



Bhutan - Das Königreich Bhutan entdecken

Mit Frauen aus aller Welt das Land des Glücks entdecken

Das Königreich Bhutan besticht durch unberührte Natur mit grandiosen Bergkulissen, üppigen Tälern, malerischen Reisfeldern, einer authentischen Kultur, geprägt durch den tibetischen Buddhismus und durch einzigartige architektonische Schönheiten.

Klöster (Dzongs) über hohen Abgründen erbaut, Gebetsfahnen auf Gebirgskämmen, traditionelle Feste, von denen wir eines miterleben werden und unendlich freundliche Menschen, die sich über Kontakte freuen. Diese Reise führt uns zu den wichtigsten Orten und lässt uns auch an einigen Tagen wandernd in die Natur eintauchen.

Mit unserer bhutanischen Reiseleiterin, die stark mit ihrem Heimatland verwurzelt ist und unserer örtlichen Agentur, die sich nicht nur für nachhaltigen und sozialen Tourismus einsetzt, sondern auch dafür, dass die BhutanesInnen selbst davon profitieren, dass wir ihr schönes Land bereisen, unterstützen auch wir das glückliche Brutto-Sozialprodukt, für das Bhutan ja so bekannt ist... Glück auf beiden Seiten also!

Das Glück der Frauen

Und wie glücklich sind die Frauen im Land des Glücks? Dieser Frage gehen wir immer wieder nach und werden viele Antworten bekommen: im feministischen Frauenprojekt RENEW, das sich gegen häusliche Gewalt engagiert, bei jungen Nonnen und auch bei der bekannten Autorin Kunzang Choden, die sich für Frauenrechte einsetzt und deren ehemaligen Palast wir besuchen werden, der heute zu einem schönen Museum umgebaut ist.

Intention

Entdeckungs- und Begegnungsreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



Das Besondere auf einen Blick

- ▶ Die schönsten Klöster und Landschaften
- ▶ Nonnenkloster Sangchhen Dorji Lhuendrup
- ▶ Der Trongsa Dzong
- ▶ Aufstieg zum Tigernest
- ▶ Bhumtang, das spirituelle Herz
- ▶ Phobjikha Valley-Tal der Kraniche
- ▶ Mit einer Insiderin unterwegs
- ▶ WomenFairTravel only:
- ▶ Besuch bei buddhistischen Nonnen
- ▶ Besuch bei der preisgekrönten Autorin Kunzang Choden
- ▶ Meeting mit RENEW, einer NGO, die sich für das Glück der Frauen engagiert

Reiseleiterin



Dechen Dema

Dechen is working more than 15 years as an english-spoken Guide for Culture-Tours in Bhutan. She studied also for 1 year in Austra. She loves to show all the tradition and culture of her land to the tourists.

Tagesprogramm

1. Tag: Abflug nach Kathmandu

Individueller Flug nach Kathmandu. Wir organisieren gerne einen Flug, falls gewünscht. Ankunft am Vormittag/Nachmittag des Folgetages.

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Abholung bei der Ankunft am Flughafen in Kathmandu durch ein Hoteltaxi. Je nach Ankunftszeit können wir noch eine Besichtigung organisieren (nicht im Reisepreis inkludiert).
Übernachtung in einem einfachem Hotel in Kathmandu, voraussichtlich in Flughafennähe.

3. Tag: Flug nach Paro (2280 m) und Frauen-NGO RENEW

Am Morgen Transfer zum Flughafen in Kathmandu und Abflug nach Paro (45 Minuten). Ankunft am internationalen Flughafen von Paro. In Paro, das in einem wunderschönen Tal gelegen ist, empfängt Euch die englischsprachige Reiseleiterin Dechen. Gemeinsam geht es zu einer einstündigen und kurzweiligen Fahrt entlang der Paro- und Thimphu Flusstäler bis nach Thimphu selbst. Bhutans Hauptstadt liegt auf 2320 Meter und hat somit eine moderate Höhe zum Ankommen und Akklimatisieren.

Nach dem Einchecken geht es gleich um das Glück der Frauen in Bhutan. Ihr trefft Euch mit *Madam Tshering Dolkar*, der Direktorin von RENEW (Respect, Educate, Nurture and Empower Women), einer NGO, 2004 gegründet von Queen Mother persönlich. RENEW bemüht sich landesweit, Frauen und Kinder gegen häusliche Gewalt (angegliedertes Frauenhaus) und gegen sexuelle Gewalt und Diskriminierung zu schützen. Somit erhaltet Ihr gleich zu Beginn der Reise wichtigste Informationen, wie es um das Glück der Frauen in Bhutan bestellt ist und welche Unterstützung Frauen erfahren.

Am späten Nachmittag bleibt Zeit, die Atmosphäre dieser magischen Hauptstadt mit ihren bunten Geschäften und Basaren zu genießen und die freundlichen EinwohnerInnen in ihrer traditionellen Kleidung bewundern.

Abendessen und Übernachtung im Mittelklassehotel in Thimphu. Vorgesehene Hotels (unter Vorbehalt): Jomolhari, Phuntsho Pelri oder Galingkha

4. Tag: Die Hauptstadt Thimphu erkunden

Heute widmet Ihr Euch ganz dem Sightseeing in Thimphu. Besucht wird das Memorial Chorten, die Nationalbibliothek und die Schule für Traditionelle Kunst.

Diejenige, die möchte kann dem Changangkha Tempel einen Besuch abstatten, der auf einem Hügel liegt und einen phänomenalen Blick über die Stadt bietet. AnhängerInnen scharen sich den ganzen Tag um den Tempel, der Euch mit seinen schönen Wandmalereien und Hunderten von religiösen Schriften zum Staunen bringt.

Am Nachmittag habt Ihr u.a. die Möglichkeit, einen Ausflug nach Simtokha Dzong - eine der ältesten Festungen in Bhutan aus dem Jahre 1629 - zu unternehmen.

Wenn Ihr lieber näher an der Stadt bleiben mögt, könnt Ihr die grandiose Statue von Buddha Dordenma, die auf einen dreistöckigen Thron sitzt, bewundern.

Oder Ihr nutzt die Gelegenheit, im Takin Reservat das einzigartige Nationaltier Takin aus der Nähe zu betrachten. Oder Ihr könnt das nationale Textil-Museum oder das Völkerkunde- Museum besuchen. Den neuen Markt gegenüber dem Taj Tashi Hotel sollte frau sich auch nicht entgehen lassen, denn nur hier werden die lokalen und handgemachten Produkte aus der Region angeboten.

So vieles gibt es zu sehen und zu bestaunen: Eure Reiseleiterin wird den Tagesplan gemeinsam mit Euch besprechen. Übernachtung im Hotel in Thimphu.

5. Tag: Von Thimphu nach Punakha

Am Morgen fährt Ihr ca. 3 Stunden bis zur alten Hauptstadt Punakha. Die Fahrt, begleitet von flatternden Gebetsfahnen und unzähligen Reliquienschreinen, den sog. Chörten, führt über den Dochu La Pass. Auf 3050m Höhe stoppt Ihr für einen Tee und genießt den spektakulären Panoramablick auf die östlichen Himalaya-Gipfel, viele von ihnen über 7.000 m hoch. Ein Ort zum Innehalten.

Und schon bald werdet Ihr den Wechsel des Klimas und der Vegetation bemerken, wenn Ihr Euch Punakha nähert, das nur auf 1250m liegt. Am Nachmittag besucht Ihr den imposanten Punakha Dzong, "Palast des Großen Glücks". Die zweitälteste und wohl eine der schönsten Klosterburgen des Landes aus dem 17. Jahrhundert ist zugleich Kloster als auch Verwaltungssitz der Region Punakha und wird von vielen Legenden und Mythen umrankt. Anschließend führt Euch ein einstündiger Spaziergang über idyllische, terrassierte Felder nach Chimi Lhakhang, dem Tempel der Fruchtbarkeit. Dieser wurde im 15. Jahrhundert von "Divine Madman" - Lama Drukpa Kuenley - erbaut.

Übernachtung in kleinem Hotel in Punakha.

Fahrtzeit: 3 Std. (80 km)

6. Tag: Nonnenkloster Sangchhen Dorji Lhuendrup

An diesem Morgen fährt Ihr zum Nonnenkloster Sangchhen Dorji Lhuendrup. Der Tempelkomplex, auf einem Kamm inmitten von Pinien gelegen, beherbergt ein Lern- und Meditationszentrum für Nonnen, desweiteren werden Stickerei, Schneiderei, Bildhauerei und die berühmte Thangka-Malerei angeboten. Ihr könnt hier mit über 100 Nonnen Zeit verbringen.

Nach dem Mittagessen besteht die Möglichkeit, eine Wanderung zum Dorf Yebisa zu unternehmen - an der Hängebrücke unterhalb von Khamsum Yuelley Namgyel Chorten gibt es nach ca. 40 Minuten eine Abzweigung zum Dorf mit einer wunderschönen Aussicht auf die Reisfelder. Anschließend könnt Ihr zurück zur Hängebrücke gehen, wo Ihr von Eurem Fahrer abgeholt werdet.

Übernachtung im Hotel in Punakha. Vorgesehene Hotels (unter Vorbehalt): Meri Puensum, Zangto Pelri, Lobesa oder Vara

7. Tag: Von Punakha via Trongsa Dzong nach Bumthang

Nach einem frühen Frühstück fährt Ihr durch wunderschöne Täler und kleine Städte bis nach Trongsa, dem auf 2180 Metern Höhe gelegenen Tor zu Zentral-Bhutan (ungefähr 5 Stunden Fahrt). Mitten in einer spektakulären Landschaft gelegen seht Ihr bereits von weitem Trongsa Dzong, den Stammsitz der königlichen Familie Bhutans. Die mächtige Klosterfestung, die sich hoch über den Mangde-Fluss erhebt, beherbergt in einem Wachturm das der Wangchuk-Dynastie gewidmete Museum Ta Dzong, das zahlreiche spannende Geschichten über die Festung und das Tal zu erzählen weiß und außerdem persönliche

Gegenstände der Könige und Königinnen von Bhutan präsentiert.

Danach folgt eine ca. 2,5 std. Weiterfahrt durch eine wundervolle, kurvenreiche Landschaft von hohen Tälern (2580-3100 m) nach Bumthang, dem spirituellen Herzen Bhutans mit seinen legendären Klöstern, Tempeln und Palästen. Das Bumthang-Valley umfasst insgesamt 4 Täler - Chokhor, Tang, Ura and Chumey.

Übernachtung in Bumthang. Vorgesehene Hotels (unter Vorbehalt): Ugyenling, Jakar View or Gongkhar Guest House

8. Tag: Tamshing Phala Festival

Heute besucht Ihr das Tamshing Phala Festival. Ihr seht maskierte Tänze von Dämonen und Tieren und lasst Euch vom Klang der Zimbeln, Trommeln und Hörner und den unvergesslichen Gesängen der buddhistischen Mönche, die religiöse Reinigungstänze aufführen, verzaubern. Farbenfrohe Brokate wirbeln durch die Luft, während sich die Tänzer drehen und den "Donnerkeilschritt" tanzen. Ein erstaunliches Erlebnis, das Ihr nicht verpassen solltet! Ihr werdet Einheimische in ihren schönsten Kleidern sehen, die von weit her angereist sind, um an den Festlichkeiten teilzunehmen. Sie kommen, um Maskentänze zu sehen, zu beten und zu schlemmen. Der eigentliche Zweck des Festes ist zwar spirituell, aber die Tänze ähneln eher Theaterstücken, in denen Geschichten erzählt werden, in denen das Gute über das Böse triumphiert, oder in denen bedeutende historische Ereignisse dargestellt werden, vor allem im Zusammenhang mit dem Leben des Schutzpatrons von Bhutan, Padmasambhava (auch bekannt als Guru Rinpoche). Auch das gesellige Beisammensein kommt nicht zu kurz. Das Fest bietet den Menschen die Gelegenheit, sich zu entspannen und den Alltag zu vergessen, sich mit ihren schönsten Kleidern und Schmuckstücken zu schmücken, aber es ist auch eine Gelegenheit für Gebete und Segnungen.

Übernachtung in Bumthang

9. Tag: Weiterfahrt nach Tang zur Autorin Kunzang Choden

Weiterfahrt ins Tang Valley, dem abgelegensten Tal der Bumthang-Täler, auf einer Höhe von 2700 m. Die Straße führt auf den Weg zum Membar Tsho (the "burning lake"), welches einer der bedeutendsten Pilgerorte Bhutans ist. Weiter geht es zum Dorf Drangchel, dem Geburtsort von Pema Lingpa. Ihr besucht den Ugyenchholing Palace, der von der bekannten Autorin Ashi Kuenzang Choden restauriert wurde und die ihr früheres Elternhaus zu einem ethnologischen Museum umgebaut hat.

Ashi Kuenzang Choden ist Psychologin, Soziologin, Feministin und ehemalige UN-Mitarbeiterin und hat mit viel Engagement und Arbeit aus dem ehemals verfallenen Palast ihrer Eltern ein kulturelles Schmuckstück für nachhaltigen Tourismus geschaffen: mit ethnologischem Museum, der Einbeziehung der Dorfbewohnerinnen, die hier ihre handwerklichen Produkte anbieten, einem wunderschönen Homestay, eingerichtet mit wertvollen Familienerbstücken und modernen Designerbäder und einer vegetarischen Küche vom Feinsten aus dem hauseigenen Biogarten.

Kuenzang wird sich gerne mit Euch unterhalten und über Frauen in Bhutan sprechen und auch über ihre Bücher, denn "nebenbei" ist sie auch Butans erste Autorin, die ins Englische übersetzt wurde. Ihr erstes und berühmtestes Buch – The Circle of Karma- beschreibt das wechselvolle Leben einer jungen Bhutanerin und wurde mit Preisen ausgezeichnet.

Übernachtung in Tang

10. Tag: Zeit zur freien Verfügung in Tang

Ihr verbringt den Tag in Tang, könnt eine Wanderung zum Kunzangdrak Gompa unternehmen oder einige lokale Häuser besuchen. Es kann auf Wunsch auch ein Kochkurs angeboten werden.

Übernachtung in Tang

11. Tag: Fahrt nach Gangtey

Der heutige Tag wird Euch in einer 5–6 Stunden dauernden Fahrt nach Gangtey führen, wo Euch in 2900 Metern Höhe ein fantastischer Blick auf das Phobjikha-Tal sowie ein beeindruckender Ausblick auf die schwarzen Bergketten erwartet. Ihr besucht den Gangtey Gompa, eines der ältesten Klöster Bhutans, das erst kürzlich aufwändig restauriert wurde und macht eine Entdeckungstour durch das Tal, in dem die DorfbewohnerInnen immer noch ihren traditionellen, ländlichen Lebensstil pflegen.

Übernachtung in einem Hotel in Gangtey. Vorgesehene Hotels (unter Vorbehalt): Dewachen, Dhangsa oder Odiyana

12. Tag: Wanderungen durch das Phobjikha-Tal

Der heutige Tag bietet Gelegenheit zu verschiedenen Wanderungen durch das Phobjikha-Tal. Es gibt zum Beispiel die Möglichkeit, sich im "Schwarzhalskranich"-Informationszentrum über das Tal und seine berühmten Zugvögel zu informieren. Im Dorf Beta gibt es eine kleine Schule, die sich über interessierte Besucherinnen freut und vom Gangtey Gompa aus führt ein Naturpfad entlang des Semchubara-Dorfes durch Blaukiefer-Wälder - mit etwas Glück können hier verschiedenste Vogelarten beobachtet werden. Am Ende des Naturpfades angelangt, führt ein Weg weiter zum Dorf Kingathang und dann über das Dorf Yusa zurück zum Hotel.

Distanz 12-13 km (6-7 Std.)

Übernachtung im Hotel in Gangtey.

13. Tag: Weiterfahrt nach Thimpu

Heute fahrt Ihr zurück nach Thimpu. Die Fahrt von ca. 5 Stunden führt über Wangdi, auch bekannt als Wangdue Phodrang. Wangdi war ursprünglich so etwas wie die zweite Hauptstadt Buthans, aber ein Feuer im Jahre 2012 zerstörte innerhalb weniger Stunden einen Großteil der Stadt.

Am Nachmittag habt Ihr Zeit, nochmals durch die Stadt zu bummeln und über den Markt zu schlendern.

Übernachtung in einem Hotel in Thimpu.

14. Tag: Das Nonnenkloster Shechen Orgyen Chodzong

Morgens fahrt Ihr ca. 45 Minuten zum Shechen Orgyen Chodzong Nonnenkloster in Sissinang. Dieses Kloster ist eine der wenigen Einrichtungen in Bhutan, die es Frauen erlaubt zu studieren. Das kleine Haus war das erste Klosterzentrum, das Dilgo Khyentse Rinpoche nach seiner Flucht aus Tibet gründete.

Derzeit leben, studieren und meditieren dort ca. 125 Nonnen im Alter zwischen 15 und 70 Jahren - unter der Leitung von Dilgo Khyentse Yangsi Rinpoche und Shechen Rabjam Rinpoche. Das Kloster bietet den Nonnen eine komplette Ausbildung sowie zusätzliche Vergütung für Nahrung, medizinische Versorgung, Schutz und Kleidung. Ihr könnt hier so viel Zeit verbringen wie Ihr möchtet.

Danach bleibt Zeit, den beeindruckenden Paro Rinlung Dzong, eines der schönsten Beispiele für bhutanische Architektur zu besichtigen. Auch der Besuch des Nationalmuseums lohnt sich in jedem Fall, denn es erwartet Euch eine großartige Sammlung bhutanischer Artefakte - Textilien, religiöse Gemälde, Kultgegenstände, Kostüme, Masken und vieles mehr. Nicht weit entfernt befindet sich der Tempel Kyichu Lhakhang, ein Tempel aus dem 7. Jahrhundert von großer historischer Bedeutung, der als einer der heiligsten Schreine in Bhutan gilt.

Übernachtung im Hotel in Paro. Vorgesehene Hotels (unter Vorbehalt): Udumwara, Drukchen, Tenzinling, Gangtey Palace oder Olathang Resort

15. Tag: Taktsang Monastery, das Tigernest-Kloster!

Ein Tagesausflug führt Euch zum berühmten Wahrzeichen Bhutans - dem heiligen Taktshang Kloster. Die größte Klosterburg Bhutans, wegen ihrer exponierten Lage auch Tigernest-Kloster genannt, ist ein architektonisches Meisterwerk von überwältigender Schönheit über mehrere Stockwerke und auf einen Felsvorsprung gebaut. Ein Wasserfall fließt über mehrere Kaskaden in das darunter liegende Tal. Ein geradezu magischer Ort und seit alters her Sitz der königlichen Familie und wichtigster Pilgerort. Allerdings gilt es 900 Höhenmeter in kürzester Zeit zu überwinden. Die Mittagszeit verbringt Ihr in der Taktshang Cafeteria (350 Höhenmeter), von dort aus wird Euch ein spektakulärer Blick auf das Kloster geboten. Und alle, die nicht weiter hinauf wollen, können hier rasten und auf die anderen Frauen warten.

Übernachtung in Hotel in Paro.

16. Tag: Abflug ab Paro

Am frühen Morgen wird Euch Eure Reiseleiterin zum Flughafen bringen und allen "Tashi Delek" - "Auf Wiedersehen und viel Glück" wünschen. Rückflug nach Kathmandu und eine Übernachtung dort.

17. Tag: Rückflug nach Deutschland

Rückflug nach Deutschland. Ankunft voraussichtlich noch am selben Tag.

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ Flug von Kathmandu–Paro–Kathmandu
- ▶ 100% Atmosfair-Flugkompensation
- ▶ Alle Flughafentransfers und Transfers in Bhutan
- ▶ 1 Übernachtung in Hotel in DZ/F mit Du/WC in Kathmandu
- ▶ Alle Übernachtungen in Bhutan in Mittelklassehotels bzw. Gästehäusern in DZ mit Du/WC
- ▶ Vollpension in Bhutan
- ▶ Alle Besichtigungen, Ausflüge und Eintritte laut Programm
- ▶ Visumsgebühr für Bhutan
- ▶ Tourismus-Entwicklungsgebühr (US\$200 pro Person/Nacht)
- ▶ Lokale englischsprachige Reiseleiterin, die auch etwas deutsch versteht





Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ Internationaler Flug
- ▶ Getränke
- ▶ Persönliche Ausgaben
- ▶ Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal
- ▶ Visum für Nepal (ca. 5 USD, bei Ein- und Ausreise am Flughafen in Kathmandu zu bezahlen)
- ▶ Reiserücktritts-/Reiseabbruchsversicherung

Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
07.09.24	23.09.24	6/10	4.350,- €	530,- €		Dechen Dema

inkl. Atmosfair

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

Hinweise

Generelle Hinweise

Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Einreisebestimmungen Nepal

Reisedokument:

Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher, schweizer und österreichischen Staatsangehörigkeit einen **Reisepass**. Der Reisepass muss noch mindestens 6 Monate nach Ausreisedatum gültig sein.

Visum:

Zusätzlich benötigen Reisende mit deutscher, schweizer und österreichischen Staatsangehörigkeit ein Visum.

Reiseversicherung:

Für das Trekking ist eine Auslands-Reisekrankenversicherung obligatorisch.

Einreisebestimmungen Bhutan

Reisedokument:

Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher, schweizer und österreichischen Staatsangehörigkeit einen **Reisepass**. Der Reisepass muss noch **6 Monate** über das Rückreisedatum hinaus gültig sein und noch mindestens **zwei freie Seiten** für Sichtvermerke enthalten.

Visum:

Zusätzlich benötigen Reisende mit deutscher, schweizer und österreichischen Staatsangehörigkeit ein Visum. Das Visum beantragen wir für Euch über unsere örtliche Partneragentur. Hierfür benötigen wir von Dir lediglich eine leserliche Farbkopie Deines Reisepasses. Diese Kosten sind bereits im Rundreisepreis enthalten.

Programmhinweise

Flug-, Hotel- und Programmänderungen

Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor.

Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

□

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com