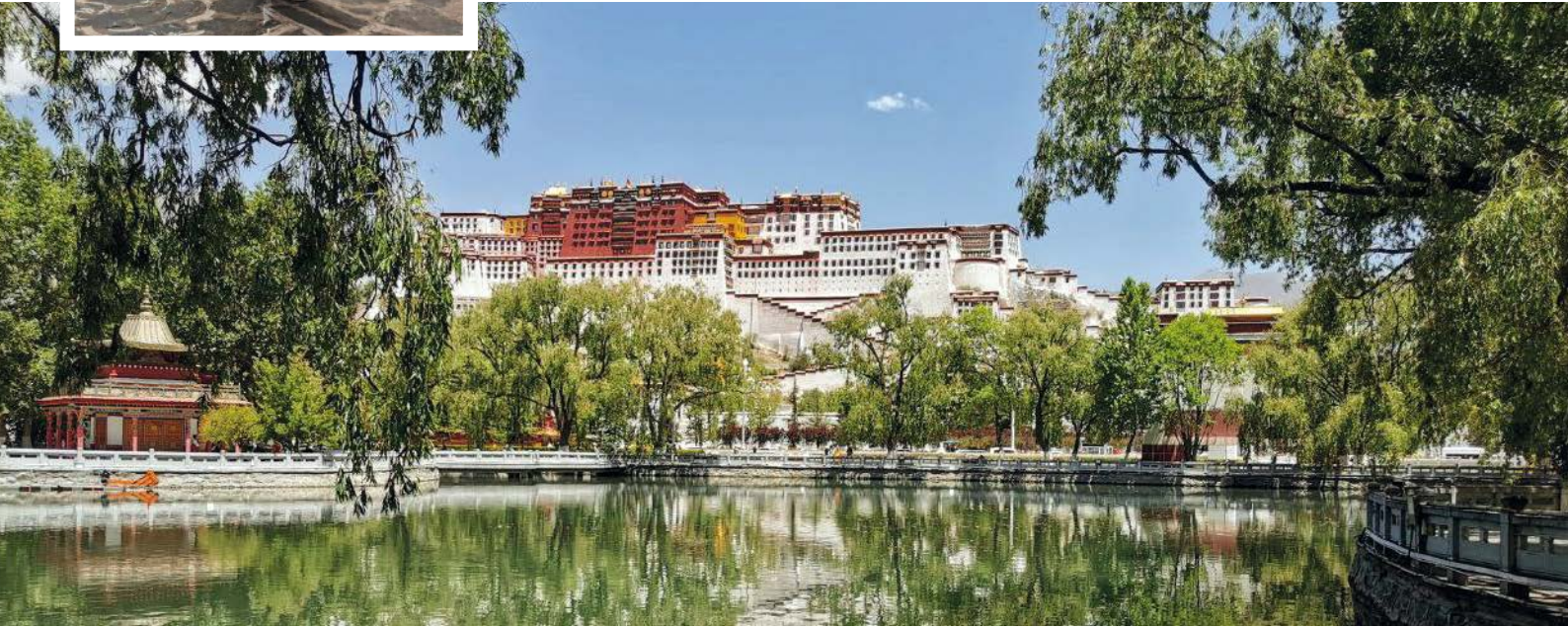




reisen und kultur kommen sie mit... kleingruppe auf das tibetische hochplateau

百
年
不
見



22. Juli – 10. August 2027

Kleingruppe 14 – 16 Teilnehmer

CHF 9'800 pro Person im Doppelzimmer
CHF 1'300 Einzelzimmerzuschlag

Reiseroute – 20 Tage

Schweiz → Beijing (3 Nächte) → Chengde (1 Nacht) →
Beijing (3 Nächte) → Xining (1 Nacht) → Tsetang (1 Nacht) →
Gyantse (1 Nacht) → Shigatse (2 Nächte) → Tingri
(1 Nacht) → Kyrong (1 Nacht) → Kathmandu
(3 Nächte) → Schweiz

Leistungen

Internationale Flüge und Inlandflug in Economy Klasse inkl. Taxen. Nachtzug im 4-er Schlafabteil, weitere Transfers und Transporte im Privatbus mit Fahrer. Unterkunft im Doppelzimmer in Mittel- und Erstklassehotels mit Frühstück. 17 Mittag- und 8 Abendessen. Vollständiges Besichtigungsprogramm inkl. Eintritte. Reisen und Kultur – Reiseleitung ab/bis Schweiz und lokale Reiseleiter. Vorbereitungstreffen. Reisedokumentation.
Nicht inbegriffen: Wunschsitzplatz auf Flügen. Visa. Getränke, 1 Frühstück, 1 Mittagessen, 10 Abendessen. Trinkgelder, Reiseversicherungen.

nach der welt

Hinter einer gigantischen Barriere von Bergmassiven verbirgt sich die tibetische Hochebene, ein Ort extremster Lebensbedingungen. Seine Unerreichbarkeit und Abgeschiedenheit weckte schon immer die Neugier von Abenteurern, Entdeckern und Missionaren deren zahlreiche missglückten Versuche Lhasa zu erreichen, zum Stoff von Legenden wurden und die wildesten Vorstellungen zum Mythos Tibet befeuert.

Dabei rücken die noch viel spannenderen Geschichten des Hochplateaus oft in den Hintergrund: Rivalisierende Fürstenfamilien; mächtige Herrscher, die riesige Gebiete eroberten; geschickte militärische Bündnisse mit mongolischen Kriegen und politische Verbindungen zu chinesischen Kaisern; verschiedene religiöse Schulen, die mal mehr und mal weniger Einfluss auf Alltag, Verwaltung und Politik nahmen.

Diese Reise bringt uns quer über das tibetische Hochplateau zu den Schlüsselorten der tibetischen Kultur: In Beijing erfahren wir die tiefe Verbindung der chinesischen Kaiser zum lamaistischen Glauben, in Lhasa erleben wir die heute dominierende Gelugpa Schule, in Tsetang horten wir den Legenden des ersten grossen Eroberers Songtsen Ganpo, bis wir am höchsten Himalaya Gipfel Chomolongma vorbei ziehen, um ins Tal von Kathmandu zu gelangen.

百
年
不
見

Kommen Sie mit ... nach unserem Leitspruch entdecken, verstehen, lieben führen wir Sie durch unsere Lieblingsdestination. Wir sind ein Team von Reiseleitern, die den Tibet kennen und lieben. Unseren Gastgebern begegnen wir mit Respekt und schaffen Raum für Begegnungen, Fragen und Diskussionen. Wo kulturelle Unterschiede entstehen, schlagen wir Brücken und geben Ihnen Schlüssel zu einem besseren Verständnis. Wir hoffen, dass es Ihnen so geht wie uns, und Sie den Tibet lieben und schätzen lernen wie wir.

Ihr Reiseleiter Team: Andrea Frauchiger, Claudia Morf, Daniel Glinz und François Leresche.

REISEN UND KULTUR CRK AG

Bederstrasse 49 – 8002 Zürich – Tel : 044 222 11 66

info@reisen-und-kultur.ch – www.reisen-und-kultur.ch

Diese Reise ist als Privatreise ab 2 Personen möglich (Datum nach Wahl, lokale Reiseleiter, Preis auf Anfrage)

tibetisches hochplateau – nach der welt

Tag 1-2: Flüge Schweiz – Beijing

Tag 2: Grosse Mauer und Sommerresidenz Chengde

Mehr als ein gigantisches Bauwerk und mehr als ein Schutzwall, war die Grosse Mauer für die chinesische Seele stets ein wichtiges Symbol ihrer Identität als Kulturstaat. Denn während innerhalb der Mauern einheitliche Regeln für Sicherheit und Ordnung sorgten, galten jenseits der Mauer andere Gesetze.

Als China am Ende des 17. Jh. seine grösste Ausdehnung erfuhr, gestaltete Kaiser Kanxi in Chengde seine Sommerresidenz. Die harmonische Anlage umfasst Paläste, Pavillons, künstliche Seen und Gärten, die so angelegt wurden, dass sie an die verschiedenen Gebiete des Reiches erinnern und die Kultur und Kunst aller Nationalitäten des Grossreichs zum Ausdruck bringen. In Anlehnung an seine Mandschurische Herkunft findet man Steppenlandschaften, und sein persönlicher Glaube kommt im «kleinen Potala», einer Miniatur des Winterpalastes des Dalai Lama in Lhasa, zum Ausdruck.

*Nach Ankunft in Beijing reisen wir im Privatbus zur Grossen Mauer und weiter nach **Chengde, 1 Nacht** im Erstklassehotel.*

Tag 3-6: Beijing

In Beijing, dem politischen, administrativen und kulturellen Zentrum Chinas tauchen wir ein in die wechselhafte und spannende Geschichte der chinesischen Zivilisation. Dabei erleben wir die Vision eines Landes, welches knapp einen Viertel der Menschheit beherbergt und mit einer erneuerten wirtschaftlichen Stärke in die Zukunft schreitet. Wie stark verschiedene Kaiserdynastien mit dem Buddhismus verbunden waren, zeigt sich in zahlreichen Tempeln und Monumenten der Stadt: Am Fusse der weissen Stupa des riesigen Beihai Parks treffen sich täglich Bewohner zum Taiji, Singen, Aerobics oder Kalligraphieren, während der Lamatempel Pilger aus dem ganzen Reich anzieht. Die Verschmelzung von Kulturerbe und Moderne kommt ganz besonders in der Architektur und der lebendigen zeitgenössischen Künstlerszene zum Ausdruck.

*Busfahrt von Chengde nach Beijing. Wir verbringen **3 Nächte in Beijing** im Erstklassehotel in der Nähe des Kaiserpalastes. 3 Tage nehmen wir uns Zeit, um sowohl in die prägendsten Orte der Hauptstadt einzutauchen, wie auch dem modernen Alltag zu begegnen.*

Tag 6: Xining

Die Hauptstadt der Provinz Qinghai, Xining ist mit knapp zweieinhalb Millionen Menschen die bevölkerungsreichste Stadt auf dem tibetischen Hochplateau. Sie ist ein wichtiges Zentrum für Hui Muslime und Tibeter, die wie überall in den Randregionen des tibetischen Kulturkreises in symbiotischem Mit- und Nebeneinander leben. Etwas ausserhalb der Stadt liegt das lamaistische Kloster Kumbum (Ta'er Si). Es ist der Geburtsort des "grossen Reformators" Tsongkapa, der die Gelukpa Sekte (Gelbmützen) begründete, welche in den anschliessenden Jahrhunderten das Hochplateau eroberte und heute eine Vormachtstellung gegenüber den anderen Schulen des tibetischen Buddhismus geniesst.

*Ein Inlandflug bringt uns von Beijing nach **Xining, 1 Nacht** im Erstklassehotel.*

Tag 7-8: Zug Xining – Lhasa

Als Bahnstrecke der Superlative erstreckt sich die höchstgelegene Eisenbahn der Welt auf 1'956 Kilometern zwischen Xining und Lhasa. Vor den Fenstern zieht die endlose Weite des tibetischen Hochplateaus vorbei. Das karge Weideland bietet die Lebensgrundlage für Yaks, Dzo, Tibetantilopen und Wildesel, die man mit etwas Glück aus dem Zug erspäht.

Während einer über 20-stündigen Bahnfahrt überqueren wir das tibetische Hochplateau von Xining nach Lhasa im 4-er Schlafabteil (gemäss Verfügbarkeit).

Tag 8-10: Lhasa

Lhasa, die Hauptstadt der Autonomen Region Tibet liegt im Zentrum der tibetischen Hochebene. Hier schlägt der wirtschaftliche Puls und das religiöse Herz des tibetischen Buddhismus, dessen bedeutendstes Heiligtum der Jokhang-Tempel in der Stadtmitte ist. Auf der Barkhor Strasse umrunden unzählige Pilger aller Glaubensrichtungen des Lamaismus ihr Heiligtum; mal spazierend, mal auf den Boden werfend bezeugen sie ihre tief verwurzelte Religiosität. Über der Stadt thront der Potala Palast. Die einstige Winterresidenz des Dalai Lama zeugt von der Macht der Gelugpa Schule, die seit dem 17. Jh. im zentralen Tibet die Vormachtstellung hält. Ihre wichtigsten Klöster Drepung, Sera und Ganden liegen in der Umgebung von Lhasa.

*Wir verbringen **3 Nächte in Lhasa** in einem charmanten Mittelklassehotel in der Altstadt.*

Tag 11: Tsetang

In der Nähe von Tsetang, am Ort der Königsfestung Yumbu Lhakhar soll vor Beginn unserer Zeitrechnung der mythische erste König vom Himmel herabgestiegen sein, um die Nomadenstämme zu vereinen. So gilt der Ort als Wiege der tibetischen Kultur, und als im 7. Jahrhundert Songtsen Gampo Tibets verschiedene Stämme erneut vereinte, machte er die Festung zu seinem Palast. Auf der gegenüberliegenden Seite des Yarlung Tsangpo Flusses liegt Samye, Tibets ältester Klosterkomplex, der 770 durch den grossen indischen

Lehrmeister Padmasambhava gegründet wurde. Seine als Mandala angelegte Architektur vereint indische, chinesische und tibetische Elemente.

*Eine Busfahrt bringt uns von Lhasa nach **Tsetang, 1 Nacht** im Erstklassehotel.*

Tag 12: Gyantse

An einer der wichtigsten historischen Handelsrouten zwischen Lhasa und Indien liegt Gyantse. Im 15. Jh. entstand im Kloster Pelkor Chöde der Kumbum, der grösste Chörten Tibets und Meisterwerk tibetischer Kunst: Ein dreidimensionales Mandala mit achteckigem Grundriss, kreisförmigem Dach und mehreren Stockwerken mit Statuen und Fresken in Gebetsnischen. Um die Tempelanlage zieht sich die Festung, die als uneinnehmbar galt, bis sie 1904 durch einfallende britische Truppen zerstört wurde. Der Stadtkern wurde mit traditioneller Bauweise wieder aufgebaut und strahlt bis heute eine ruhige Atmosphäre auf die Besucher aus.

*Eine Busfahrt bringt uns von Tsetang entlang des azurblauen Yamdrok Yumtso Sees nach **Gyantse, 1 Nacht** im Erstklassehotel.*

Tag 13-14: Shigatse

Shigatse ist die zweitgrösste Stadt Tibets und liegt am Südufer des Yarlung Tsangpo, der flussabwärts Brahmaputra genannt wird. Das Tashilunpo Kloster ist die traditionelle Residenz des Panchen Lama, der nach dem Dalai Lama die wichtigste Autoritätsfigur der Gelugpa Schule des tibetischen Buddhismus ist. Die riesige Klosterstadt erstreckt sich über etwa 30 Hektaren und ist von einer Mauer umfasst. Von deren höchstem Punkt wird an wichtigen Feiertagen eine riesige Thanka (Rollbild) gehängt. Die Anlage bietet Platz für einige Tausend Mönche und Novizen, die in grossen Gebets- und Versammlungshallen am Fusse riesiger Statuen von Buddhas und Bodhisattvas lernen und tägliche Zeremonien abhalten.

*Eine Busfahrt bringt uns von Gyantse nach **Shigatse, 2 Nächte** im Erstklassehotel, wo wir uns einen vollen Tag Zeit nehmen für die ausführliche Entdeckung der Klosterstadt.*

Tag 15-16: Tingri und Kyirong

Die wichtigste Verbindungsstrasse zwischen dem Hochplateau und dem indischen Subkontinent, die «Friendship Highway» führt am Chomolungma (Mt. Everest) vorbei über den Himalaya Hauptkamm nach Nepal. Unterwegs begegnen wir der Klosterstadt Sakya, dem Sitz der Sakyapa Schule, dem wohl bedeutendsten Gegenspieler der heute vorherrschenden Gelugpa. Etwas weiter der Strasse folgend, in Tingri befindet sich das Basecamp für die Besteigung des Everest. Hier eröffnet sich uns ein eindrucksvoller Ausblick auf den höchsten Gipfel bevor die Strasse bergab zum Grenzstädtchen Kyirong führt.

*Eine Busfahrt bringt uns von Shigatse via Sakya nach **Tingri, 1 Nacht** im Mittelklassehotel, und weiter zur Grenze mit Nepal nach **Kyirong, 1 Nacht** im Mittelklassehotel.*

Tag 17-19: Kathmandu

Das Tal von Kathmandu setzt sich aus sieben verschiedenen Denkmälzonen zusammen. Das wichtigste buddhistische Heiligtum ist die Stupa von Bodanath. Einst Zielort buddhistischer Karawanen, die zuvor den Himalaya überquert hatten, konnte der Ort bis heute seine sakrale Atmosphäre behalten. Zu jeder Tageszeit trifft man hier auf Pilger mit Gebetsmühlen in der Hand, die im Uhrzeigersinn die Pagode umrunden. Vom Hügel von Swayambhunath aus können wir den Panoramablick auf die Stadt geniessen und den hinduistischen und buddhistischen Gläubigen folgen, die gemeinsam um den grossen Stupa kreisen, der die Stadt überragt. Die im 12. Jahrhundert von den Mala Königen gegründete Stadt Bhaktapur, die zum Unesco Weltkulturerbe gehört, ist mit ihren Palästen und Tempeln aus rotem Backstein mit geschnitzten Holztüren und -fenstern ein prächtiges Beispiel für traditionelle Newari Architektur.

*Nach den morgendlichen Grenzformalitäten reisen wir in Nepal ein und eine andere Welt tut sich uns auf: In steilen Kurven windet sich die Strasse hinab, die üppige Vegetation und das tropische Klima des Himalaya Südfusses macht sich breit, ebenso wie ein viel einfacherer Lebensstandard. Wir lassen während **3 Nächten in Kathmandu** in einem charmanten Mittelklassehotel unsere Eindrücke ausklingen und entdecken einige buddhistische Stätten und die Nachbarstadt Bhaktapur.*

Tag 20 : Flüge Kathmandu – Schweiz

Änderungen vorbehalten. Es gelten die allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen von Reisen und Kultur CRK AG.

Ein(e) ReiseleiterIn unseres Teams begleitet diese Reise:



Andrea Frauchiger



Claudia Morf



Daniel Glinz



François Leresche