



Kultur- und Rundreise • Bhutan • Rundreise

Das Königreich Bhutan entdecken

Im Land des Glücks unterwegs - english guided Tour

Tage
17

Gruppengröße
6 bis 10

Reiseleiterin
Dechem Dema

Anforderung
☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Bhutan ist bekannt als das Königreich des Bruttonationalglücks. Unsere **17-tägige Begegnungsreise** führt zu Klosterburgen, traditionellen Festen und grandiosen Berglandschaften und fragt dabei auch, wie es den Frauen im Land des Glücks geht. Mit Besuchen bei Frauenprojekten, jungen Nonnen und der Autorin und Frauenrechtlerin Kunzang Choden.

Highlights im Programm

- Die schönsten Klöster und Landschaften
- Der Trongsa Dzong Aufstieg zum berühmten Tigernest
- Bhumtang, das spirituelle Herz Bhutans
- Meeting mit RENEW, einer NGO, die sich für das Glück der Frauen engagiert

Überblick zur Reise

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.

Klosterburgen (Dzongs) als **weltliche und religiöse Zentren** über hohe Abgründe 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 dafür einsetzt, dass die Bhutanes:innen selbst davon profitieren, dass wir ihr schönes Land bereisen, unterstützen auch wir **das glückliche Brutto-Sozialprodukt**, für das Bhutan so bekannt ist... Glück auf beiden Seiten also!

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.

Tipp: Welche noch nicht nach Hause möchte, kann nach der Reise individuell verlängern. Einfach zu organisieren sind zusätzliche Tage in Kathmandu oder individuelle Trekkings in Nepal. Sprecht uns einfach an.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Besuch bei buddhistischen Nonnen**
- **Besuch bei der preisgekrönten Autorin Kunzang Choden**
- **Phobjikha Valley-Tal der Kraniche**

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).

- **Verpflegung:** -, -, -
- **Unterkunft:** Einfaches Hotel in Kathmandu, voraussichtlich in Flughafennähe

3. Tag: Flug nach Paro 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 uns 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**. Wir treffen uns mit Madam Tshering Dolkar, der Direktorin oder einer ihrer Kolleginnen von RENEW (Respect, Educate, Nurture and Empower Women). Die NGO wurde 2004 von Queen Mother persönlich gegründet. RENEW bemüht sich landesweit, Frauen und Kinder gegen häusliche Gewalt und gegen sexuelle Gewalt und Diskriminierung zu schützen. Es gibt ein angegliedertes Frauenhaus. Somit erfahren wir gleich zu Beginn der Reise, 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 Einwohner:innen in ihrer traditionellen Kleidung zu bewundern.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** Mittelklassehotel in Thimphu

4. Tag: Die Hauptstadt Thimphu erkunden

Heute widmen wir uns ganz dem Sightseeing in Thimphu. Besucht wird das Memorial Chorten und die **riesige Statue des Buddha Dordenma**, von der aus wir einen herrlichen Blick auf das Thimphu-Tal haben. Der beeindruckende dreistöckige Thron beherbergt mehrere Kapellen und der Buddha selbst ist mit 125.000 kleineren Buddha-Statuen gefüllt.

Diejenige, die möchte kann dem Changangkha Tempel einen Besuch abstatten, der auf einem Hügel liegt. Von hier aus haben wir einen phänomenalen Blick über die Stadt. Den ganzen Tag über strömen die Gläubigen hierher, um den Tempel zu umrunden und die **Gebetsmühlen** zu drehen. Der Tempel beherbergt außerdem wunderschöne Wandmalereien und Hunderte von in Gold geschriebenen religiösen Schriften.

Am Nachmittag können wir die Schule für traditionelle Künste und die Nationalbibliothek besuchen und im Nationalen Textilmuseum die beeindruckende Sammlung aufwendiger Textilien bewundern. Den **Handwerksbasar** 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.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Mittelklassehotel in Thimphu

5. Tag: Von Thimphu nach Punakha

Am Morgen fahren wir bis zur alten Hauptstadt Punakha. Die Fahrt, **begleitet von flatternden Gebetsfahnen** und unzähligen Reliquienschreinen, den sogenannten Chörten, führt über den Dochu La Pass. Auf 3050 Metern Höhe stoppen wir für einen Tee und genießen den spektakulären Panoramablick auf die östlichen Himalaya-Gipfel, viele von ihnen über 7.000 Metern hoch. Ein Ort zum Innehalten.

Wenn wir uns Punakha nähern, das nur auf 1250 Metern liegt, bemerken wir schon bald den Wechsel des Klimas und der Vegetation. Bei einem Stopp unterwegs führt uns 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.

Am Nachmittag besuchen wir den imposanten Punakha Dzong, "**Palast des Großen Glücks**". Die zweitälteste und eine der schönsten Klosterburgen des Landes aus dem 17. Jahrhundert, liegt strategisch günstig am Zusammenfluss zweier Flüsse und wird von vielen Legenden und Mythen umrankt. Vielleicht bleibt zum Schluss noch etwas Zeit für einen Besuch des Kaja Throm (des Bauernmarkts).

Fahrtzeit: 3 h (80 km)

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Kleines Hotel in Punakha

6. Tag: Nonnenkloster Sangchen Dorji Lhuendrup

An diesem Tag besteht schon am Morgen die Möglichkeit, eine **kleine Wanderung** zum Khamsum Yuelley Namgyel Chorten zu unternehmen. An der Hängebrücke unterhalb des Tempels beginnt der Weg durch die Reisfelder, erst sanft, später mit einigen steileren Abschnitten. Nach etwa 40 Minuten kommen wir an den Tempel an. Vom Gipfel gibt es eine wunderschöne Aussicht auf das Tal und die umliegenden Dörfer. Anschließend laufen wir zurück zur Hängebrücke, wo wir von unserem Fahrer abgeholt werdet.

Am Nachmittag fahren wir 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 einer kurzen Fahrt erreichen wir das Kloster Nobgang, das im 17. Jahrhundert als Wohnsitz für Zhabdrung Ngawang Namgyal, einen tibetisch-buddhistischen Lama, erbaut wurde. Vom Kloster aus starten wir eine etwa 2-stündige Wanderung hinunter zum Dorf Nobgang, wo wir die **spektakulären Täler, Berge** und den Punakha Dzong sehen werden. Die Wanderung führt durch Chir-Kiefern, vorbei an der Schule, Feldern und Bauernhäusern. Bevor wir das Ziel erreichen, werden wir noch auf einen außergewöhnlichen Baum stoßen (die Einheimischen glauben, dass es sich dabei um den Spazierstock des „Göttlichen Verrückten“ handelt, der im 15. Jahrhundert kopfüber eingepflanzt wurde)

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Kleines Hotel in Punakha

7. Tag: In das spirituelle Herz von Bhutan

Nach einem frühen Frühstück fahren wir durch wunderschöne Täler und kleine Städte bis nach Trongsa, dem auf 2180 Metern Höhe gelegenen **Tor zu Zentral-Bhutan**. Mitten in einer spektakulären Landschaft gelegen sehen wir bereits von Weitem Trongsa Dzong, den Stammsitz der königlichen Familie Bhutans.

Danach folgt die Weiterfahrt durch eine wundervolle, kurvenreiche Landschaft von Hochtälern (2580-3100 Metern) 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.

Unterwegs halten wir im Dorf Zungney Hier können wir Frauen beim Weben der traditionellen Yathras zuschauen. Yathras sind **handgewebte Wollstreifen mit geometrischen Mustern**. Diese werden vor Ort zur Herstellung von Decken und Bettbezügen verwendet oder zu warmen Jacken für die kalten Winter verarbeitet.

Fahrzeit: ca. 6,5 h insgesamt

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Hotel in Bumthang

8. Tag: Bumthang und seine heiligen Orte

Bumthang ist der Sammelname für **ein Gebiet mit 4 Tälern** - Chokhor, Tang, Ura und Chumey. Heute besuchen wir einige der heilige Stätten der Gegend, beginnend mit Jamba Lhakhang und dann laufen wir zu Fuß weiter durch die Dörfer nach Kurjey Lhakhang.

Am Nachmittag fahren wir zum Tang-Tal, dem entlegensten Tal von Bumthang, das auf 2700 Metern liegt. Die Straße führt am Pfad an einem der wichtigsten Pilgerstätten des Landes vorbei - Membar Tsho, **der „brennende See“**. Dann geht es weiter zum Dorf Drangchel, dem Geburtsort von Pema Lingpa.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Hotel in Tang

9. Tag: Ogyen Choling Palace und die Autorin Kunzang Choden

Heute morgen besuchen wir den Ogyen Choling Palace, der von der bekannten Autorin Ashi Kuenzang Choden restauriert wurde und 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 geschaffen: mit ethnologischem Museum, der Einbeziehung der Dorfbewohnerinnen, die hier ihre handwerklichen Produkte anbieten, einem wunderschönen Homestay,

eingerrichtet 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.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Hotel in Tang

10. Tag: Die schwarzen Berge und das Tal der Kraniche

Der heutige Tag führt uns nach Gangtey, wo uns in 2900 Metern Höhe ein fantastischer Blick auf das Phobjikha-Tal, sowie ein beeindruckender **Ausblick auf die schwarzen Bergketten** erwartet. Hierher kommen die Schwarzhalskraniche jedes Jahr im November zu Hunderten, nachdem sie den Sommer in Tibet verbracht haben. Vielleicht haben wir Glück und bekommen einige der frühen Ankömmlinge zu sehen.

Unterwegs halten wir in Trongsa, um den Ta Dzong zu besichtigen. Das **Museum im Wachturm**, erzählt die Geschichte des Dzongs und des Tals, das er seit Jahrhunderten bewacht, und zeigt außerdem persönliche Gegenstände der Könige und Königinnen von Bhutan.

Fahrzeit: 5-6 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Hotel in Gangtey.

11. Tag: Wanderungen durch das Phobjikha-Tal

Am Morgen besichtigen wir Gangtey Gompa, eines der ältesten Klöster Bhutans, was erst kürzlich aufwendig restauriert wurde. Von Gangtey Gompa aus unternehmen wir eine **kurze Wanderung auf dem Gangtey Nature Trail** (ca. 1,5 Stunden) durch das Phobjikha-Tal und erkunden das Tal, in dem die Dorfbewohner noch immer ein traditionelles Landleben führen.

Nachmittags machen wir uns auf die Suche nach den Kranichen und besuchen das **Schwarzhalskranich-Informationszentrum**, das viele Informationen über das Tal und seine berühmten Zugvögel bereithält. Anschließend fahren wir weiter zum Dorf Kingathang, wo die Königmutter einen Tempel errichten ließ. Welche noch etwas weiter wandern mag, kann das im Anschluss durch das Phobjikha-Tal tun.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Hotel in Gangtey

12. Tag: Das Nonnenkloster Shechen Orgyen Chodzong

Morgens brechen wir auf zurück nach Paro. Unterwegs halten wir an um das Shechen Orgyen Chodzong **Nonnenkloster in Sissinang** zu besuchen. 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 etwa 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. Wir können hier so viel Zeit verbringen, wie wir möchten, bevor wir unsere Reise nach Paro fortsetzen.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Hotel in Paro

13. Tag: Chizhi Gomba-Festival

Heute besuchen wir das Chizhi Gomba-Festival. Wir sehen maskierte Tänze von Dämonen und Tieren und lassen uns vom Klang der Zimbeln, Trommeln und Hörner und den **unvergesslichen Gesängen der buddhistischen Mönche** verzaubern. Farbenfrohe Brokate wirbeln durch die Luft, während sich die Tänzer drehen und den "Donnerkeilschritt" tanzen. Ein erstaunliches Erlebnis, das wir nicht verpassen sollten!

Wir werden Einheimische in ihren schönsten Kleidern sehen, die von weit her angereist sind, um an den Festlichkeiten teilzunehmen. Sie kommen, um die Maskentänze zu sehen, zu beten und zu schlemmen. Die Festtagsgötter werden durch Segenssprüche angerufen, um Glück zu vermehren und Unglück zu vertreiben. 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. Nach dem Ende der Zeremonien fahren wir zurück nach Paro.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Hotel in Paro

14. Tag: 108 Tempel für die Riesen-Dämonin

Der Morgen ist noch mal der Kunst und Kultur gewidmet. Im **Nationalmuseum im Ta Dzong** (Wachturm) sehen wir eine großartige Sammlung bhutanischer Artefakte - Trachten, religiöse Gemälde, Textilien und eine faszinierende Sammlung bhutanischer Briefmarken.

Dann wandern wir weiter etwa 1 Stunde entlang des bewaldeten Hügels mit wunderschönen Ausblicken. Hier oben im Zuri Dzong wohnen die **lokalen Schutzgötter** des Tals. Langsam kommt auch die Stadt Paro wieder in Sicht und sobald wir die Parobrücke erreicht haben, wartet auch schon wieder unser Fahrer auf uns.

Nach dem Mittagessen bewundern wir noch einmal den beeindruckenden Paro Rinpung Dzong aus nächster Nähe, eines der schönsten Beispiele bhutanischer Architektur. Ganz in der Nähe ist **eine der ältesten Tempelanlagen** des Landes: Kyichu Lhakhang. Die Legende besagt, dass sich eine Riesen-Dämonin auf einem Gebiet, das Tibet und den gesamten Himalaya umfasste, niedergelassen hatte und dadurch die Ausbreitung des Buddhismus verhindern wollte. Um sie zu bezwingen beschloss der König, 108 Tempel zu errichten, die auf allen wichtigen Stellen ihres Körpers platziert werden sollten. Kyichu Lhakhang soll der Überlieferung nach auf ihrem linken Fuss stehen.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Hotel in Paro

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

Ein Tagesausflug führt uns 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. Es ist ein geradezu magischer Ort und seit alters her Sitz der königlichen Familie und wichtigster Pilgerort auch für die Gläubigen aus den buddhistischen Nachbarländern.

Allerdings gilt es dorthin 900 Höhenmeter in kürzester Zeit zu überwinden. Die Mittagszeit verbringen wir in der Taktshang Cafeteria (350 Höhenmeter), von dort aus wird uns ein **spektakulärer Blick** auf das Kloster geboten. Und alle, die nicht weiter hinauf wollen, können hier rasten und auf die anderen Frauen warten.

- **Verpflegung:** F, M, A

- **Unterkunft:** Hotel in Paro

16. Tag: Abflug ab Paro nach Kathmandu

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.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Einfaches Hotel in Kathmandu

17. Tag: Kathmandu und Rückflug nach Deutschland

Rückflug nach Deutschland. Ankunft voraussichtlich noch am selben Tag.

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 6 bis 10

13.10.2026 - 28.10.2026 | 17 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Halbes Zweibettzimmer	4.550,00 €	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	4.550,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	5.080,00 €	530,00 €

Enthaltene Leistungen

- 2x Übernachtung in Hotel in DZ/F mit Du/WC in Kathmandu (Hin-und Rückreise) und Flughafentransfer
- Flug von Kathmandu-Paro-Kathmandu
- Alle Übernachtungen in Bhutan in sehr guten Mittelklassehotels bzw. Gästehäusern in DZ mit Du/WC
- Vollpension in Bhutan
- Alle Besichtigungen, Ausflüge und Eintritte laut Programm
- Visumsgebühr für Bhutan
- „Sustainable Development Fee“(US\$100 pro Person/Nacht)
- Lokale englischsprachige Reiseleiterin
- Alle Flughafentransfers und Transfers in Bhutan
- Klimaschutzbeitrag, mit dem wir CDM Gold Standard zertifizierte Klimaschutzprojekte von Atmosfair unterstützen

Nicht enthaltene Leistungen

- **Internationaler Flug**
- **Reiserücktritts-/Reiseabbruchsversicherung**
- **Getränke**
- **Persönliche Ausgaben**
- **Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal**
- **Visum für Nepal (ca. 30-50 USD, bei Ein- und Ausreise am Flughafen in Kathmandu zu bezahlen)**