

auf den Phewa-See, auf Phokara und den Annapurna. Zurück nach Phokara zu Fuß (ca. eine Stunde) oder mit dem Bus. Am Nachmittag werden Sie mit einer klassischen Ayurveda-Massage verwöhnt. Abendessen und Übernachtung im Begnas Lake Resort.

#### 10. Tag:

Heute können Sie die Seele baumeln lassen oder Sie gönnen sich eine weitere Ayurveda-Behandlung oder Sie erkunden die Umgebung Ihres Hotels auf eigene Faust. Abendessen und Übernachtung im Begnas Lake Resort.

#### 11. Tag:

Eine abwechslungsreiche und inspirierende Reise geht zu Ende. Nach dem Frühstück fahren Sie zum Flughafen nach Pokhara und fliegen zurück nach Kathmandu. Bis zum Transfer an den internationalen Flughafen gegen 17:30 Uhr haben Sie Gelegenheit für letzte Einkäufe. Rückflug über Doha nach Frankfurt.

#### 12. Tag:

Morgens Ankunft in Frankfurt.

Änderungen vorbehalten

#### Leistungen:

Linienflüge mit QATAR AIRWAYS in der Touristenklasse von Frankfurt über Doha nach Kathmandu und zurück, Inlandsflug mit einer nepalesischen Fluggesellschaft von Pokhara nach Kathmandu, sämtliche Flughafensteuern, Sicherheitsgebühren, Luftverkehrssteuer, Kerosinzuschlag, Ausreisesteuer Nepal, 9 Übernachtungen in 3- und 4-Sterne Hotels (offizielle Landeskategorie) und in einer einfachen Lodge im Chitwan Nationalpark in Doppelzimmern mit Bad/Dusche und WC, Halbpension, Vollpension am 4., 6. und 7. Tag, Ayurvedamassage am 9. Tag, alle Transfers und Fahrten in einem landesüblichen, klimatisierten Reisebus, alle Besichtigungen und Eintrittsgelder laut Programm, Reiseliteratur, Visagebühr bei Einreise in Kathmandu, R+V-Insolvenz-Versicherung, Deutsch sprechende örtliche Reiseleitung.

**Nicht enthalten** sind Trinkgelder für Busfahrer, Reiseführer und Hotelpersonal aufteilen und evtl. gewünschte weitere Reiseversicherungen.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reiserücktrittskosten-Versicherung**.



Klimaneutraler Preis von mundus\* Reisen

Diese Reise wird - in Bezug auf den Fluganteil der Tour - völlig klimaneutral durchgeführt.

**Mindestteilnehmerzahl:** XX Personen

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann der Veranstalter bis spätestens 30 Tage vor Reisebeginn vom Reisevertrag zurücktreten.

**Deutsche Staatsangehörige** benötigen für die Einreise nach Nepal einen noch mindestens 6 Monate über das Reiseende hinaus gültigen **Reisepass**. Weiterhin ist ein **Visum** erforderlich, das online beantragt werden kann.

**Impfungen** sind bei Einreise aus Europa nicht vorgeschrieben.

Diese Reise ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. Fragen Sie uns im Bedarfsfall nach Möglichkeiten der Teilnahme.

Reiseveranstalter

mundus Reisen

Im Hainchen 18 61462 Königstein im Taunus

Tel.: 061 74-93 18 73 Fax: 061 74-25 290

team@mundus.de www.mundus.de

**mundus**  
\*die Welt erreichen



Nepal

Götter, Sadhus und Schamanen

Spirituelle Studienreise



# Nepal

1. Tag:  
Nachmittags Linienflug von Frankfurt über Doha nach Kathmandu. Mahlzeiten je nach Tageszeit an Bord des Flugzeugs. Nachtflug.

2. Tag:  
Vormittags Ankunft in Kathmandu (1350 m), der Hauptstadt Nepals. Am Flughafen begrüßt Sie die örtliche Reiseleitung und Sie fahren direkt in die Altstadt Kathmandus. Um den Hauptplatz, den Durbhar Marg gruppieren sich u. a. der Shiva- und Parvati-Tempel, der Palast der Kind-Göttin Kumari und der Taleju-Tempel, der höchste und größte Tempel des Kathmandu-Tales. Danach besuchen Sie den alten Königspalast Hanuman Dokha mit seinem sehenswerten Museum. Am Nachmittag besichtigen Sie den Tempel von Pashupatinath, die bedeutendste hinduistische Tempelanlage Nepals. Die Gläubigen kommen zum Tempel um ihre Toten am Ufer des Bagmati-Flusses zu verbrennen, dessen Wasser in den heiligen Gan-

ges fließt, oder um rituelle Reinigungsbäder vorzunehmen. In einem nahe gelegenen Tempel treffen Sie Sadhus, die über ihre Lebensweise berichten. Abendessen und Übernachtung in Kathmandu.

3. Tag:  
Dieser Tag ist wie der gestrige den Kulturdenkmälern im Kathmandu-Tal (UNESCO-Weltkulturerbe) gewidmet. In Bodnath,

einer der wichtigsten Pilgerorte für Buddhisten, besichtigen Sie die größte Stupa Nepals, die von buddhistischen Klöstern umgeben ist. Sie besuchen zwei ausgewählte tibetische Klöster und erfahren etwas über die Arbeit der bekannten Organisation Maiti Nepal, die sich der Rehabilitation junger Frauen annimmt, die nach Indien und in andere Länder verkauft wurden. Am Nachmittag entdecken Sie Patan, bekannt auch als „Stadt der Schönheit“. Der Rundgang führt vorbei am Königspalast mit seinen zahlreichen Innenhöfen zum „Goldenen Tempel“. Wegen seines vergoldeten Eingangs und den drei vergoldeten Dächern gilt er als der schönste und bedeutendste Tempel Patans. Der achteckige Krishna Mandir Tempel ist ein Meisterwerk der Steinmetzkunst. Zum Abschluss besuchen Sie einen Hersteller von hochwertigen Klangschalen. Abendessen und Übernachtung in Kathmandu.

4. Tag:  
Diesen Tag verbringen Sie zusammen mit Schamanen (Naturheiler) in dem Dorf Naikap. Nach einer Einführung in die Theorie des Himalaya Schamanismus, in die Rituale und seine Sichtweise auf die Welt, haben Sie Gelegenheit den Einsatz von Trommeln und den Umgang mit anderen Instrumenten zu lernen, die Schamanen für ihre Heilzeremonien einsetzen. Sie stärken sich bei einem typisch nepalesisch-schamanischem Mittagessen und können am Nachmittag einige nahe gelegene religiöse Schreine besuchen, die den Schamanen ihre Heilkräfte verleihen sollen. Zum Abschluss des Tages fahren Sie zum Bergkegel Swayambunath und besuchen den großen Stupa, einer der schönsten Bauten des Landes. Abendessen und Übernachtung in Kathmandu.

5. Tag:  
Sie verlassen das Kathmandu-Tal und fahren nach Thimi, ein berühmtes Töpferdorf. Besuch einer Werkstatt und Gelegenheit sich selbst einmal an einer Töpferscheibe zu versuchen. Es geht weiter zur alten Königsstadt Bhaktapur. Sie besuchen den Hauptplatz mit seiner Vielzahl an sehenswerten Tempeln und Gebäuden wie dem Königspalast. Danach besuchen Sie eine Thangka Malschule, wo junge Buddhisten die Kunst der religiösen Malerei mit Pflanzen- und Steinfarben lernen. Am Nachmittag fahren Sie nach Dhulikhel, ein Ort in den Bergen der berühmt ist für seine Sonnenaufgänge. Bei gutem Wetter bietet sich ein herrlicher Blick über das fruchtbare Paanchkhaal Tal und die nordöstliche Himalayakette. Abendessen und Übernachtung in Dhulikhel.

6. Tag:  
Sie erleben eine landschaftlich reizvolle Fahrt entlang des Trishuli-Flusses nach Westen zum subtropischen Tiefland des Terai. Ziel ist der Royal Chitwan Nationalpark, der erste seiner Art in Nepal. Er ist das letzte Refugium der asiatischen Panzernashörner, deren Bestand, ebenso wie der des bengalischen Tigers, immer mehr bedroht ist. Begrüßung durch den Ranger des Parks. Nach einem späten Mittagessen begegnen Sie auf dem Rücken eines Elefanten dem nepalesi-

schon Dschungel und seiner Tierwelt. Abendessen und Übernachtung im Chitwan Nationalpark.

7. Tag:  
Den ganzen Tag über erleben Sie den Jungle in seiner Vielfalt. Sie besuchen die Elefanten-Aufzuchtstation, beobachten die Vogelwelt von einem Kanu aus und besuchen ein Dorf des Tharu Stammes um die Lebensweise einer der ältesten indigenen Bevölkerungsgruppen Nepals kennen zu lernen. Am Abend erleben Sie eine kulturelle Tanzvorführung des örtlichen Tharu-Stammes. Abendessen und Übernachtung im Chitwan Nationalpark.

8. Tag:  
Durch schöne Landschaft führt die Fahrt nach Pokhara am Ufer des Phewa-Sees. Pokhara (840 m) liegt am Fuße des Annapurna-Massivs. Die schneebedeckten Gipfel des Macchapuchare, wegen seiner Form auch ‚Fischschwanz‘ genannt, des Annapurna und des Dhaulagiri geben bei klarer Sicht einen weiteren Eindruck von der Majestät und Erhabenheit des Himalaya. Kurz vor Pokhara, in Begnas Bazaar setzen Sie die Fahrt zu Ihrem Hotel in Booten fort. (ca. 30 Minuten). Das Hotel liegt abgeschieden in tropischer Landschaft am Begnas See. Zum Ausklang des Tages bekommen Sie eine Einführung in den Ayurveda, der seit mehr als 5000 Jahren bekannt ist und als älteste Heilkunst gilt. Abendessen und Übernachtung im Begnas Lake Resort.



9. Tag:  
Frühaufsteher können den Tag um 6:00 Uhr mit einer Yogastunde beginnen. Nach dem Frühstück fahren Sie nach Pokhara, um die Sehenswürdigkeiten des Pokhara-Tals zu besichtigen. Sie besuchen den Bindivanshini-Tempel, die Seti-Schlucht und den Devis Wasserfall. Danach wandern Sie ca. eineinhalb Stunden vom Südufer des Phewa-Sees zur Friedenspagode, einem buddhistischen Heiligtum. Von dort aus bietet sich ein herrlicher Ausblick