world insight



So., 05.03.28 - Di., 21.03.28 | 17 Tage ab € 2.899,-

Erlebnisreise

Nepal

Im Herzen des Himalaya

Highlights

› Buddhismus hautnah erleben: zwei Übernachtungen im Kloster

› alte Königsstädte: Kathmandu, Patan und Bhaktapur

› für jedermann machbare Wanderungen durch spektakuläre Natur

› Chitwan-Nationalpark intensiv: im Einbaumkanu, zu Fuß und per Jeep-Safari

› mit Yogastunden und Kochkurs

› Bergluft schnuppern in Dhampus und Pokhara

Komm mit auf eine erlebnisreiche Reise, bei der du die kulturellen und landschaftlichen Schätze Nepals intensiv entdeckst! Wir erkunden die alten Königsstädte Kathmandu, Patan und Bhaktapur und erleben tiefe Religiosität an Stätten wie Pashupatinath und Bodnath. Wir bringen beim Yoga Körper und Geist in Einklang und erleben die kulinarische Vielfalt Nepals bei einem Kochkurs. In Nagarkot und Dhampus genießen wir bei Wanderungen Nepals landschaftliche Schönheit und beeindruckende Ausblicke auf die 8.000er dieser Welt, während wir bei unserem Aufenthalt im Kloster tiefe Einblicke in den Buddhismus und das Leben der Mönche bekommen. Pokhara empfängt uns schließlich mit einem milden Klima und einer besonders reizvollen Landschaft, die wir zu Fuß entdecken. Zum Abschluss gehen wir im Chitwan-Nationalpark per Einbaumkanu, zu Fuß und per Jeep auf Pirsch nach Krokodilen, Eisvögeln und sogar Nashörnern.

Tag 1 - So., 05.03.28
Flug nach Kathmandu

Auf geht's

Dank der inkludierten Rail&Fly-Fahrkarte kannst du innerhalb Deutschlands kostenlos und umweltfreundlich mit der Bahn zum Flughafen anreisen. Dein Flug über Delhi startet in der Regel am Abend.

Fahrstrecke: - | Übernachtung: Flugzeug | Mahlzeiten: gemäß Bordservice

Tag 2 - Mo., 06.03.28
Kathmandu

Willkommen in Nepal!

Du landest planmäßig am Nachmittag in Kathmandu (1.400 m ü. NN) und wirst am Flughafen herzlich von unserer WORLD INSIGHT-Reiseleitung empfangen. Ein kurzer Transfer bringt uns zu unserem Hotel. Nachdem wir eingecheckt und uns etwas frisch gemacht haben, stimmen wir uns bei einem Welcome Drink auf die Reise ein.

Fahrstrecke: 10 km | Übernachtung: Tibet* oder Tibet International*** (*) oder Holiday Inn Express*** in Kathmandu | Mahlzeiten: gemäß Bordservice**

Tag 3 - Di., 07.03.28
Kathmandu

Das kulturelle Herz

Der Wecker klingelt früh, denn wir bringen heute Körper und Geist bei einer Yogastunde in Einklang (keine Vorkenntnisse nötig). Rechtzeitig zum Frühstück sind wir wieder im Hotel. Dann wartet Kathmandu darauf entdeckt zu werden: Nur wenige Kilometer sind es bis in das Herz der Stadt zum berühmten Durbar Square, wo wir zu Fuß die historischen Bauwerke, Paläste und Tempel, die sich hier aneinanderreihen, erkunden. Am Nachmittag wartet Pashupatinath am Westufer des Bagmati-Flusses: Die Anlage wird täglich von zahlreichen hinduistischen Gläubigen aufgesucht, die hier ihre Angehörigen in einer feierlichen Verbrennungszeremonie bestatten. Unzählige Tempel, Statuen und gelebter Hinduismus erwarten uns! Zum Abschluss des Tages beeindruckt uns das buddhistische Heiligtum Bodnath. Tibetische Pilger strömen scharenweise hierher, um den 40 Meter hohen Stupa zu umrunden. Wir tun es ihnen gleich und tauchen selbst gänzlich in die spirituelle Atmosphäre ein.

Fahrstrecke: 25 km | Übernachtung: Tibet* oder Tibet International*** (*) oder Holiday Inn Express*** in Kathmandu | Mahlzeiten: F**

Tag 4 - Mi., 08.03.28
Kathmandu – Patan – Kathmandu

Kulinarik und Patan

Wir starten erneut mit Yoga in den Tag und bringen unseren Körper in Schwung. Eine kurze Fahrt bringt uns nach dem Frühstück zur Swayambhunath-Tempelanlage. Sie ist eine der wichtigsten spirituellen Orte Nepals und wird täglich von unzähligen Pilgern heimgesucht. Wir mischen uns unter sie und umrunden den Stupa im Uhrzeigersinn. Anschließend bleibt Zeit den Stupa mit den alles sehenden Augen fotografisch in Szene zu setzen, bevor wir zu einem nahegelegenen Restaurant spazieren. Hier werden wir die nächsten vier Stunden zusammen mit einem Koch alle möglichen nepalesischen Köstlichkeiten zubereiten: Dal Bhat, Curry, Pickles – wem läuft da nicht das Wasser im Munde zusammen? Natürlich lassen wir uns zur Mittagszeit dann auch unsere selbst gekochten Leckereien schmecken und erhalten vom Küchenchef wertvolle Tipps für zu Hause. Am Nachmittag fahren wir dann in ca. einer halben Stunde in die alte Königsstadt Patan – hier geht es deutlich ruhiger zu als in der Hauptstadt. Wir spazieren über den Durbar Square, passieren den Königspalast, bewundern verschiedene Tempel wie den Krishna-Tempel und den Goldenen

Tempel von außen und bummeln durch die Gassen. Besonders stolz sind die Einwohner auf ihre Kunsthandwerker, die feine nepalesische Metallarbeiten fertigen. Unsere Reiseleitung kennt die besten Adressen. Am Abend sind wir zurück in Kathmandu.

Fahrstrecke: 20 km | Übernachtung: Tibet* oder Tibet International*** (*) oder Holiday Inn Express*** in Kathmandu | Mahlzeiten: F, M**

Tag 5 - Do., 09.03.28
Kathmandu – Thimi – Changu – Nagarkot

Handwerk, Religion und Wanderung

Wenn du möchtest, kannst du mit einem optionalen Rundflug zum Mt. Everest in den Tag starten und die majestätischen Berge aus der Vogelperspektive erleben (nur vor Ort buchbar)! Nach dem Frühstück sind es dann nur ein paar Kilometer bis nach Thimi: Hier entstehen unter freiem Himmel im Handumdrehen kleine Kunstwerke aus Ton, die anschließend im Feuer gebrannt werden. Wir schauen uns um und können vielleicht auch schon ein erstes Souvenir für zu Hause erstehen? Eine knapp einstündige Fahrt bringt uns anschließend nach Changu (1.540 m ü. NN). Hier besichtigen wir den Tempel Changu Narayan, der zu den ältesten Tempeln Nepals gehört, und schnüren dann die Wanderschuhe. Wir laufen (2,5-3 Std., leicht) auf unbefestigten, aber einfachen Pfaden, teils durch Pinienwälder und Dörfer bis wir schließlich den kleinen Ort Telkot erreichen. Von hier ist es noch eine knappe Stunde im Bus nach Nagarkot (2.000 m ü. NN), wor wir am Nachmittag ankommen. Bei gutem Wetter eröffnet sich eine tolle Aussicht auf die 8.000er dieser Welt.

Fahrstrecke: 35 km | Übernachtung: Himalayan Villa* oder The Fort Resort*** in Nagarkot | Mahlzeiten: F**

Tag 6 - Fr., 10.03.28
Nagarkot

Beeindruckende Ausblicke

Wir brechen nach dem Frühstück zu unserer heutigen Wanderung (3–4 Std., leicht bis mittelschwer) auf. Es geht durch kleine Dörfer, an malerischen Reisterrassen entlang und wir genießen – bei gutem Wetter – immer wieder beeindruckende Ausblicke auf die Berge Dorje Lhakpa und Shishapangma. Am frühen Nachmittag sind wir zurück in unserer Unterkunft und der Nachmittag gehört dir. Wer noch nicht müde ist, kann mit unserer Reiseleitung zusätzlich eine dreistündige Wanderung zum Aussichtsturm von Nagarkot unternehmen. Von hier oben kann man bei klarer Sicht den Mount Everest sehen. Wer lieber in Nagarkot bleibt, für den steht süßes Nichtstun auf dem Programm.

Fahrstrecke: - | Übernachtung: Himalayan Villa* oder The Fort Resort*** in Nagarkot | Mahlzeiten: F**

Tag 7 - Sa., 11.03.28
Nagarkot – Bhaktapur

Königsstadt Bhaktapur

Frühaufsteher genießen bei gutem Wetter einen herrlichen Sonnenaufgang. Nach dem Frühstück bringt uns eine knapp einstündige Fahrt in die charmante Königsstadt Bhaktapur. Wenn wir durch die Gassen schlendern, erleben wir bäuerliches und religiöses Leben wie vor 300 Jahren. Wir nehmen uns ausgiebig Zeit für unsere Erkundungen. WIr entdecken unter anderem den Durbar Square mit Königspalast, die beeindruckenden Tempelwächter am Nyatapola-Tempel und das Herz der Stadt, den Dattatreya Square. Mit dem Pfauenfenster erleben wir dann nepalesische Holzschnitzkunst par excellence. Außerdem stöbern wir durch die besten Holzschnitzwerkstätten Nepals und kommen mithilfe unserer Reiseleitung mit den Kunstschaffenden ins Gespräch. Nach unseren gemeinsamen Entdeckungen hast du noch Zeit, auf eigene Faust durch das Städtchen zu bummeln. Handgeschröpftes Papier aus Bhaktapur ist über die Stadt hinaus bekannt. Vielleicht hast du Lust, einen der vielen Familienbetriebe zu besuchen?

Fahrstrecke: 20 km | Übernachtung: Heritage*(*) oder Bhadgaon***(*) in Bhaktapur | Mahlzeiten: F**

Tag 8 - So., 12.03.28
Bhaktapur – Bandipur

Spannende Newar-Kultur

Heute steht uns mit ca. fünf Stunden eine lange, aber abwechslungsreiche Fahrt bevor. Unser Weg führt über gewundene Serpentinenstraßen an Reisterrassen und Zuckerrohrplantagen vorbei. Wir entdecken eine Hängebrücke, passieren kleine Dörfer am Wegesrand, stärken uns zu Mittag in einem kleinen Restaurant und genießen den Ausblick auf den uns begleitenden Fluss. Am Nachmittag erreichen wir das Bergstädtchen Bandipur (1.000 m ü. NN). Auf unserem gemeinsamen Bummel bewundern wir die klassizistischen Häuserfassaden, die Bandipur seiner früheren strategischen Lage auf der Handelsroute zwischen Indien und Tibet zu verdanken hat. Die Stadt wurde einst von der Minderheit der Newar besiedelt.

Ihre einmalige Kultur hat Bandipur stark geprägt – unsere Reiseleitung weiß zu berichten. Auch hier sind die Ausblicke auf die majestätische Bergwelt bei gutem Wetter fantastisch – Zeit zum Genießen.

Fahrstrecke: 155 km | Übernachtung: Bandipur Village Inn* oder The Durbar Himalaya**(*) in Bandipur | Mahlzeiten: F**

Tag 9 - Mo., 13.03.28
Bandipur – Hemja

Zu Gast bei den Mönchen

Früh aufstehen lohnt sich auch heute: Unser kurzer, aber recht anstrengender Anstieg zu einem nahegelegenen Aussichtspunkt wird mit einem herrlichen Sonnenaufgang belohnt. Nach dem Frühstück fahren wir dann alle gemeinsam circa dreieinhalb Stunden in den Ort Hemja (1.121 m ü. NN). Hier sind wir für die nächsten zwei Tage im gleichnamigen Kloster zu Gast bei den Mönchen und erleben das Klosterleben und den Buddhismus hautnah. Bevor wir am späten Nachmittag unsere zweckmäßigen Zimmer im angrenzenden Gästehaus beziehen können, schauen wir uns gemeinsam mit unserer Reiseleitung um und werden herzlich von einem Mönch begrüßt.

Fahrstrecke: 90 km | Übernachtung: Gästehaus in Hemja | Mahlzeiten: F, A

Tag 10 - Di., 14.03.28
Hemja

Entschleunigung und Achtsamkeit

Der Wecker klingelt früh, denn bereits kurz vor 06:00 Uhr werden wir von einem Mönch abgeholt, der uns zu einer Puja einlädt. Wir wohnen hier einer ca. einstündigen Zeremonie der Mönche bei, die mit Instrumenten, Gesang und Gebeten Buddha huldigen. Ein wirklich einmaliges Erlebnis. Anschließend stärken wir uns beim Frühstück, bevor wir uns bei einer Meditation in Entschleunigung und Achtsamkeit üben. Dann zeigt uns einer der Mönche bei einer Führung das Kloster: Wir besuchen den Hauptschrein mit seinen vielen Mandalas, bestaunen die vielen Buddhas und Bodhisattvas und lernen Interessantes über den Buddhismus und die Geschichte des Klosters. Unsere Reiseleitung kann für uns übersetzen. Nach dem Mittagessen hast du Zeit für eigene Erkundungen. Wie wäre es mit einer kurzen Wanderung ins Dorf? Vor dem Abendessen nehmen wir dann noch an einer Debatte zum Dharma – der Lehre Buddhas – teil.

Fahrstrecke: - | Übernachtung: Gästehaus in Hemja | Mahlzeiten: F, M, A

Tag 11 - Mi., 15.03.28
Hemja – Astam – Dhampus

Wanderung zu den Gurung

Wir verabschieden uns nach dem Frühstück von diesem besonderen Ort. Wer mag, überreicht den Mönchen noch eine kleine Spende, Kloster und Mönchsschule finanzieren sich allein von solchen Zuwendungen. Die uns umgebende Bergwelt lässt sich am besten zu Fuß erkunden und so schnüren wir nach einer kurzen Fahrt unsere Wanderschuhe (2,5-3 Std., leicht bis mittelschwer). Von Astam (1.400 m ü. NN) führt unser Weg durch herrliche Rhododendron-Wälder, vorbei an Reisterrassen und bunten Gebetsfahnen hinauf in das kleine Dorf Dhampus (1.650 m ü. NN). Hier lebt die Minderheit der Gurung, die ihre Traditionen und Bräuche nach wie vor an die jüngeren Generationen weitergibt und damit ihre einzigartige Kultur bewahrt. Wir schauen uns gemeinsam das Dorf und seine Umgebung an und lernen mithilfe unserer Reiseleitung die Dorfgemeinschaft kennen. Weil Dhampus auch Ausgangspunkt für Trekkings in die Annapurna-Region ist, schnuppern wir hier richtige Bergluft und können bei gutem Wetter traumhafte Ausblicke auf die Schneespitzen des Machapuchare, die Annapurna-Gebirgsgruppe und den Dhaulagiri genießen. Zum Abendessen stehen einige Restaurants in Gehweite zur Verfügung.

Fahrstrecke: 10 km | Übernachtung: Gästehaus in Dhampus | Mahlzeiten: F

Tag 12 - Do., 16.03.28
Dhampus – Pokhara

Fruchtbares Pokhara

Nach dem Frühstück und einem – bei gutem Wetter – herrlichen Sonnenaufgang werden wir von unserem Bus abgeholt. Nach einer anderthalbstündigen Fahrt tauschen wir den Bus gegen die Wanderschuhe ein. Wir wandern (2,5-3 Std., leicht) durch herrliche Landschaft mit wunderschönen Ausblicken auf Pokhara und die umliegenden Berge, überqueren eine Hängebrücke und erreichen schließlich Nirmal Pokhari. Von hier ist es nur noch eine kurze Fahrt bis nach Pokhara (822 m ü. NN). Die Stadt am Phewa-See heißt uns mit ihrem recht milden Klima und der fruchtbaren, grünen Landschaft willkommen. Unsere Unterkunft befindet sich nahe der sogenannten Lakeside, sodass du an deinem freien Nachmittag in wenigen

Gehminuten die Uferzone mit einer Vielzahl an Restaurants, Bars und Souvenirläden erreichst.

Fahrstrecke: 40 km | Übernachtung: White Pearl* oder Aabas*** in Pokhara | Mahlzeiten: F**

Tag 13 - Fr., 17.03.28
Pokhara

Kaffee & Weltfriedensstupa

Noch im Morgengrauen machen wir uns auf den Weg, denn wir wollen den Sonnenaufgang vom kleinen Bergdorf Kahu Danda (1.600 m ü. NN) erleben! Unser Bus bringt uns bis fast auf den Gipfel und bei hoffentlich guter Sicht erleben wir das faszinierende Naturschauspiel. Zurück im Hotel wartet dann das Frühstück auf uns. Bei unserer anschließenden Bootstour auf dem Phewa-See können wir uns, wenn es windstill ist und die Seeoberfläche glatt, am Spiegelbild des Machapuchare, dem sogenannten Fischschwanz-Berg, erfreuen. Eine gute halbe Stunde sind wir dann mit dem Bus ins Örtchen Kalabang (1.340 m ü. NN) unterwegs. Hier lassen wir den Bus stehen und machen uns zu Fuß auf den kurzen Weg zu einer ganz besonderen Schule (eingeschränkte Besichtigung während Schulferien): Denn hier wird Kaffee angebaut. Nach der Begrüßung zeigen uns die Schülerinnen und Schüler oder eine Lehrkraft, wie der Kaffee angebaut und weiterverarbeitet wird. Außerdem erhalten wir spannende Einblicke in das Bildungssystem Nepals und lassen uns natürlich auch eine Tasse Kaffee schmecken. Im Anschluss erwandern (insgesamt ca. 2,5-3 Std., leicht bis mittelschwer) wir die Gegend: Wir schauen uns gemeinsam im Dorf um, das überwiegend von den Gurung bewohnt wird. Unsere Reiseleitung kann auch hier die Brücken zu den freundlichen Einheimischen bauen und wir erfahren viel über deren Kultur, das Dorfleben und den Reisanbau. Weiter geht es bergauf zum Buddha-Park (1.500 m ü. NN), einem Ort, an den die Einheimischen zum Erholung und für Gebete kommen. Bei gutem Wetter werden wir mit tollen Aussichten auf die Berge belohnt. Im Anschluss spazieren wir bergab bis zu einer großen Shiva-Statue und sind dann mit dem Bus in wenigen Minuten an der Weltfriedensstupa. Von hier haben wir bei gutem Wetter einen fantastischen Blick auf Pokhara, den Phewa-See und die Annapurna-Gebirgszüge. Am Abend bringt uns der Bus zurück ins Hotel. Heute Abend einfach an der schönen Promenade entlangbummeln oder bei dem milden Klima ein leckeres Everest Bier genießen.

Fahrstrecke: 35 km | Übernachtung: White Pearl* oder Aabas*** in Pokhara | Mahlzeiten: F**

Tag 14 - Sa., 18.03.28
Pokhara – Chitwan-Nationalpark

Auf in den Dschungel!

Heute steht uns eine lange, aber landschaftlich abwechslungsreiche Fahrt bevor. Wir verlassen die Bergregion und machen uns auf den Weg in den subtropischen Süden. Nach ungefähr fünf Fahrstunden erreichen wir den Chitwan-Nationalpark – Nepals ersten Nationalpark und das bedeutendste Vogelschutzgebiet des Landes. Nach dem Mittagessen wird es dann höchste Zeit, dass wir uns die Beine vertreten. Wir besuchen das nahegelegene Dorf des Volkes der Tharu – unsere Reiseleitung kann hier die Brücke zu den freundlichen Einheimischen bauen. Zurück im Hotel erklärt uns ein Parkranger das Programm des Folgetages. Das Safari-Programm richtet sich hier nach dem aktuellen Wetter, den örtlichen Gegebenheiten und der jeweiligen Unterkunft, von der das Programm organisiert wird. Gewiss ist, dass du die Zeit inmitten der vielfältigen Natur genießen wirst! Dein Guide und die örtlichen Ranger variieren das Programm dabei so, dass die bestmögliche Chance besteht, Tiere zu sichten. Am Abend wartet ein leckeres Abendessen auf euch.

Fahrstrecke: 150 km | Übernachtung: Safari Narayani Resort* oder Tigerland Safari Resort*** am Chitwan-Nationalpark | Mahlzeiten: F, M, A**

Tag 15 - So., 19.03.28
Chitwan-Nationalpark

Auf Pirsch!

Wir erleben die reichhaltige Flora und Fauna intensiv! Den ganzen Tag über erwarten uns abwechslungsreiche Aktivitäten. In der Regel startet unser Tag mit einer Fahrt im traditionellen Einbaumkanu auf dem Rapti-Fluss. Wir unternehmen eine Pirschwanderung (ca. 2 Std., leicht) durch den Dschungel und begeben uns am Nachmittag auf eine mehrstündige Jeep-Safari. Sei gespannt, was du alles zu sehen bekommst, denn neben Krokodilen und einer Vielzahl verschiedener Vögel haben auch Schlangen, Lippenbären und Elefanten hier ihr Zuhause. Die Chancen stehen ebenfalls gut, eines der über 600 Panzernashörner, für die der Park bekannt ist, in freier Wildbahn zu sehen. Begleitet werden wir dabei immer von einem englischsprachigen Parkranger, der sich mit den örtlichen Gegebenheiten bestens auskennt. Unsere Reiseleitung übersetzt derweil gerne!

Fahrstrecke: 10 km | Übernachtung: Safari Narayani Resort* oder Tigerland Safari Resort*** am Chitwan-Nationalpark | Mahlzeiten: F, M, A**

Tag 16 - Mo., 20.03.28
Chitwan-Nationalpark – Kathmandu

Zurück in die Hauptstadt

Nach dem Frühstück verlassen wir das Tiefland und erreichen nach ungefähr sechs Fahrstunden Kathmandu. Unser Hotel beziehen wir am Nachmittag und spazieren anschließend gemeinsam durch das quirlige Viertel Thamel. Auch wenn es das Touristenviertel der Stadt ist und nicht viel vom eigentlichen Kathmandu übrig ist, lohnt sich ein Besuch. Gehe in den unzähligen Shops auf Souvenirjagd oder lass dir einen Tee in einem der vielen Cafés schmecken. Deine Reiseleitung gibt dir gerne Tipps. Unseren abwechslungsreichen Tag lassen wir bei einem gemeinsamen Abschiedsessen ausklingen.

Fahrstrecke: 170 km | Übernachtung: Tibet* oder Tibet International*** (*) oder Holiday Inn Express*** in Kathmandu | Mahlzeiten: F, A**

Tag 17 - Di., 21.03.28
Rückflug und Ankunft

Bis bald, Nepal!

Am frühen Morgen werden wir zum Flughafen gebracht und fliegen via Delhi zurück nach Deutschland. Wir landen planmäßig am Abend in Frankfurt. Die Rail&Fly Fahrkarte bringt dich zurück in deinen Heimatort.

Fahrstrecke: 10 km | Übernachtung: - | Mahlzeiten: F, gemäß Bordservice

Reiseverlauf

Tag 1	**So., 05.03.28**	**Flug nach Kathmandu**: via Delhi
Tag 2	**Mo., 06.03.28**	**Kathmandu**: Ankunft am Nachmittag, Welcome Drink
Tag 3	**Di., 07.03.28**	**Kathmandu**: Yogastunde, Besichtigungen in Kathmandu mit Durbar Square, Pashupatinath und Bodnath
Tag 4	**Mi., 08.03.28**	**Kathmandu – Patan – Kathmandu**: Yogastunde, Besichtigung des Swayambhunath-Tempels, Kochkurs, Besichtigung Patan
Tag 5	**Do., 09.03.28**	**Kathmandu – Thimi – Changu – Nagarkot**: Besichtigung von Thimi und Tempel Changu Narayan, Wanderung
Tag 6	**Fr., 10.03.28**	**Nagarkot**: Wanderung am Vormittag, Freizeit am Nachmittag
Tag 7	**Sa., 11.03.28**	**Nagarkot – Bhaktapur**: Bhaktapur mit Durbar Square, Königspalast, Nyatapola-Tempel, Dattatreya Square, Pfauenfenster und Holzschnitzwerkstatt
Tag 8	**So., 12.03.28**	**Bhaktapur – Bandipur**: Fahrt nach Bandipur mit anschließendem Bummel durch die Stadt
Tag 9	**Mo., 13.03.28**	**Bandipur – Hemja**: kurze Wanderung zum Sonnenaufgang, Fahrt nach Hemja und erste Erkundungen im Kloster
Tag 10	**Di., 14.03.28**	**Hemja**: Klosterleben mit Puja, Meditation, Freizeit und Dharma
Tag 11	**Mi., 15.03.28**	**Hemja – Astam – Dhampus**: Wanderung nach Dhampus, Rundgang im Dorf der Minderheit Gurung
Tag 12	**Do., 16.03.28**	**Dhampus – Pokhara**: Wanderung nach Nirmal Pokhari, Freizeit in Pokhara
Tag 13	**Fr., 17.03.28**	**Pokhara**: Sonnenaufgang in Kahu Danda, Bootsfahrt auf dem Phewa-See, Schulbesuch, Wanderung vom Gurung-Dorf Kalabang, Besichtigung der Weltfriedensstupa
Tag 14	**Sa., 18.03.28**	**Pokhara – Chitwan-Nationalpark**: Fahrt zum Chitwan-Nationalpark, Besuch eines Dorfes der Tharu
Tag 15	**So., 19.03.28**	**Chitwan-Nationalpark**: abwechslungsreiche Aktivitäten im Nationalpark: Fahrt mit dem Einbaumkanu, Wanderung, Jeep-Safari
Tag 16	**Mo., 20.03.28**	**Chitwan-Nationalpark – Kathmandu**: Fahrt nach Kathmandu, Bummel durch Thamel, Abschiedsessen
Tag 17	**Di., 21.03.28**	**Rückflug und Ankunft**: via Delhi, Ankunft am Abend


Hemja
Dhampus
Pokhara
NEPAL
Bandipur
Kathmandu
Nagarkot
Patan
Bhaktapur
Chitwan-N.P.

Einreisebestimmungen & Impfungen

Reisepass mit mindestens 6-monatiger Gültigkeit über das Reiseende hinaus und Visum erforderlich. Das Visum kann online beantragt werden.

Eine gültige Gelbfieberimpfung ist für alle Einreisenden aus einem Gelbfiebergebiet vorgeschrieben. Polio-, Tetanus- und Diphtherieauffrischung, eventuell Impfung gegen Hepatitis, Typhus, Tollwut und Malariaprophylaxe empfohlen.

Anforderungen & reisespezifische Hinweise

Für diese Reise sind normale Kondition und Gesundheit ausreichend. Dies gilt auch für die Wanderungen und die Yogastunden. Im Zweifel kann darauf auch verzichtet werden.

Die Straßen zwischen Kathmandu und Pokhara bzw. Chitwan und Kathmandu sind weitestgehend erneuert, lediglich auf kleinen Teilstücken kommt man nur langsam voran und es finden Bauarbeiten statt.

In Hemja übernachten wir im dem Kloster angeschlossenen Gästehaus und tauchen tief ein in das spirituelle Leben. Das Kloster vergibt Zimmer gerne an Reisende, jedoch hat die Unterbringung von Pilgern Vorrang. Daher kann es vorkommen, dass uns die Zimmer auch kurzfristig wieder aberkannt werden. In diesem Fall übernachten wir in der Regel in einem Kloster in Namobuddha. Hierdurch wird der Reiseverlauf dann entsprechend angepasst (eine kurze Skizzierung der jeweiligen Reiseverläufe findest du in unseren Landesinformationen). Die wesentlichen Programmpunkte und Erlebnisse bleiben jedoch erhalten. Bei beiden Aufenthalten kann es aufgrund des spirituellen Lebens im Kloster zu Anpassungen im Programm kommen. In seltenen Fällen kann es zudem vorkommen, dass die Mönche aufgrund wichtiger Termine/Feste in anderen Klöster nicht zugegen sind und Teile des Programms entfallen. Für die Übernachtungen in Hemja und Dhampus setzen wir ein höheres Maß an Toleranz und Anpassungsfähigkeit voraus.

Das Safari-Programm im Chitwan-Nationalpark richtet sich nach dem aktuellen Wetter, den örtlichen Gegebenheiten und der jeweiligen Unterkunft, von der das Programm organisiert wird. Unsere Reiseleitung und die örtlichen Ranger variieren das Programm dabei so, dass die bestmögliche Chance besteht, Tiere zu sichten.

Verpflegung

Auf dieser Reise ist Frühstück immer eingeschlossen, vereinzelt sind weitere Mahlzeiten inkludiert. So sind während unseres Aufenthalts im Kloster von Hemja und im Chitwan-Nationalpark alle Mahlzeiten im Reisepreis enthalten. Außerdem lassen wir uns in Kathmandu die Ergebnisse unseres Kochkurses schmecken. Die Mahlzeiten findest du in der Reisebeschreibung mit F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen gekennzeichnet.

Unterkünfte

Für diese Reise nutzen wir gepflegte **(*)–***(*) Hotels, alle mit Bad oder Dusche/WC auf dem Zimmer. In Hemja und Dhampus übernachten wir in einfachen Gästehäusern. Auch hier schlafen wir in Doppel- bzw. Einzelzimmern, die alle mit einem einfachen Bad oder Dusche/WC ausgestattet sind. Das Gästehaus in Hemja ist dem örtlichen Kloster angeschlossen und ermöglicht uns einmalige Einblicke in das Klosterleben.

Teilnehmerzahl

6* bis 14
*bis 4 Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Mindestteilnehmerzahl

Einzelzimmerzuschlag

Einzelzimmer	399,00 EUR

½ Doppelzimmer

Bei Buchung eines halben Doppelzimmers: Auf unserer Website findest du die Bedingungen: https://www.world-insight.de/halbesdoppelzimmer

Inkludierte Leistungen

- Linienflug (Economy) mit Air India oder gleichwertiger Fluggesellschaft ab Frankfurt nach Kathmandu und zurück
- Rail&Fly-Fahrkarte für die Bahnreise in der ersten Klasse zum/vom Abflughafen ab/zu jedem deutschen Bahnhof (Bedingungen siehe https://www.world-insight.de/rail-fly)
- Rundreise mit Charterbus wie in der Reisebeschreibung aufgeführt; Transfers
- 15 Übernachtungen, davon 12 in **(*)–***(*) Hotels und 3 in einfachen Gästehäusern, jeweils im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC (sollten einzelne der in der Reisebeschreibung genannten Unterkünfte einmal nicht verfügbar sein, greifen wir auf möglichst gleichwertige Alternativen zurück)

- Mahlzeiten gemäß Reisebeschreibung: 15 x F, 4 x M, 5 x A (F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)
- Eintrittsgelder
- deutschsprachige WORLD INSIGHT-Reiseleitung
- deutsche Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- 1 hochwertiger Reiseführer deiner Wahl von MairDumont aus unserem Sortiment pro Person (nur online einlösbar)
- Passengers friend Flugentschädigungsservice (weitere Informationen siehe https://www.world-insight.de/service/fluginformationen/#c25330)

CO_2 Fußabdruck / Empfohlener Ausgleich

2127 kg CO_2 / 64 €

Abflugorte

Frankfurt/Main* ohne Zuschlag

*Air India

Fluginformationen

Voraussichtliche Fluggesellschaft:
Air India

Als Reiseveranstalter liegen uns die endgültigen Flugzeiten noch nicht final vor. Für dich als Orientierung teilen wir dir hier gerne den vorläufigen Flugplan der jeweiligen Fluggesellschaft mit. Dieser sieht derzeit wie folgt aus:

Air India:
Frankfurt-Delhi 20.30 Uhr (Ankunft 10.00 Uhr am Folgetag)
Delhi-Kathmandu 11.45 Uhr (Ankunft 13.55 Uhr)
Kathmandu-Delhi 10.05 Uhr (Ankunft 11.50 Uhr)
Delhi-Frankfurt 13.40 Uhr (Ankunft 18.45 Uhr)

Diese Reise wird durchgeführt von
WORLD INSIGHT Südasien