

ASIEN: INDIEN

## LADAKH ZUM KENNENLERNEN - KLOSTERFEST VON HEMIS

- > Hemis Tsechu - Ladakh größtes Klosterfest
- > Reise in die landschaftlich schönsten Gebiete Ladakhs
- > Alchi, das älteste Kloster in Ladakh
- > Die Mondlandschaft von Lamayuru
- > Fahrt über den höchsten befahrbaren Pass der Welt - der Khardungla (5.325 m)
- > Spaziergänge durch archaische Dörfer
- > Nubra-Tal: zwischen Karakorum und Ladakh Range
- > Besuch eines Amchis - Einblick in die tib. Medizinlehre

### **Kulturelle und landschaftliche Höhepunkte Ladakhs kombiniert mit dem Klosterfest von Hemis**

Diese Reise nach Ladakh entführt Sie in ein altes, einst unabhängiges Königreich, das in einer entfernten und früher schwer zugänglichen Region im Himalaya liegt. Bereits der Flug über die höchste Bergkette der Welt gibt die Sicht frei auf eine faszinierende, schier endlos scheinende Gebirgslandschaft. Sobald Sie sich Ihrem Ziel in der Indushochebene nähern, wandert Ihr Blick hin zu grünen Tälern, die entlang der Gebirgsbäche sich zwischen schroffen und steil abfallenden Felswänden drängen. Die Weite der Indushochebene selbst wird Sie überraschen. Das Gesicht Ladakhs wird geprägt durch den Rhythmus zweier Jahreszeiten und durch den vorherrschenden tibetischen Buddhismus, der fest verwurzelt in der ladakhischen Bevölkerung, deren Lebensweise, aber auch die Landschaft in ganz besonderem Maße beeinflusst.

Nach ein paar Tagen der Akklimatisierung, die wir in unmittelbarer Umgebung der ladakhischen Hauptstadt Leh verbringen, reisen wir in die grünste und fruchtbarste Region Ladakhs, die Sham-Region. Hier finden sich jahrhundertealte Klöster und Tempelanlagen. Die wunderschönen Wandmalereien in den innersten Tempelräumen geben uns Aufschluss über das Leben der damaligen Zeit und über den in der Bevölkerung tief verwurzelten Glauben. Das in einer faszinierenden Mondlandschaft liegende Dorf Lamayuru und das imposante Dripung-Kloster werden uns begeistern. Immer wieder haben wir die Gelegenheit zu leichten Spaziergängen durch die atemberaubende Bergwelt. Urtümliche Dörfer inmitten von Gerstenfeldern säumen unsere Wanderwege. Anschließend werden wir den höchsten befahrbaren Pass der Welt, den Khardungla (5.350 m) überqueren, um ins Nubra-Tal, das im Karakorum Gebirge liegt, zu gelangen. Dieses Tal

mit seinen vielen Klöstern, war ein Teil der alten Seidenstraße. Hier finden wir auch noch das doppelhöckrige baktrische Kamel, das zur Zeit der Karawanen ein wichtiges Lasttier war. Sanfte Dünenlandschaften und üppige, grüne Oasen, in denen Pappeln, Weiden, Rosenbäume, Sanddorn und Tamarisken wachsen, gestalten das Bild dieser weiten Flussebene. „Der Blumengarten“ - so lautete die frühere Bezeichnung für das Nubra-Tal. Zurück in Leh erwartet Sie ein besonderes Highlight. Wir besuchen das bekannte Klosterfest in Hemis, wo Sie die geliebten Traditionen Ladakhs hautnah miterleben. Die fabelhaften Kostüme der am Fest mitwirkenden Mönche und die verschiedenen mystischen Maskentänze versetzten Sie in eine andere Welt.

Optional besteht die Möglichkeit einer Reiseverlängerung mit einer Fahrt in die Changthang Hochebene zu den Seen Tsokar und Tsomoriri.

### **Reiseleitung: Brigitte Scharna**

Brigitte Scharna ist in Hannover geboren. Sie studierte Sinologie, Religionswissenschaften und Ethnologie an der Freien Universität Berlin. Unzählige Reisen vor, während und nach ihrem Studium führten sie durch viele Teile Asiens. Immer wieder fasziniert und angezogen von Indien und insbesondere dem Himalaya, lebt sie heute in Naggär, im Bundesstaat Himachal Pradesh. Seit 1995 ist sie auch für mehrere namhafte Reiseveranstalter in Asien tätig, hauptsächlich in Indien, Nepal und Bhutan.



## **REISEDETAILS**

### **1. Tag Sonntag 30.06.2019: Hinflug Deutschland - Delhi**

Wir fliegen heute Nachmittag per Linienflug in die indische Hauptstadt Neu Delhi. Die Flugzeit beträgt ca. 7 Stunden und die Ankunftszeit ist nachts.

## **1. Reisetag: Ankunft in Delhi und Weiterflug nach Leh**

Nach Ankunft in Delhi und einem kurzen Aufenthalt am Flughafen fliegen Sie gleich weiter nach Leh. Ein spektakulärer Flug über die vereisten Ketten des Himalaya wird Sie begeistern. Transfer zum Hotel. Wir erholen uns bis zum Nachmittag. Dies ist unerlässlich für die Höhenanpassung (3500m) und auch der Grund, warum die ersten Tage ganz gemächlich verbracht werden. Dann schlendern wir gemütlich durch Leh, um die ersten Eindrücke auf uns wirken zu lassen.

Unterwegs besuchen wir das Café Lala, geführt von unseren Freunden vom Tibet Heritage Fund. Diese Stiftung engagiert sich mit Restaurierungsprojekten für den Erhalt der Altstadt. Nach einem Kaffee geht's weiter durch den Old Market, wo Frauen in traditioneller Tracht landwirtschaftliche Produkte anbieten.

## **2. Reisetag: Ausflug nach Thiksey mit Spaziergang durch die Felder entlang des Indus**

Nach einem späten Frühstück fahren wir zum Kloster Thiksey. Dieses Kloster ist berühmt für seine schöne Architektur, welche nach dem Vorbild des Potala Palastes in Lhasa gestaltet wurde. Dort besuchen wir die restliche Anlage und bestaunen seinen reichen Schatz an Wandmalereien und Statuen. Die bedeutendste Attraktion ist die drei Stockwerke hohe Statue des Buddha Maitreya, der Buddha der Zukunft.

Von Thiksey aus gehen wir etwa eine Stunde nach Shey. Durch grüne Wiesen und Gerstenfelder, vorbei an traditionellen Häusern, erleben wir hautnah, wie die Menschen in diesem Teil der Welt leben. In Shey befindet sich der alte Sommerpalast der Königsfamilie von Ladakh, die bis zu ihrem Umzug nach Stok vor ca. 100 Jahren hier lebte. Seitdem steht der Palast leer und ist teilweise zerfallen. Ebenfalls ein Teil der Anlage ist der Tempel der königlichen Familie, der wegen seiner überdimensionalen Statue des Buddha Shakyamuni berühmt ist. Anschließend fahren wir zurück zum Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Fahrzeit 1 Std

## **3. Reisetag: Hemis Klosterfest**

In Hemis werden wir das größte Klosterfest Ladakhs miterleben. Das Kloster ist das bedeutendste der drei großen Drukpa Klöster im Land und entspringt der spirituellen Tradition der Kagyu (mündliche Überlieferung), einer Glaubensrichtung des tibetischen Buddhismus. Es wird der faszinierende große Thangka wieder ausgerollt. Den wichtigsten Teil des Festes bilden die berühmten Maskentänze. Diese Tänze sind ein essentieller Teil der Tradition des tantrischen Vajrayana und sind von besonderer Bedeutung für das klösterliche und religiöse Leben der Menschen. Während des Festes wird es für die Fotografen viele Gelegenheiten geben, die tanzenden Mönche, bunte Motive und einheimische Menschen in ihren traditionellen Gewändern abzulichten. Schließlich fahren wir zurück nach Leh.

#### **4. Reisetag: Fahrt von Leh über Basgo nach West-Ladakh**

Während des Tagesausflugs verlassen wir das Industal und fahren zuerst in ein verstecktes kleines Dorf Wanla abseits der Touristenpfade. Dort besuchen wir das 1000 Jahre alte Wanla Tempel. Zu Fuß erkunden wir die nahe Umgebung.

Weiter geht es nach Lamayuru. Wir besuchen das gleichnamige Kloster, welches in einer als "Mondlandschaft" bezeichneten Gegend liegt. Das Kloster ist bekannt für seine hervorragende Ausbildung und Meditationspraxis. Viele Räume sind mit wunderbaren Wandmalereien und Tangkas (Rollbilder) dekoriert. Es gehört der Drikung Kagyu Linie an - eine der Hauptgruppierungen des tibetischen Glaubens. In der Versammlungshalle befindet sich eine kleine Höhle, von der gesagt wird, dass sie von Naropa, einem der berühmtesten Lehrer des tibetischen Buddhismus bewohnt wurde. Anschließend Fahrt zurück zum Hotel.

Fahrzeit ca. 2 Std.

#### **5. Reisetag: Hinein in die faszinierende Mondlandschaft von Lamayuru**

Während des Tagesausflugs verlassen wir das Industal und fahren zuerst in ein verstecktes kleines Dorf Wanla abseits der Touristenpfade. Dort besuchen wir das 1000 Jahre alte Wanla Tempel. Zu Fuß erkunden wir die nahe Umgebung.

Weiter geht es nach Lamayuru. Wir besuchen das gleichnamige Kloster, welches in einer als "Mondlandschaft" bezeichneten Gegend liegt. Das Kloster ist bekannt für seine hervorragende Ausbildung und Meditationspraxis. Viele Räume sind mit wunderbaren Wandmalereien und Tangkas (Rollbilder) dekoriert. Es gehört der Drikung Kagyu Linie an - eine der Hauptgruppierungen des tibetischen Glaubens. In der Versammlungshalle befindet sich eine kleine Höhle, von der gesagt wird, dass sie von Naropa, einem der berühmtesten Lehrer des tibetischen Buddhismus bewohnt wurde. Anschließend Fahrt zurück zum Hotel.

Fahrzeit ca. 2 Std.

#### **6. Reisetag: Besichtigung der Klostergruppe Alchi**

Heute geht es in einer ca. halbstündigen Fahrt weiter zum weltbekannten Kloster von Alchi. Aufgrund der hier zu findenden seltenen und außergewöhnlichen buddhistischen Kunst wurde es von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Die Motive der Wandmalereien zeigen Themen des religiösen, sozialen und wirtschaftlichen Lebens der Menschen in Ladakh und der Nachbarländer. Danach fahren wir zurück zum unser Resort.

Nach der Mittagspause fahren wir ca. eine halbe Stunde nach Mangyu, um einen weiteren Tempel der Alchi-Gruppe zu besichtigen. Er wurde von den gleichen Handwerkern und Künstlern Alchis erschaffen und ist ebenfalls ein Meisterwerk. Danach wandern wir durch eine Schlucht zurück bis zum Dorf Gyara. Dort werden wir vom Auto abgeholt und fahren zurück zum Hotel.

Fahrzeit ca. 1,5 Std., 1 Übernachtung im Hotel in Nurla/Uletokpo

## **7. Reisetag: Im Aprikosen-Tal**

Am Morgen besuchen wir das Kloster Ridzong. Dieses liegt in einem abgelegenen Tal, fern von Dörfern und geselligem Leben und hier wird der ‚Vinja‘, der Pfad des Buddha bis auf den heutigen Tag streng befolgt. Nach einem Besuch der einfachen, aber schön gestalteten Räumlichkeiten, steigen wir hinab durch ein schmales Tal zum Nonnenkloster Chulichan. Es gehört zum Kloster Ridzong und die Nonnen kümmern sich um die Versorgung des Hauptklosters. Sie bewirtschaften Felder, produzieren Aprikosenöl und andere Nahrungsmittel wie z.B. Tsampa (Gerstenmehl). Abgesehen von der Arbeit für das Hauptkloster, folgen sie in ihrem kleinen Kloster den traditionellen buddhistischen Lehren und erhalten Unterricht in modernen Schulfächern. Danach fahren wir zurück nach Leh. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Fahrzeit 2 Std., 2 Übernachtungen im Hotel in Leh

## **8. Reisetag: Ausflug ins Nubratol**

Sie werden an diesem Tag den höchsten, befahrbaren Pass der Welt, den Khardungla (5.325m) überqueren. Auf unserem Weg hinein ins Nubratol werden wir Yaks und anderen einheimischen Tieren begegnen. In Khardong, dem ersten Gebirgsdorf hinter dem Pass machen wir Halt, um uns einen Eindruck vom Leben in dieser Höhe zu verschaffen. Die zwei großen Flüsse des Nubratals, der Shayok und Nubra, vereinen sich in Diskit, dem wichtigsten Ort des Tals. Nach dem Überqueren des Flusses Shayok werden wir unser Camp in Sumur aufsuchen. Das Zeltcamp befindet sich im Garten einer Familie. Nachmittags steht der Besuch des Samstanling Klosters auf dem Programm und anschließend unternehmen wir einen kleinen Spaziergang durch das Dorf Sumur.

Fahrzeit 4-5 Std., (F/M/A) 1 Übernachtung im Zelt-Resort in Sumur

## **9. Reisetag: Ausflug zum Ense Gonpa**

Auf der Fahrt nach Panamik besuchen wir den kleinen heiligen Yarab See. In seiner ruhigen Wasseroberfläche können die Gläubigen verschiedene Bilder lesen. Es sollen sogar tibetische Klöster im Wasser auszumachen sein. Danach fahren wir weiter über die Brücke bei Panamik bis zur Ensa Gonpa, eine Einsiedelei, die wir besichtigen. Auf dem Rückweg nach Hunder besteht die Möglichkeit zu einer kleinen Wanderung bergab.

Fahrzeit 2-3 Std., Wanderung ca. 1 Std., 2 Übernachtungen im Resort in Hunder

## **10. Reisetag: Besuch des Haupt Gelugpa Klosters in Diskit**

Heute besuchen wir das Kloster Diskit, das hoch gelegen, einem spektakulären Blick über das Nubratal bietet. Dieses Kloster gehört zur Tradition der Gelugpa an, dem Orden der Gelbmützen. Vor Kurzem wurde hier im Freien eine riesige Statue von Maitreya, dem zukünftigen Buddha, errichtet. Das Kloster und speziell der Gonkhang (Raum der Schutzgottheiten) zeigen unzählige Malereien und Statuen verschiedener tantrischer Gottheiten. Die verhüllten Gesichter dieser Schutzgottheiten werden alljährlich nur an zwei Tagen während eines Festes gezeigt.

Nach dem Besuch des Klosters werden wir einen gemütlichen Spaziergang durch die Sanddünen von Hunder unternehmen. In den Sanddünen gibt es das immer seltener werdende baktrische Kamel, ein zweihöckriges Trampeltier, das nur im Nubratal beheimatet ist. Sie sind noch ein Überbleibsel aus der Zeit der Seidenstraße. Anschließend Fahrt zurück nach Hunder, wo wir einen Maitreya Tempel besuchen. Das Dorf ist bekannt wegen seiner vielen Steinreliefs mit buddhistischen Mantren.

Fahrzeit 1 Std.

## **11. Reisetag: Fahrt zurück nach Leh**

Nach dem Frühstück werden wir wieder zurück nach Leh fahren, wo wir nachmittags ankommen. Am Nachmittag treffen wir einen "Amchi", ein Arzt, der Behandlungen nach der traditionellen tibetischen Medizinlehre durchführt. Wir lernen traditionellen Diagnose sowie die Herstellung von Medikamenten aus Kräutern und Mineralien.

1 Übernachtung im Hotel in Leh

## **12. Reisetag: Flug von Leh nach Delhi**

Aufbruch am frühen Morgen zum Leh Airport. Danach folgt der spektakuläre Rückflug über die vereisten Ketten des Himalaya Gebirges nach New Delhi. Ankunft in Delhi ist ca. 09.00 Uhr. Nach Ankunft am Flughafen werden wir in unser Hotel gefahren. Am frühen Nachmittag begeben wir uns auf den Weg zu einem der schönsten Monumente in Delhi, dem Grabmal des Großmogul Humayun. Vorbei am India Gate und den Regierungsgebäuden beenden wir unsere Tour mit dem Besuch eines sehr stimmungsvollen Sikttempels.

Nach dem Abendessen Transfer zum Flughafen ca. 22.00 Uhr.

## **13. Reisetag: Heimflug**

Heimflug und Ankunft in Deutschland, Österreich oder in der Schweiz

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
02.07.2016*	17.07.2016	X	2.890 €
EZ: 380 €			
16.06.2018	29.06.2018	X	2.870 €
30.06.2019	13.07.2019	X	2.870 €
27.06.2020	10.07.2020	X	2.890 €

\* =

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Linienflug (economy) mit Lufthansa / Swiss ab FRA / MUC / Wien / Zürich nach Delhi und zurück (Zubringerflug ab Hamburg, Hannover, Köln-Bonn, Düsseldorf, Berlin, Leipzig, Innsbruck - je nach Verfügbarkeit)
- > Inlandsflüge Delhi-Leh-Del mit Jet Airways / Air India / GoAir / Vistara
- > Deutschsprachige Reiseleitung von Brigitte Scharna
- > In Delhi ein deutschsprachiger lokaler Guide
- > 9 x Übernachtungen im Hotel in Ladakh mit Dusche und WC (meist Vollpension)
- > 2 x Übernachtungen im feststehenden Zeltcamp mit Dusche und WC (Vollpension)
- > 1 x Tageszimmer in Delhi im 4-5 Sterne Hotel mit Dusche/Bad und WC (Halbpension)
- > Mineralwasser während der Ausflüge
- > Sämtlicher Transfer mit Privatautos (Toyota Innova) in Ladakh und in Delhi mit klimatisiertem Reisebus
- > Eintrittsgebühren entsprechend dem Reiseverlauf
- > Die Genehmigung für das Nubra-Tal inkl. Umweltschutz-Gebühren
- > Hilfe bei der Ausfüllung und Vorbereitung der Unterlagen für das Visum
- > Reisesicherungsschein

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Persönliche Reiseversicherung
- > Visumgebühren für Indien (e-Visum 80 ,- USD, Jahresvisum ca. 90,- € )
- > Trinkgelder 70 - 80 € p.P.
- > Kosten, die sich aus unvorhergesehenen Umständen ergeben können Zusatzkosten, die durch Flugausfälle entstehen können
- > Daher empfehlen wir Ihnen dringend, eine Reiseversicherung inkl. Reiseabbruchversicherung.

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 10

## ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Indien entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **2660 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **62 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Programmhinweise

- > Hinweis: Diese Reise führt durch großartige Landschaften und wenig erschlossene Gebiete. Aus diesem Grund sind nicht an allen Orten erstklassige Hotels zu erwarten. Wir bemühen uns um saubere, angenehme und schön gelegene Unterkünfte, die ihren eigenen, noch nicht kommerziellen Charme besitzen.

### Einreise & Gesundheit

- > Höhenunterschiede: Wir werden immer unter 4.000 m übernachten. Die höchst gelegene Übernachtung wird in Tingmosgang sein, auf 3.600 m. Doch bis dahin haben wir mehrere Tage gehabt, um uns an die Höhe zu gewöhnen. Anstrengend können Übernachtungen in der Regel manchmal über 4.500m werden, doch das ist auf dieser Reise absichtlich vermieden worden.

## **Reiseleiter/innen**

### > Brigitte Scharna

Brigitte Scharna ist in Hannover geboren. Sie studierte Sinologie, Religionswissenschaften und Ethnologie an der Freien Universität Berlin. Unzählige Reisen vor, während und nach ihrem Studium führten sie durch viele Teile Asiens. Immer wieder fasziniert und angezogen von Indien und insbesondere dem Himalaya, lebt sie heute in Naggar, im Bundesstaat Himachal Pradesh. Seit 1995 ist sie auch für mehrere namhafte Reiseveranstalter in Asien tätig, hauptsächlich in Indien, Nepal und Bhutan. Brigitte hat besonders die 'Ladakh zum Kennenlernen' Tour sehr oft während der letzten Jahre geführt.

## **Visum**

Fahrtzeiten: Rechnen Sie auf manchen Strecken mit längeren Fahrtzeiten, da die Straßenverhältnisse sehr unterschiedlich sein können. Doch das gibt uns wiederum die Möglichkeit zu vielen Foto Stopps.

## **Generelle Hinweise**

- > Klima: In Ladakh herrscht trockenes Bergklima. Da das bereiste Gebiet nördlich des Himalaya-Hauptkammes liegt, driften nur selten Monsunwolken bis nach Ladakh. In Leh wird es Mitte Juni bis Mitte September tagsüber angenehm warm bis heiß und selbst nachts bleiben die Temperaturen für eine Meereshöhe von 3500m recht angenehm, allerdings kann es je nach Wetterlage ziemlich schnell auch frisch werden. Auch auf Höhen von 4000m bis 5000m wird es tagsüber aufgrund der starken Sonneneinstrahlung noch angenehm warm, nachts kühlt es allerdings empfindlich ab. Einige durchschnittliche Höchst- und Mindesttemperaturen:
  - > Leh (3500m): 24°, 12°C Nubratol (3300m) 26°, 14°C Delhi: 32°C, 24°C (feucht) \*Alle Angaben ohne Gewähr

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.