



Kultur- und Rundreise • Indien • Ladakh

Ladakh - Wanderungen durch „Little Tibet“

Wege durch buddhistische Kultur, Landschaft und Frauenalltag

Tage

15

Gruppengröße

6 bis 10

Reiseleiterin

Sheetal Thakur

Anforderung



Ladakh, „**Little Tibet**“ im Norden Indiens, verzaubert uns auf dieser **15-tägigen Frauenreise** mit Hochgebirgswüste, grünen Oasen und lebendigem Buddhismus. Auf Wanderungen durch abgelegene Dörfer begegnen wir Frauen in ihrem Alltag, kochen mit Bäuerinnen, besuchen Nonnen und erleben die traditionelle tibetische Heilkunst. Eine Reise voller Natur, Kultur und echter Begegnungen auf 3500 Metern Höhe – intensiv, inspirierend, unvergesslich, tief berührend.

Highlights im Programm

- **Begegnungen mit Frauen vor Ort** – begleitet von einer ladakhischen Frau als Guide
- **Unterkünfte mit Charakter: Heritage Homes, Homestays, Lodges**
- **Wandern durch fruchtbare Dörfer, Schluchten, Terrassenfelder und Oasenlandschaften**
- **Nubra-Tal mit Sanddünen und Oasendörfern**

Überblick zur Reise

Ladakh liegt im äußersten Norden Indiens – politisch ein Unionsterritorium, geografisch eher „**Tibet mit indischem Pass**“. Zwischen Himalaya und Karakorum erleben wir eine faszinierende Hochgebirgswüste, grüne Oasen-Täler und lebendigen tibetischen Buddhismus. Und ja: Das Ganze spielt sich auf etwa 3500 Metern Höhe ab – das klingt dramatischer, als es bei guter Akklimatisation meistens ist.

Nicht nur Ladakhs unglaubliche Naturschönheit mit den schneebedeckten Bergketten des Himalaya und Karakorum, den Seen in allen Blautönen, der weißen Wüste sowie den dazwischenliegenden grünen Tälern und Oasen des Sham-Tals wird uns begeistern. Es ist die einzigartige Kombination aus Landschaften und Kultur, die diese Reise so besonders macht.

Tiefe Begegnungen und der **Austausch mit einheimischen Frauen** bilden das Herzstück unserer Reise. Diese besonderen Begegnungen wurden von der Inderin Sheetal sorgfältig ausgewählt. Mit ihrem Frauenreiseunternehmen [Rainbow Journeys](#) setzt sie sich dafür ein, lokale Frauen zu Wort kommen zu lassen, uns an ihrem Alltag teilhaben zu lassen und durch gemeinsame Aktivitäten unvergessliche Erlebnisse zu schaffen. So gewinnen wir ein tieferes Verständnis und eine große Wertschätzung für die traditionelle Kultur Ladakhs und die Menschen, die hier leben.

Gemeinsam wandern wir zu abgelegenen Dörfern, kochen mit Bäuerinnen, besuchen ein kleines Nonnenkloster in spektakulärer Lage und teilen eine Mahlzeit mit den Nonnen. Wir lernen eine praktizierende **tibetische Medizinfrau** kennen und begegnen unterwegs ganz unterschiedlichen Frauen, die ihre Geschichten, Erfahrungen und ihren Alltag mit uns teilen.

Du hast am meisten Freude an der Reise, wenn ...

- **du Ladakh aktiv erleben möchtest, zu Fuß, aber ohne Trekking-Intensivprogramm**
- **Freude an moderaten Wanderungen hast und schon öfter in den Bergen unterwegs wars**
- **trittsicher und schwindelfrei bist**
- **Bewusstsein mitbringst, dass Akklimatisierung in den Höhenlagen dazugehört und du dich nicht überforderst**
- **bereit bist Dich auf "Indien-Logistik" einzulassen**
- **Flexibilität, Offenheit, Humor und etwas Abenteuergeist mitbringst**

Wichtig zu wissen

Anforderung: Die Gruppe bewegt sich und übernachtet während der ersten zehn Tage überwiegend auf Höhen zwischen 3000 und 3500 m. Erst danach fahren wir über den Khardung La. Der Pass liegt auf 5380 m, wir halten uns dort jedoch nur kurz auf. Das Risiko für Höhenprobleme steigt vor allem dann, wenn man sich mehrere Stunden in dieser Höhe aufhält.

Aus Sicherheitsgründen führen wir auf unseren Reisen in Ladakh stets Sauerstoff und ein Pulsoximeter mit. Wir empfehlen allen Reisenden, vorab ärztlich abzuklären, ob die Mitnahme von Acetazolamid (z. B. Diamox) als vorbeugende Maßnahme sinnvoll ist.

Ladakh verfügt über keine große touristische Infrastruktur. Ihr müsst Abenteuerinnengeist, Flexibilität und Offenheit mitbringen, um dieses Land in seinem Luxus der Einfachheit und grandiosen Naturschönheit zu erleben.

Wanderniveau: Es ist ein leichtes bis moderates Trekking durch das Indus Valley und bei guter Gesundheit sollte keine Wanderin mit unserem achtsam konzipierten Programm Probleme mit der Länge, Dauer und der Höhe haben. Es ist daher unbedingt ratsam, vor der Reise für eine gute Kondition zu sorgen und das Immunsystem zu stärken, damit die Akklimatisierung gut klappt und die Reise entspannt und fit genossen werden kann.

Unterkunft: Während des Trekkings im Indus Valley werdet wir in unterschiedlichen Unterkünften übernachten, je nach Lage und Möglichkeiten. Wir haben sehr schöne Unterkünfte mit Flair und größtmöglichem Komfort ausgewählt. Sie reichen von dörflichen Homestays mit eigenem Bad, traditionellen, teilweise denkmalgeschützten Ladaki homes sowie luxuriöseren Lodges. Die ausgewählten Unterkünfte liegen im höheren Preissegment. Da es kaum Einzelreisende in dieser bizarren Region gibt, verfügen die Unterkünfte auch nur über Doppelzimmer, die auf Wunsch zur Alleinnutzung frei gegeben werden, allerdings nur mit hohem Zuschlag. Sich ein DZ zu teilen, empfiehlt sich!

Einige Worte von Reiseleiterin Sheetal: Willkommen in einer der eindrucksvollsten Landschaften der Welt. Ladakh ist für viele eine Reise, die man einmal im Leben macht – wegen seiner Kultur, der Weite und der besonderen Landschaft. Leh liegt auf rund 3500 m Höhe, deshalb ist eine gute Akklimatisation von Anfang an wichtig. In den ersten Tagen nach der Ankunft gehen wir es bewusst ruhig an, vermeiden Anstrengung und unternehmen nur leichte Spaziergänge, etwa durch den Markt und die Umgebung. So kann sich der Körper schrittweise an die Höhe anpassen.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Kulturabend mit den Dorffrauen von Kyagar**
- **Treffen und Austausch mit Nonnen (Nunnery-Besuche, Lunch & Austausch)**

- **Besuch bei einer tibetischen Medizinfrau**
- **Kochen & Mittagessen in Tar – einem abgelegenen Dorf ohne Straßenanbindung**
- **Rikschatour durch Old-Delhi & Radtour durch das Tia Village**

Tagesprogramm

1. Tag: Abflug nach Delhi

Abflug nach Delhi. Wir sind gerne bei der Flugbuchung behilflich.

2. Tag: Ankunft in Delhi

Am Vormittag landen wir in Delhi, wo wir bereits am Flughafen herzlich empfangen werden. Nach dem Transfer zu unserem Hotel nehmen wir uns Zeit, in Ruhe anzukommen und die ersten Eindrücke auf uns wirken zu lassen. Wer mag, kann am Nachmittag bei einem ersten gemeinsamen Spaziergang **Neu-Delhi** kennenlernen.

Am Abend lernen wir uns bei einem gemeinsamen Abendessen in entspanntem Ambiente kennen.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Colonel's Retreat](#) in Neu-Delhi

3. Tag: Delhi – Leh | Ankommen in der Höhe

Am Morgen fliegen wir nach Leh, die **Hauptstadt Ladakhs**, spektakulär eingebettet zwischen Himalaya und Karakorum. Auf rund 3500 Metern Höhe angekommen, lassen wir es bewusst ruhig angehen: Wir trinken viel, bewegen uns langsam und geben unserem Körper Zeit, sich an die Höhe zu gewöhnen.

Am frühen Abend unternehmen wir einen ersten gemütlichen Spaziergang in Richtung **Leh-Palast** und genießen anschließend unser Abendessen in einem lokalen Restaurant. So sammeln wir die ersten Eindrücke von Ladakh und stimmen uns auf die kommenden Tage ein.

Flugzeit: 1 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Sera Courtyard / Rabsal House in Leh

4. Tag: Leh | Marktleben, Klöster & erste Wanderung

Wir besuchen das zentrale Kloster Gonpa Soma, schlendern über den **Markt von Leh**, auf dem vor allem Frauen ihr Gemüse verkaufen, und kommen am historischen Polo-Feld vorbei, auf dem schon lang vor den Briten Polo gespielt wurde. Nach einer kleinen Pause fahren wir hinauf zum Tsemo-Kloster. Von hier wandern wir durch grüne Wiesen, vorbei an traditionellen Häusern und kleinen Gärten, bis zum ruhig gelegenen Samkhar-Kloster.

Zum Abschluss erreichen wir die **Shanti Stupa** mit weitem Blick über Leh und das Indus Tal.

Höhe: 3500m

Wanderung: 3-4 km, 2-3 h

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

- **Unterkunft:** Seras Courtyard /Rabsal House

5. Tag: Leh – Nimmu | Dorfleben & Buttertee

Heute fahren wir nach Nimmu, einem kleinen Dorf am Zusammenfluss von Indus und Zaskar. Dort übernachten wir in einem traditionell gebauten, ökologisch geführten **Gästehaus** und erhalten einen ersten Einblick in das ländliche Leben Ladakhs. Wer möchte, kann je nach Wetter und Wasserstand an einer **Raftingtour** auf dem Indus teilnehmen (Schwierigkeitsgrad II–III).

Am Abend unternehmen wir einen Spaziergang durch das Dorf, besuchen eine einheimische Familie und genießen gemeinsam eine Tasse **traditionellen Buttertee** – eine schöne Gelegenheit für erste persönliche Begegnungen und Gespräche.

Strecke: 37 km

Höhe: 3150 m

Wanderung: 4 km, 2 h

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** [Nimmu House](#)

6. Tag: Nimmu – Phyang | Wanderung durch Kulturlandschaft

Nach einer kurzen Fahrt beginnen wir unsere Wanderung durch kleine Dörfer und grüne Terrassenfelder. Unterwegs beobachten wir Bäuer:innen bei der Feldarbeit und folgen einem schmalen Gletscherfluss bis nach Phyang. Die Ruhe der Landschaft und das alltägliche Leben in den Dörfern geben uns einen Einblick in den **ladakhischen Alltag**.

Zur Mittagszeit genießen wir ein **Picknick** im Schatten des Klosters, bevor wir das beeindruckende Phyang-Kloster besuchen und mehr über den tibetischen Buddhismus in Ladakh erfahren.

Am Abend fahren wir zurück nach Nimmu, wo wir den Tag entspannt ausklingen lassen.

Strecke: 25 km je Strecke

Höhe: 3150 m

Wanderung: 4–5 km, 2–3 h

- **Verpflegung:** F, Picknick, A
- **Unterkunft:** Nimmu House

7. Tag: Likir – Yangthang – Rizdong – Hemis Shukpachan

Heute besuchen wir das Kloster Likir, das für seine **Wandmalereien** und die große Buddhastatue bekannt ist. Anschließend beginnt unsere Wanderung über den Chagatse La Pass auf 3630 Metern Höhe. Der Weg führt uns durch die bezaubernde Berglandschaft Ladakhs und eröffnet immer wieder eine fantastische Sicht auf die umliegenden Täler.

Nach einem Picknick in einem abgelegenen Dorf setzen wir unsere Wanderung durch die stille **Saspotse-Schlucht** fort und erreichen schließlich Yangthang, den Endpunkt unserer heutigen Etappe.

Von dort fahren wir weiter zum Rizdong-Kloster. In der Klosterküche genießen wir gemeinsam mit den **Nonnen** traditionellen Buttertee und kommen mit ihnen über ihr Leben und ihren Alltag ins Gespräch.

Durch duftende Aprikosen- und Apfelhaine gelangen wir anschließend nach Hemis Shukpachan, eines der schönsten Dörfer Ladakhs, wo wir den Tag ausklingen lassen.

Strecke: 22 km

Höhe: 3645 m

Wanderung: 10 km, 4–5 h, +431 Hm/ -274 Hm

- **Verpflegung:** F, P, A
- **Unterkunft:** Homestay

8. Tag: Hemis Shukpachan – Temisgam

Heute brechen wir früh zu unserer Wanderung nach Temisgam auf. Der Weg führt uns durch eine eindrucksvolle Gebirgslandschaft und ist stellenweise direkt in den Fels geschlagen. Nach einem stetigen Anstieg erreichen wir einen Pass auf rund 3720 Metern Höhe. Dort lassen wir **Gebetsfahnen** im Wind flattern und genießen den weiten Blick über die Bergwelt Ladakhs.

Anschließend steigen wir ins Tal ab und machen ein Picknick im Schatten von Aprikosenbäumen. Gestärkt setzen wir unsere Wanderung fort, bis wir unser **Homestay** in Temisgam erreichen, wo wir herzlich empfangen werden.

Strecke: 40 km

Höhe: 3270 m

Wanderung: 11 km, 4–5 h, +312 Hm/ -714 Hm

- **Verpflegung:** F, P, A
- **Unterkunft:** Namra Homestay

9. Tag: Temisgam: Frauenalltag & Radtour

Heute steht das Leben der **Frauen von Temisgam** im Mittelpunkt. Gemeinsam verbringen wir Zeit mit den Dorffrauen, helfen bei der Feldarbeit, kochen traditionelle Gerichte, singen, tanzen und kommen miteinander ins Gespräch. Diese Begegnungen ermöglichen uns einen authentischen Einblick in den Alltag und die Lebensweise der Frauen in Ladakh.

Am Nachmittag erkunden wir mit dem **Mountainbike** das benachbarte Dorf Tia. Dort besichtigen wir die Ruinen eines alten Forts und besuchen ein Frauenkloster, wo wir mehr über das Leben der Nonnen und die buddhistische Tradition erfahren.

Höhe: 3270 m

Radtour: 2 km bergauf, 4 km bergab, 2–3 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Namra Homestay

10. Tag: Temisgam – Tar – Alchi – Leh

Nach einer kurzen Fahrt beginnt unsere Wanderung durch eine als heilig verehrte Schlucht, die uns in das abgeschiedene Dorf Tar führt. Da Tar nicht an das Straßennetz angeschlossen ist, folgt das Leben hier bis heute weitgehend den **traditionellen Rhythmen** und Bräuchen Ladakhs.

Im Dorf werden wir von einer Familie empfangen, kochen gemeinsam und genießen ein selbst zubereitetes Mittagessen. Dabei bleibt viel Zeit für persönliche Begegnungen und einen Einblick in den Alltag der Menschen. Die besondere Ruhe und Abgeschiedenheit dieses Ortes machen den Aufenthalt zu einem besonders schönen Erlebnis in der Gruppe.

Am Nachmittag wandern wir zurück und fahren in Richtung Leh. Unterwegs besuchen wir die berühmten **Alchi-Tempel** aus dem 11. Jahrhundert, die zu den ältesten und bedeutendsten buddhistischen Heiligtümern Ladakhs zählen. Anschließend setzen wir unsere Fahrt nach Leh fort.

Strecke: 90 km

Höhe: 3500 m

Wanderung: 6 km, 3 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Sera Courtyard / Rabsal House

11. Tag: Leh – Khardung La – Khardong – Kyagar

Heute überqueren wir den Khardung La (**5380 m**), einen der höchsten befahrbaren Pässe der Welt. Aufgrund der großen Höhe legen wir dort nur einen kurzen Stopp ein, bevor wir zügig wieder in tiefere Lagen fahren.

Von North Pullu aus unternehmen wir je nach Wetter und Akklimatisation eine **Wanderung** auf einem geeigneten Weg hinab ins Tal nach Khardong. Unterwegs genießen wir die Aussichten auf die umliegenden Gipfel und erleben den Wechsel der Landschaft auf dem Weg ins Nubra-Tal.

Anschließend fahren wir weiter nach Kyagar. Unsere Unterkunft ist ein gemeinschaftlich betriebenes, nachhaltig geführtes Hotel an der ehemaligen **Seidenstraße** – ein besonderer Ort, um den Tag inmitten der eindrucksvollen Berglandschaft ausklingen zu lassen.

Strecke: 115 km

Höhe: 3150 m

Wanderung: 5 km, 2–3 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** [Osay Khar](#)

12. Tag: Kyagar – Sumoor: Begegnungen & Kulturabend

Heute besuchen wir eine Amchi, eine traditionelle tibetische **Medizinfrau**, und erhalten Einblicke in die jahrhundertealte Heilkunst Tibets. Wer möchte, kann die Gelegenheit zu einer persönlichen Konsultation nutzen.

Anschließend wandern wir nach Hunder, wo uns die berühmten Sanddünen des Nubra-Tals erwarten. In dieser außergewöhnlichen Landschaft begegnen wir auch den zweihöckrigen **Trampeltieren**, den Baktrischen Kamelen.

Nach der Rückfahrt nach Kyagar erwartet uns am Abend ein Lagerfeuer sowie ein kleines **Kulturprogramm**, das von den Frauen des Dorfes mit viel Herzlichkeit gestaltet wird.

Strecke: 32 km + 36 km

Wanderung: 4–5 km, 2,5 h

- **Verpflegung:** F, Lunchpaket, A
- **Unterkunft:** Osay Khar

13. Tag: Kyagar – Stok | Frauengruppe & Palast

Heute fahren wir zurück Richtung Leh und weiter in das nahegelegene Dorf Stok. Unterwegs treffen wir Vertreterinnen der **Women Alliance of Ladakh**. Bei einer Tasse Tee kommen wir mit ihnen ins Gespräch und erfahren mehr über ihre Arbeit, ihr Engagement sowie die Lebenssituation von Frauen in Ladakh.

In Stok angekommen, besuchen wir den eindrucksvollen Stok-Palast, der bis heute von der königlichen Familie bewohnt wird. Im **Palastmuseum** erhalten wir einen Einblick in die Geschichte und Kultur Ladakhs und bewundern kostbare Schmuckstücke, traditionelle Gewänder und kunstvoll gestaltete Thangkas.

Am Abend unternehmen wir gemeinsam noch einen kurzen Spaziergang.

Strecke: 152 km

Höhe: 3500 m

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** [Highland Heritage](#)

14. Tag: Thiksey – Nyerma | Klöster & Abschied

Heute besuchen wir das **Thiksey-Kloster**, das größte Kloster in Zentral-Ladakh. Eindrucksvoll thront es auf einer Bergspitze und beeindruckt mit seiner Architektur, die an den Potala-Palast in Lhasa erinnert.

Anschließend wandern wir zum **Nonnenkloster Nyerma**. Dort essen wir gemeinsam mit den Nonnen und können uns bei persönlichen Gesprächen über ihren Alltag, ihr Leben im Kloster und ihre spirituelle Praxis austauschen.

Am Abend genießen wir ein Abschiedsessen in einem rund 200 Jahre alten, denkmalgeschützten Dorfhaus.

Strecke: 25 km

Höhe: 3500 m

Wanderung: 3 km, 1,5 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Highland Heritage

15. Tag: Leh – Delhi | Old Delhi

Heute fliegen wir zurück nach Delhi. Am Nachmittag besuchen wir die Jama Masjid, unternehmen eine **Rikschafahrt** durch die trubeligen Gassen von Chandni Chowk und besuchen das historische Haveli Lala Chunnamal aus dem Jahr 1848. Bei Tee und persönlichen Geschichten der Familie erfahren wir jede Menge Spannendes über die Geschichte und das Leben vergangener Zeiten.

Am Abend feiern wir bei einem gemeinsamen **Galadinner** den Abschluss unserer Reise und lassen die vielen Begegnungen, Eindrücke und Erlebnisse noch einmal Revue passieren.

Flugzeit: 1 h

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Colonel's Retreat

16. Tag: Rückflug

Transfer zum internationalen Flughafen und Rückflug.

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

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

Teilnehmerinnenzahl: 6 bis 10

04.09.2026 - 19.09.2026 | 15 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Halbes Zweibettzimmer	3.680,00 €	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	3.680,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	4.430,00 €	750,00 €

Enthaltene Leistungen

- Übernachtung in DZ /twin in den erwähnten Hotels oder ähnliche Unterkünfte in derselben Kategorie
- 14x Frühstück, 10x Lunch (davon 4 x Picknick); 14x Abendessen
- Transport: Flughafentransfer in Tempo Traveller bei Ankunft und Abflug in Delhi, Sightseeing in Tempo Traveller
- Alle Eintritte und Gebühren laut Programm
- Flugtickets Delhi/Leh/Delhi (Economy class) - Auf den Inlandsflügen sind 15 kg Aufgabepäck sowie 7 kg Handgepäck erlaubt
- Alle Fahrten in Ladakh während der Tour in SUV's (ohne Klimaanlage)
- Alle Aktivitäten laut Programm: Radtour in Timisgam, Besuch des Chunnamal Haveli in Delhi, Besichtigung der Jama Masjid & Old Delhi
- Englischsprechende lokale weibliche Ladaki Guide
- englischsprechende lokale Reiseleiterin während der gesamten Reise, auch ausgebildet als Bergführerin mit Sicherheitsstraining
- 2 Flaschen Mineralwasser/Tag während der Autofahrten/ Sightseeing. Wasser während des Trekkings (bitte eigene Wasserflaschen mit Carbonfilter mitbringen)
- Klimaschutzbeitrag, mit dem wir CDM Gold Standard zertifizierte Klimaschutzprojekte von Atmosfair unterstützen

Nicht enthaltene Leistungen

- Internationaler Flug
- Visagebühre
- Reiserücktrittsversicherung
- Private Auslandsreisekranken- und Unfallversicherung
- Getränke (außer Wasser bei Fahrten)
- fakultative Ausflüge und Eintritte
- Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal