

LADAKH: TIBETISCHE PFLANZENMEDIZIN AM DACH DER WELT

Reiseleitung Dr. Gabriele Tautscher

Termin: Don 17. Juni – Don 1. Juli 2027, 15 Tage

Option Verlängerung Himalaya-Überquerung nach Kyelong und Manali: Don 1. – Frei 9. Juli 2027, 9 Tage

Kleinste Gruppengröße: 6 bis 8 TeilnehmerInnen

Gesamtpreis Leh bis Leh € 2.620,- im DZ, EZ Zuschlag € 445,- (ohne internationale und nationale Flüge)

Gesamtpreis Verlängerung Himalayaüberquerung + Manali: ab € 1.200,- im DZ, EZ Zuschlag ab € 200,-

(genauer Preis wird Anfang Jänner 2027 bekannt gegeben)

Du lächelst – und die Welt verändert sich.

Gautama Buddha

HÖHEPUNKTE DER REISE

- **Vorträge zu Buddhismus und tibetischer Medizin**
- **3-Tagestrek** durch ein wunderschönes abgelegenes Tal
- **Im Nubra Tal Wanderungen mit Amchi Tashi zu den Heilpflanzen**
- **Die Option einer Himalayaüberquerung** von Leh nach Manali mit Jeeps, 7 Tage
- Die Reise wird von der **Anthropologin Gabriele Tautscher** geführt. Sie forscht und reist seit vielen Jahren in den Himalayaländern.

Tibetische Kultur | tibetischer Buddhismus | tibetische Pflanzenmedizin | Option Himalayaüberquerung über Zaskar nach Manali

Die Anthropologin Gabriele Tautscher führt Sie durch die faszinierende Berglandschaft Ladakhs und eröffnet ihnen Einblicke in eine vom tibetischen Buddhismus geprägte Kultur. Zu Beginn der Reise hören Sie in der Hauptstadt Leh Vorträge zur buddhistischen Lehre und tibetischen Medizin. Sie besuchen die bedeutendsten buddhistischen Klöster am Indus und gewinnen auf einem einfachen dreitägigen Trek einen lebendigen Einblick in die Lebensweise der Ladakhi. Über den Khardung La (5.360 m), einen der höchstgelegenen befahrbaren Pässe der Welt, fahren wir ins Nubra-Tal. Dort begleitet uns Amchi Norkit durch die malerischen Flussoasen und erklärt die Heilpflanzen und Heilmethoden der tibetischen Medizin. Diese ist eng mit der buddhistischen Lehre verbunden und zielt darauf ab, Harmonie zwischen menschlichem Geist, Körper und Umwelt herzustellen. Über den pflanzenreichen Pass Wari La gelangen wir zurück ins Industal.

Wer Zeit hat, kann die Reise mit einer Himalaya-Überquerung fortsetzen: Über hohe Pässe geht es zum Weißen See, einem Salzsee, und über weite Hochebenen bis nach Keylong, der Hauptstadt von Lahul – dem „Land der Götter“. In Manali besuchen Sie das Museum des Malers und Philosophen Nicholas Roerich und genießen den Aufenthalt im schönen Resort ShivAdya, das inmitten eines Apfelbaumgartens liegt.

Unser Kommentar

Die Tour ist ein Juwel für alle, die gerne wandern und mehr über die tibetische Kultur, die tibetische Medizin und die vielfältige Pflanzenwelt am Himalaya erfahren möchten. Für die Wanderungen in großer Höhe sind eine gute Gesundheit und Kondition erforderlich.

Reiseverlauf 15 Tage

Do 17. Juni 2027

1. Tag: Abflug nach Delhi

Die meisten Flüge kommen zeitig am nächsten Morgen an! - Ideal für den Weiterflug am 18. Juni nach Leh.

Frei 18. Juni 2027

2. Tag: Ankunft in Leh

Weiterflug von Delhi nach Leh (3.506m). Der erste Vormittag in Leh steht zur freien Verfügung - für die Akklimatisierung an die Höhe ist es am besten anfangs zu ruhen. Wer möchte kann zum schattig gelegenen kleinen buddhistischen Shankar Kloster nahe der Altstadt Leh spazieren. 3 Übernachtungen im schönen und familiären Hotel Lotus mit Halbpension.

Sa 19. Juni 2027

3. Tag: Altstadt Leh - Vortrag zur tibetischen Medizin

Wir spazieren durch die Altstadt von Leh: oben thronen der 9-stöckige Palast und das kleine Namgyal Tsemo Kloster, zu dessen Füßen ist eine dichtbebaute kleine Altstadt aus dem 17. Jhdt. Gleich anschließend sind die älteste Moschee, kleine Bäckereien und Märkte. Am Nachmittag hören wir einen Vortrag zur tibetischen Medizin.

So 20. Juni 2027

4. Tag: Tikse - Shey - Stok

Zeitig am Morgen fahren wir zur Morgenandacht im Kloster Tikse am Industal. Es ist das größte Kloster des Gelugpa-Ordens in Ladakh. Als nächstes besichtigen wir in Shey den ältesten und wiederaufgebauten Palast der Ladakhi Könige.

Wir überqueren den Indus Fluß und fahren nach Stok zur heutigen Residenz der Ladakhi Königsfamilie.

Mo 21. Juni 2027

5. Tag: Fahrt nach Alchi

Am Morgen fahren wir den Indus flussabwärts nach Alchi (3100m). Unterwegs besuchen wir das Kloster Basgo. Alchi ist heute ein Dorf inmitten einer wunderbaren grünen Oase mit Marillengärten und Weizenfeldern. Alchi ist weltweit für seinen ältesten Tempel von Ladakh aus dem 10. Jahrhundert berühmt. Außen so unscheinbar, hoch über dem Indus, sehen sie im Inneren die feinsten Wandmalereien im Kaschmiri Stil aus dem 10. Jhdt. 1 Übernachtung im gemütlichen Hotel Zimskhang, Vollpension.

Die 22. Juni 2027

6. Tag: Abstecher nach Lamayuru und weiter nach Temisgam

Weiter den Indus flussabwärts fahren wir nach Lamayuru (3525 m), wo das mächtige Kloster spektakulär aus dem Berghang ragt. Ursprünglich ein Kloster der vorbuddhistischen Bon Schule, heute ein bedeutendes buddhistisches Kloster der Drikung Schule. Nach dem Mittagessen fahren wir nach Temisgam, ein malerisches Bauerndorf in einem Seitental des Indus und Ausgangspunkt des 3 Tage Treks. 1 Übernachtung im schönen kleinen Hotel Namra, Halbpension.

Mit 23. – Frei 25. Juni 2027

7. bis 9. Tag: 3 Tage Trek

Wir beginnen die Tageswanderungen jeweils am frühen Morgen, zuerst durch die grüne Flussoase der Dörfer mit Pappeln, Weiden, Marillenbäumen, und bewässerten Feldern; wir passieren Steintäler, mehrere Pässe (der Höchste ist 3.900m) und genießen die vielen Farben der schroffen Berglandschaft:

1. Tag: Wanderung von Temisgam vorbei am Dorf Ang über den Pass Maptek La (3750m) nach Hemis Shukpachen - Gehzeit ca 5 Stunden. 2. Tag: Wanderung von Hemis Shukpachen nach Yangthang - Gehzeit ca 5 Stunden. 3. Tag: Wanderung von Yangthang

nach Ridzong, Gehzeit ca 4-5 Stunden. Von dort werden wir von unseren Autos abgeholt und fahren zurück nach Leh.

2 Übernachtungen in einfachen Homestays, Vollpension. In Leh wieder im Hotel Lotus mit Halbpension.

Sa 26. Juni 2027

10. Tag: über den 2.höchsten Pass der Welt nach Nubra

Zeitig am Morgen beginnen wir unsere Fahrt an der gut ausgebauten Straße über den höchsten befahrbaren Pass Khardong La (ca 5360m). Bei klarem Wetter sehen wir hier den Karakorum. Über viele Kehren gelangen wir hinab in das fruchtbare Nubra Tal (ca 3000m). Zuerst fahren wir zum Kloster Diskit, dann weiter über Nubras größten Fluss Shyok nach Tirth, einer alten Handelsstation auf dem Weg zum Karakorum. In einer grünen Oase übernachten wir im De Luxe Camp von Thirit, 2 Übernachtungen mit Vollpension.

Nubra grenzt sowohl an China als auch an Pakistan. Ein großer Teil Nubras – Aksai Chin – wurde in den 60er Jahren von China besetzt und ist somit für Indien verloren gegangen.

So 27. Juni 2027

11. Tag: Entsa Hermitage, heiße Quellen von Panamik, Samstaling Kloster

Heute unternehmen wir einen ganztägigen Ausflug: Wir besuchen die buddhistische Klause Entsa oberhalb von Panamik, von wo wir für 2 Stunden mit herrlicher Aussicht wandern; wir fahren weiter zum heiligen See Tirisha auf einer Anhöhe im Flußtal, wo man, den Erzählungen nach, bei Vollmond Visionen haben soll; und wir besichtigen das Kloster Samstanling bei Sumur.

Mo 28. Juni 2027

12. Tag: Fahrt nach Khyungru

Am Morgen fahren wir in ein Seitental hinauf zum Dorf Khema (3962m) wo wir mit dem Amchi Heilpflanzen sammeln. Am Nachmittag wandern wir zuerst durch das Dorf und seine Felder, anschließend durch eine Steinschlucht nach Khyungru. Es ist für seinen Tempel mit einer Klause im Felsen berühmt. 1 Übernachtung im Farmstay Agyam, Vollpension.

Die 29. Juni 2027

13. Tag: über den hohen Warila Pass nach Sakti

Wir fahren über Almen auf den Warila Pass (5308m) und erkunden dort nochmals die Pflanzenwelt, deren medizinischen Eigenschaften uns Amchi erklärt. Besonders diese Region ist für ihre Pflanzenvielfalt berühmt. Nach dem Pass Warila erreichen wir das Dorf Sakti. Am Nachmittag besuchen wir das Takhok Kloster mit einer Meditationshöhle, die auf Padmasambhava, den Begründer des tibetischen Buddhismus im 8.Jhdt., zurückgeht. 1 Übernachtung im Hotel Sakti Villa mit Vollpension.

Mit 30. Juni 2027

14. Tag: Chemre Kloster, Hemis Gompa, Rückfahrt nach Leh

Wir fahren zum Chemre Kloster des Drukpa-Kagyüpa-Ordens aus dem 17.Jhdt. Auf der Fahrt nach Leh besichtigen wir das Hemis Kloster des Drukpa-Kagyüpa-Ordens, dem reichsten und einflussreichsten Kloster von Ladakh. 1 Übernachtung im Hotel Lotus mit Halbpension.

Do 1. Juli 2027

15. Tag: Flug nach Delhi – Weiterflug nach Europa

Früh am Morgen geht der Flug von Leh nach Delhi. Die meisten Flüge von Delhi nach Europa fliegen in der Nacht.

Wer möchte, kann den Aufenthalt in Delhi verlängern - auf Anfrage buchen wir ihr Hotel.

Option: Verlängerung über den Himalaya und Kyelong nach Manali bis 1. – 9. Juni 2027, 7 Tage

Do 1. Juli 2027

1. Tag: Fahrt über die Zaskar Kette nach Padum

Das Zaskar Tal (durchschnittlichen Höhe von 3.800 m) ist für seine faszinierende Berglandschaft bekannt. Es war lange abgeschnitten und hat noch viel von seiner Ursprünglichkeit. Von Leh nach 180 km und 3 Stunden Fahrzeit entlang dem Fluss Zaskar erreichen wir Padum, die Hauptstadt des früheren buddhistischen Königreichs Zaskar. 2 Übernachtungen im komfortablen Hotel Omasila (3500 m), Halbpension.

Frei, 2. Juli 2027

2. Tag: ein Tag zu den nahe gelegenen buddhistischen Klöster

In der Umgebung von Padum befinden sich berühmte buddhistische Klöster wie das Karsha Kloster (das größte des Tals), das spektakuläre Phuktal Kloster in einer Felswand sowie das Sani-Kloster.

***Sani Gonpa:-** 7kms before reaching Padum this castle like monastery which unlike other monasteries of Ladakh, is built on level ground. According to a legend its origin is associated with Kanishka (Kushan ruler of 2nd century AD), on account of the Kanishka Stupa, which stands in the backyard of the walled complex.*

***Karsha Gompa:-** 9 kms from Padum this is the largest monastic establishment in Zaskar. The complex of white washed structures are imposing and can be seen from Padum. This complex houses 150 monks, eight temples, two assembly halls, valuable icons, artifacts, scrolls and thankas. The monastery was founded during th 14th century.*

***Phugtall Gompa:-** This is one of the superb cave monastroy of Zaskar and is picturesquely situated in Lungnak valley. It was founded by Phagspa Sherab Zangpo by 2nd half of the 11th century.*

Sa, 3. Juli 2027

3. Tag: Fahrt nach Kyelong

Weiter mit den Jeeps (185 km, 3-4 Stunden Fahrzeit) über den hohe Shinkula Pass (5090 m) nach Kyelong (3350 m), der Hauptstadt von Lahul, dem ‚Land der Götter‘ gelangen, 2 Übernachtungen im einfachen Hotel Dekyid, Halbpension.

So, 4. Juli 2027

4. Tag: in Kyelong

Ein Erholungstag von den langen Fahrten: Am Vormittag spazieren wir durch den Ort Kyelong und über den Fluss zur Khardung Gompa (ca. 3 Stdn). Nachmittags zur freien Verfügung.

Mo, 5. Juli 2027

5. Tag: durch den Tunnel des Rothang Passes nach Manali

Heute führt die Fahrt durch das Lahul-Tal, anschließend durch den Tunnel des Rothang Passes (3980 m) nach Manali. (95 km, ca 3 Stdn Fahrt). Wir verlassen die tibetische Kulturregion und befinden uns nun im hinduistischen Raum wo die ältesten Holzpagodentempel stehen.

Wir wohnen in der Nähe von Naggar, der alten Hauptstadt Kullus, inmitten von Apfelbäumen im schönen komfortablen ShivAdya Resort & Spa. Am Nachmittag besuchen wir den Palast von Naggar, anschließend das Museum des berühmten Philosophen und Malers Nicholas Roerich. 3 Übernachtungen im ShivAdya Resort & Spa mit Halbpension.

Die, 6. Juli 2027

6. Tag: Vashisht / Old Manali – Halbtageswanderung zur heißen Quelle und Devi Wasserfall

Manali im Kullutal wurde wegen seiner grünen Berglandschaft und den hohen Zedernwäldern schon von den Briten als Urlaubsziel sehr geschätzt. In den 1970iger Jahren war es ein Hippie Paradies und heute ein beliebtes Ziel indischer Touristen für seine Tempel aber auch als Ausgangsort in die Himalayaberge. Heute fahren wir zur heißen Quelle von Vashisht und unternehmen von dort eine leichte Wanderung (ca. 2 Stdn,) zum Wasserfall der Schutzgöttin und weiter in das alte Manali Dorf.

Mit, 7. Juli 2027

7. Tag: In der Umgebung von ShivAdya Resort

Ein Tag zum Entspannen im schönen Resort, oder weitere Wanderungen in der schönen Umgebung.

Do, 8. Juli 2027

8.Tag: Fahrt nach Anandpur + Zug nach Delhi und Flug nach Europa

Zeitig am Morgen fahren wir mit Jeeps (200 km, ca 6 Stunden) durch das Beas Flusstal bis nach Anandpur, von wo wir einen Expresszug nach Delhi nehmen.

Wer möchte, kann den Aufenthalt in Delhi verlängern - auf Anfrage buchen wir ihr Hotel.

Inkludierte Leistungen

Im Hauptprogramm Ladakh sind folgende Leistungen inbegriffen

- * Unterbringung in den im Programm genannten Hotels (oder in gleichwertigen Hotels) im Doppelzimmer. Bei Einzelzimmer gelten die Einzelzimmerzuschläge.
- * Halbpension (Frühstück und Abendessen) in Leh, Agyam
- * Vollpension in Alchi, Temisgam, Tirith, Sakti und bei der 3-Tages Wanderung (2 Übernachtungen in Homestays), Homestay vor dem Warila Pass, und Sakti Villa.
- * In Leh Fahrten mit Taxis, außerhalb von Leh mit Tempo Travler
- * Ein Vortrag zur tibetischen Medizin
- * Ein begleitender einheimischer Guide beim 3 Tages Trek und in Nubra
- * Eintrittsgebühren, Gebühren laut Programm und Sonderpermit für Nubra
- * In Nubra Begleitung eines Amchi mit Vorträgen zur Tibetischen Medizin und Heilpflanzen

Hotelliste

Die unten angegebenen Hotels wurden für Sie reserviert. Bei eventuellen Überbuchungen werden sie in Hotels derselben Kategorie untergebracht.

Hotel Lotus oder ähnlich / Leh	5 Übernachtungen Halbpension
Hotel Zimskhang / Alchi	1 Übernachtung Vollpension
Hotel Namra / Temisgam	1 Übernachtung Vollpension
Homestay / Hemis Shukpachan	1 Übernachtung Vollpension
Homestay / Yangthang	1 Übernachtung Vollpension
Camp Resort / Tirith	2 Übernachtungen Vollpension
Farmstay Agyam / Argham	1 Übernachtung Halbpension
Hotel Sakti Villa / Sakti	1 Übernachtung Vollpension

Verlängerung Himalayaüberquerung

inkludierte Leistungen des Fortsetzungsprogramms

- * Unterbringung in den im Programm genannten Camps und Hotels (oder in gleichwertigen Hotels) im Doppelzimmer. Bei Einzelzimmer gelten die Einzelzimmerzuschläge.
- * Besichtigungen nach Programm
- * Alle erwähnten Fahrten in Jeeps (Toyota Innova): 3 zahlende Gäste pro Jeep, Guide kann die 4. Person sein

Hotelliste

Die unten angegebenen Hotels wurden für Sie reserviert. Bei eventuellen Überbuchungen werden sie in Hotels derselben Kategorie untergebracht.

Hotel Omasila / Padum	2 Übernachtungen, Halbpension
Hotel Dekyid / Keylong	2 Übernachtungen, Halbpension
ShivAdya Resort & Spa / Manali	3 Übernachtungen, Halbpension

In den Leistungen nicht inkludiert sind:

Internationaler Flug nach Delhi, nationaler Flug Delhi-Leh und Delhi-Leh, Visum für Indien, Fahrt und Zufahrt von Manali nach Delhi, Getränke, Mahlzeiten, die nicht im Programm erwähnt sind, Reise-, Rückholversicherung, Trinkgelder, Telefon, etc.

Programmänderungen aufgrund lokaler Gegebenheiten oder wetterbedingt sind jederzeit möglich. Auf den Bergstraßen können auf Grund von Regenfällen und Erdrutschen immer wieder Verzögerungen der Reise entstehen. In der Hochsaison August-Juni kann es zu

Überbuchungen kommen. In diesem Fall werden Sie in ein gleichwertiges Hotel umgebucht.
Es gelten die Reise- und Stornobedingungen der Reiseagentur Gesar Reisen in Leh, Indien.

Beachten Sie auch die Hinweise des Deutschen auswärtigen Amtes:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen.

Zusätzliche Kosten zu Rechnen

internationaler und nationaler Flug bis Leh und zurück, Visum Indien - e-visa € 41,-,
Trinkgelder ca € 70,- pro Person, Getränke und persönliche Ausgaben.

Fahrt und Zugfahrt von Manali nach Delhi.

1 Übernachtung in Delhi, falls Ihr Rückflug erst im Laufe des Tages des 30. Juni ist.

Vorbereitungen

- der Reisepass muss bei Einreise in Indien noch mindestens sechs Monate gültig sein und zwei leere Seiten aufweisen
- Visum für Indien
- Impfungen sind keine vorgeschrieben. Malaria gibt es in der Höhe nicht. Dennoch ist eine Konsultation des Hausarztes sinnvoll: im Blick auf Höhen bis 5600 m.
- Reise- und Stornoversicherung

Das Risiko einer Nicht-Versicherung obliegt ausschließlich dem Reisenden!