



Kulturreise Nepal

Auf dieser geführten Rundreise führen wir Sie zu den Höhepunkten eines ursprünglichen Nepals. Wir haben die schönsten Plätze erkundet und in eine spannende Kultur- und Erlebnisreise verpackt. Sie lernen die Lebensweise, die Küche und Traditionen der Einheimischen kennen. Leichte Wanderungen bringen uns auf entlegenen Pfaden zu verborgenen Schätzen. Wir erholen uns mit etwas Yoga und Meditation. Profitieren Sie von unserer persönlichen Nepal Reiseerfahrung und der kompetenten Schweizer und nepalesischen Reiseleitung.

REISEVERLAUF

1. Tag: Anreise nach Nepal

Unsere Rundreise beginnt am Flughafen Zürich. Hampi Schoop, unser Reiseleiter, erwartet Sie und begleitet Sie während den nächsten Tagen sicher und kompetent durch Nepal. Wir fliegen mit Oman Air via Muscat nach Nepal.

2. Tag: Kathmandu

Gegen Mittag erreichen wir Kathmandu. Am Flughafen begrüsst uns unser lokaler, Deutsch sprechender Tourguide. Der Transfer zum Hotel dauert weniger als eine Stunde und ist die erste Begegnung mit der Hauptstadt Nepals. Die Stadt zieht uns unweigerlich in den Bann. Nach dem Check-In im Hotel haben wir Zeit zur freien Verfügung. Am Abend treffen wir uns auf der Dachterrasse zur Reisebesprechung und zum gemeinsamen Abendessen (A).

3. Tag: Kulturtag Kathmandu

Nach dem Frühstück tauchen wir ein in das bunte Zentrum von Kathmandu. Wir besuchen das grösste Heiligtum der Hindus, den Pashupatinath und hören erstaunliche Fakten zum Hinduismus. Auch der Buddhismus ist allgegenwärtig. Patan, auch Lalitpur genannt, ist von Kathmandu nur durch den Bagmati-Fluss getrennt und die zweitgrösste Stadt Nepals. Hauptsehenswürdigkeiten sind der Durbar Square und der Goldene Tempel (F/M/A).

4. Tag: Kathmandu Valley

Nach dem Frühstück fahren wir zum Kathmandu Durbar Square. Wir bestaunen zahlreiche Tempel und der imposante Königspalast aus der Zeit der Malla-

Dynastie. Im östlichen Teil der Stadt befindet sich die Boudhanth Stupa. Dieser Stupa gehört weltweit zu einer der grössten Bauwerke seiner Art und ist das Zentrum der tibetischen Gemeinde in Nepal. Boudha gilt als Ruhepol zur hektischen Hauptstadt. Um den kreisförmigen Platz reihen sich neben ein paar Klöstern und Tempel auch viele Restaurants, Cafés und Hotels. Wir erkunden die Umgebung zu Fuss und besuchen auch einige nahegelegene Klöster. In Kapan Gumba, einem sehr friedlichen Ort, steht das gleichnamige Kloster. Ein Meditationszentrum sowie Mönchs- und Nonnenschule. Weiterfahrt zum Ausgangspunkt unserer ersten kleinen Wanderung zu unserer Unterkunft in den Shivapuri Hills. Wir übernachten in den Shivapuri Heights Cottages auf 1'530m.ü.M. (F/M/A).

Wanderzeit ca. 1 Std. / 400 m bergauf / ca. 4 km.

5. Tag: Shivapuri Nationalpark

Wählen Sie heute zwischen zwei unterschiedlichen Aktivitäten aus.

Wanderung:

Der Shivapuri Nationalpark wurde 2002 gegründet und ist einer von zehn Nationalparks in Nepal. Etwa 15 km von der Hauptstadt entfernt liegt Shivapuri am nächsten zum Kathmandu. Der Shivapuri Nationalpark ist die grüne Lunge der Stadt Kathmandu und umfasst eine Fläche von 159 km². Der höchste Gipfel liegt auf 2'732 m.ü.M und ist als Shivapuri-Gipfel bekannt. Auf unserer Wanderung entdecken wir Teile

INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- ✓ Flüge in Economy-Klasse Zürich - Muscat - Kathmandu retour mit Oman Air inkl. Taxen/Gebühren, 1 Gepäckstück à 23 kg sowie 1 Handgepäck
- ✓ Inlandflut Chitwan N.P. - Kathmandu mit Yeti Airways inkl. Taxen/Gebühren
- ✓ Helbling Reiseleitung/Bergführ
- ✓ 17-tägige Rundreise gemäss Programm
- ✓ Übernachtung in persönlich geprüften Mittelklasse Unterkünften sowie eine Übernachtung in einem einfachen Berghotel
- ✓ Besichtigungen und Ausflüge gemäss Programm
- ✓ 17 Frühstücke / 8 Mittagessen / 13 Abendessen
- ✓ Transfers in klimatisierten Buss
- ✓ Ausführliche Reisedokumentation
- ✓ Auftragspauschale
- ✓ Beratung und Reisegarantie durch Helbling Reisen

NICHT INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- ✓ Andere Mahlzeiten als erwähnt
- ✓ Trinkgelder
- ✓ Zuschlag Einzelzimmer
- ✓ Persönliche Auslagen
- ✓ Reiseversicherung
- ✓ Visum Nepal
- ✓ Auftragspauschale CHF 50

ZIELGEBIET

Welt -> Nepal

Diese Reise ist zur Zeit nicht online buchbar.

Bitte senden Sie uns stattdessen eine Anfrage, oder nutzen Sie telefonisch unseren Kundenservice:

des Nationalparks zu Fuss und erkunden zahlreiche Bauernhöfe sowie eine Pagode. Picknick Mittagessen unterwegs (F/M/A).

Wanderzeit ca. 5 Stunden / 500 m bergauf / 500 m bergab / ca. 16 km

Genuss und Entspannung

Wir machen uns auf den Weg zum Markt. Zusammen mit dem Koch der Shivapuri Heights Cottages kaufen wir die Zutaten für ein traditionelles Gericht ein. Zurück im Hotel werden die Speisen unter fachkundiger Betreuung vor- und zubereitet. Am Nachmittag entspannen wir bei Yoga und Meditation im Garten unserer Unterkunft mit Blick auf das Kathmandutal.

(F/M/A).

6. Tag: Die heiligen Affen von Swayambhunath

Nach dem Frühstück Abstieg nach Budhanilkanta. Wir besuchen das etwa 5 Meter grosse Kultbild von Vishnu auf dem vielfach gewundenen Leib der Weltenschlange Ananta ruhend. Treibend auf dem Urozean mit ihren elf Köpfen, bewacht sie den Schlaf des Gottes. Die Körperhaltung der Statue Vishnus mit locker angewinkelten Beinen und dem gelassenen Ausdruck des Gesichts, begründen die einzigartige Ausstrahlung des Kultbilds welches aus einem einzigen Steinblock geformt wurde. Weiterfahrt in den westlichen Stadtteil Kathmandus. Wir besuchen den Affentempel Swayambhunath. Und entdecken die weitläufige buddhistische Tempelanlage auf dem Hügel. Danach Fahrt nach Kirtipur. Kirtipur ist eine Siedlung im traditionellen Baustil der ethnischen Volksgruppe der Newars. Kurze Wanderung nach Chobar. Von einer Hängebrücke blicken wir in die tiefe Chobar-Schlucht hinunter. Abend zur freien Verfügung. Übernachtung in Kathmandu (F/M).

7. Tag: Auf nach Kurintar

Frühstück im Hotel. Heute verlassen wir das Kathmandutal in Richtung Westen. Die Fahrt dauert ca. eine Stunde bis wir den Thankot Pass überqueren und weitere drei Stunden hinunter in das tiefer gelegene Tal. Unsere spektakuläre Fahrt führt uns entlang des Trisuli Flusses. Gegen Mittag Ankunft in Kurintar. Unsere Unterkunft kann nur zu Fuss in einer 30-minütigen Wanderung über eine Hängebrücke erreicht werden. Willkommen in unserem kleinen Hideaway fernab der Hektik. (F/M/A)

8. Tag: Am Trisuli Fluss

Wählen Sie heute zwischen zwei unterschiedlichen Aktivitäten aus.

River Rafting: auf dem Trisuli Fluss

Die Landschaft des Flusses Trisuli umfasst kleine Schluchten und einen Blick auf die Seilbahn, die zum berühmten Hindu-Tempel Manakamana führt. Während des größten Teils des Jahres sind die auf dem Trisuli angetroffenen Stromschnellen geradlinig, leicht zu überwinden und gut verteilt. Der Trisuli Fluss ist ein ausgezeichnete Fluss für gemütliches Rafting ohne die Herausforderung von riesigen Stromschnellen, dafür in einer malerisch schönen Landschaft. Picknick-Mittagessen auf einer Sandbank am Fluss.

Wanderung: Manakamana Tempel

In Kurintar befindet sich eine Sehenswürdigkeit, die vor allem nepalesische und indische Pilger anzieht. Mit der durch österreichische Unterstützung erbauten Seilbahn geht es hinauf zur Bergstation auf 1'302 m.ü.M. Um zur eigentlichen Attraktion, dem Wünsche erfüllenden Manakamana Tempel zu gelangen, müssen weitere Höhenmeter über einige Stufen erklimmen werden. Die zweigeschossige Pagode, die sich auf einem 1'700 m hohen Berg befindet, wurde für die Muttergottheit Bhagavati errichtet. Bereits beim Einsteigen in die Seilbahn-Gondeln sind viele einheimische Pilger mit Enten, Hühnern und Ziegen zu sehen. Diese werden als Tieropferungen am Tempel dargebracht. Sofern die Zeit reicht, lassen wir auch den heutigen Tag mit freiwilligem Yoga und Meditation ausklingen. (F/M/A).

Wanderzeit ca. 2 Stunden / 400 m bergauf / 400 m bergab / ca. 6 km

9. Tag: Vergessenes Bandipur

Früh am Morgen wandern wir zurück nach Kurintar. Unser Tagesziel heisst Pokhara. Bei gutem Wetter sehen wir bereits die ewig weissen Gipfel des Annapurna-Massivs. Unterwegs stoppen wir in Bandipur und lassen uns in alte Zeiten zurückversetzen. Die entspannte Stimmung des authentischen Bergstädtchens und seine typische Newari Architektur sind einzigartig. Hierher kommen noch nicht so viele Touristen und die lokale Bevölkerung, die Newari, begrüßen Gäste besonders freundlich. Wir erkunden das autofreie Dorf und machen gemeinsam mit unserem Guide eine kleine Wanderung (ca. 1 Stunde) in der grünen Umgebung und zum nahe gelegenen Dorf Ramkot. Hier scheint die Zeit still zu stehen. Am späteren

+41 (0)71 388 86 10

SAISON

- ✓ Winter
- ✓ Frühling
- ✓ Herbst

REISEARTEN

- ✓ Entspannung
- ✓ Abenteuerreisen
- ✓ Bon Voyage
- ✓ Kulturreisen

REISE HIGHLIGHT

- ✓ Kultur in Kathmandu und Bhaktapur
- ✓ Kontakt mit dem Buddhismus und Hinduismus
- ✓ Zu Fuss eintauchen in Nepals wunderbare Landschaften
- ✓ Begegnungen mit Einheimischen und deren Lebensweise
- ✓ Wandertage Annapurna mit Blick auf die 8000er
- ✓ Tier- und Naturentdeckungen im Chitwan Nationalpark
- ✓ Entschleunigung mit Yoga und Meditation
- ✓ Einzelne, individuell gestaltbare Aktivtage

HINWEISE

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen

Nachmittag erreichen wir Pokhara wo wir das internationale Mountain Museum besuchen.

Das Himalaya-Gebirge von Nepal ist nicht nur für Gipfelstürmer wichtig, sondern auch für die Geologen, Umweltschützer und Soziologen, da es unzählige Geheimnisse und Fakten birgt. All diese Werte und Mysterien werden im einzigen Bergmuseum der Welt präsentiert, dem International Mountain Museum, direkt am Fusse des Himalaya-Gebirges in Pokhara. In Pokhara übernachten wir im Temple Tree Hotel. (F/M/A).

10. Tag: Am Fusse des Annapurna

Früh am Morgen beginnt unsere zweitägige Tour. Diese starten wir mit einer

Gebetszeremonie tibetanischer Mönche. Im Anschluss schnuppern wir gestärkt Berg- und Trekkingluft. Unsere Wanderung beginnt nach einem stündigen Transfer nach Phedi. Ein schattiger Weg führt aus dem Tal hinauf zu den ersten Häusern eines Gurung Dorfes. In Dhampus angekommen, geniessen wir ein Mittagessen. Nach ausgiebiger Rast wandern wir weiter bergwärts. Auf ca. 2'100m.ü.M erreichen wir unsere einfache Unterkunft das Australian-Camp (F/M/A).

Wanderzeit ca. 5 Stunden / 900 m bergauf / ca. 12 km

11. Tag: Pokhara

Frühstück im Camp. Danach wandern wir zurück in Richtung Pokhara. Nach ca. 2 Stunden erreichen wir Kade. Hier wartet unser Transfer zurück nach Pokhara. Geniessen Sie den Mittag und Nachmittag zur freien Verfügung. Hampi Schoop bietet Ihnen je nach Wetter noch den einen oder anderen Ausflug an. Abendessen und Übernachtung in Pokhara (F/A).

Wanderzeit ca. 2 Stunden / 400 m bergab / ca. 7 km

12. Tag: Weiterreise nach Lumbini

Nach dem Frühstück besuchen wir eine deutsche Bäckerei in Pokhara und kaufen unser Picknick ein. Auf unserem Weg nach Lumbini, dem Geburtsort Buddhas und somit dem heiligsten Ort der Buddhisten, stoppen wir in Palpa. Palpa ist die schöne Hügelstadt, die sich in der Nähe des Vorgebirges von Srinagar befindet. Die Tempel Palpa Bhairav und Laxmi Narayan sind einen Besuch wert. Abendessen und Übernachtung im Buddha Maya Garden Hotel (F/A).

13. Tag: Geburtsort Buddhas

Spannend und mystisch zugleich gestaltet sich die Besichtigung des Geburtsortes Buddhas. Wir lernen sein Leben als Prinz Siddhartha kennen. Es gibt 62 archäologische Stätten in Lumbini, die verschiedene Ereignisse in Buddhas Leben zeigen. Die Lumbini-Tour bietet eine visuelle Hilfe zum Verständnis von Buddhas Leben und der damit verbundenen Entwicklung des Buddhismus. Weiterfahrt zum Chitwan Nationalpark. Übernachtung im Hotel Green Park (F/M/A).

14. Tag: Chitwan Nationalpark

Frühstück im Hotel. Der Royal Chitwan Nationalpark ist der älteste Nationalpark Nepals. Dieser wurde 1984 zum UNESCO-Naturerbe erklärt. Der Park besticht durch seine üppige subtropische Vegetation und beherbergt über 40 Säugetiere und 489 Vogelarten. Das Green Park Hotel bietet uns eine Vielzahl an Aktivitäten an. Wir wählen aus zwischen:

Auf Safari

Entdecken Sie den Dschungel des Chitwan Nationalparks per Jeep. Diese Dschungelsafari ist ein geeigneter Weg, um die Vögel und die Tierwelt in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Mit etwas Glück sichten wir Wildtiere, wie das Nashorn, Hirsche, Wildschweine, etc.

Kanu-Abenteuer

Eine Kanufahrt auf dem Rapti River ist die spannendere Aktivität, um den Chitwan National Park zu erkunden sowie verschiedene Wassertiere und Wildtiere des zu entdecken. Das Kanu ist ein Einbaum, der traditionell aus einem Holzstück hergestellt wird.

Zurück im Hotel individuelles Mittagessen und Ruhepause. Am Nachmittag begeben wir uns auf eine weitere Safari. Per Jeep gelangen wir tiefer in den Nationalpark und können mit Glück Tiger und Leoparden sichten. Der Ausflug dauert ca. 3 Stunden. Zurück im Hotel haben wir Zeit zum Umziehen bevor wir noch einmal etwas Kultur schnuppern. Im nahegelegenen Dorf wohnen wir einer stimmungsvollen Tanzvorführung der Tharu bei. Erneutes Abendessen und Übernachtung im Green Park Hotel (F/A).

15. Tag: Inlandflug nach Kathmandu

Den Morgen geniessen wir zur freien Verfügung oder können noch einmal eine der gestrigen Aktivitäten unternehmen. Transfer zum Flughafen Bharatpur und

Inlandflug nach Kathmandu. Gegen Abend erreichen wir Bhaktapur. Wir übernachten im Heritage Hotel und kommen in den Genuss eines gemeinsamen Abschiedsessens, denn unser Schweizer Reiseleiter Hampi Schoop nimmt morgen bereits die nächste Gruppe in Empfang (F/A).

16. Tag: Bhaktapur

Frühstück im Hotel. Als drittes der mittelalterlichen Stadtstaaten im Kathmandutal wurde Bhaktapur immer als das am besten erhaltene beschrieben. Tragischerweise hat das Erdbeben von 2015 schreckliche Verwüstungen angerichtet. Ganze Strassenzüge traditioneller Häuser sind durch die Katastrophe verloren gegangen. Der Wiederaufbau ist im vollen Gange. Trotzdem gibt es hier noch viele historische Gebäude zu sehen. Bhaktapur hat gleich drei grosse Plätze voller Tempel, die einige der schönsten religiösen Bauwerke des Landes umfassen. Gemeinsames Abendessen (F/A).

17. Tag: Byebye Nepal

Frühstück im Hotel. Transfer zum Flughafen. Nach dem Check-In fliegen wir via Muscat zurück in die Schweiz, wo wir am Abend ankommen (F).

RICHTPREIS PRO PERSON IN CHF

Basis Doppelzimmer CHF 7'580.–

Zuschlag Einzelzimmer CHF 590.–

Visum Nepal CHF 80.–

Durchführung: Min. 6 / Max. 15 Personen.

Reiseanbieter: Helbling Reisen

Preis- und Programmänderungen bleiben vorbehalten.