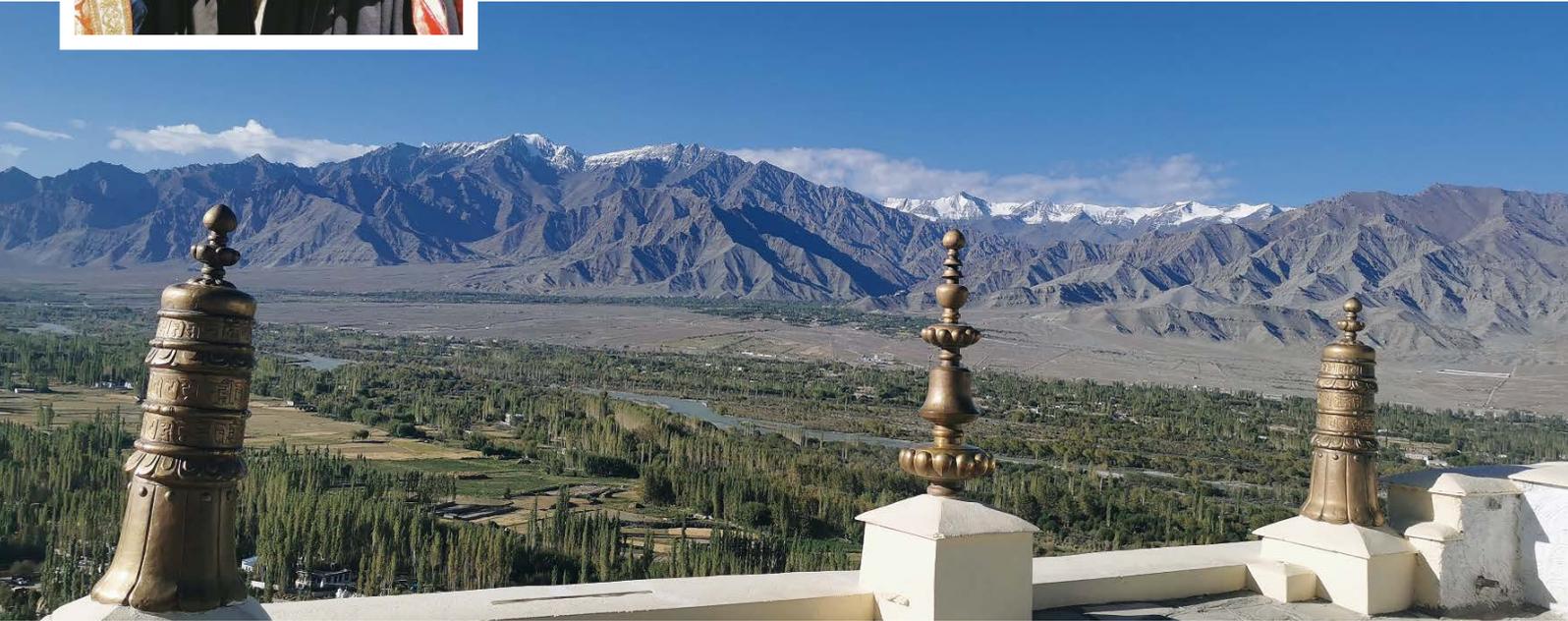


# REISEN UND KULTUR

## KOMMEN SIE MIT... KLEINGRUPPE Himalaya

百  
字  
不  
如  
一  
見



01. - 16. September 2023

Kleingruppe 14 - 16 Teilnehmer

CHF 5'690 pro Person im Doppelzimmer  
CHF 1'200 Einzelzimmerzuschlag

#### Reisroute - 16 Tage

Schweiz → Delhi → Leh (2 Nächte) → Uleytokpo (3 Nächte) → Saboo (2 Nächte) → Hunder (1 Nacht) → Teggur (1 Nacht) → Leh (3 Nächte) → Delhi (2 Nächte) → Schweiz

#### Leistungen

Internationale Flüge und Inlandflüge in Economy Klasse inkl. Taxen. Transfers und Transporte in privaten Jeeps mit Fahrern (4 Personen pro Jeep inkl. Fahrer). Unterkunft im Doppelzimmer in Erstklassehotels, wo möglich mit Charme. Vollpension (ausser 3 Mittagessen). Ein(e) *Reisen und Kultur*-ReiseleiterIn und lokale Reiseleiter. Spezialbewilligung für das Nubra-Tal. Besichtigungsprogramm inkl. Eintritte. Vorbereitungstreffen. Reisedokumentation.

**Nicht inbegriffen:** Visum. 3 Mittagessen. Getränke. Trinkgelder. Reiseversicherung.

## Ladakh

### - Königreich zwischen Himmel und Erde

Hoch oben, versteckt zwischen imposanten Bergketten liegt ein mysteriöses Königreich. Wo der Indus seinen Weg durch den westlichen Himalaya bahnt, finden wir eine tief traditionelle Kultur, die ihre altüberlieferte Lebensweise bis heute pflegt. Wir entdecken eine Welt, die zwischen Himmel und Erde zu schweben scheint.

Diese Reise führt uns in die Natur des Hochgebirges: Wir bewegen uns durch Täler, die auf einer Höhe von durchschnittlich 3500m ü.M. liegen. Im Schatten gigantischer Gipfel aus Stein und Eis liegen fruchtbare kleine Oasen, in deren Gärten Obstbäume erblühen. In den Dörfern thronen auf Hügeln imposante Festungen. Sie dienten einst als Verwaltungs- und Lehrstätte und ihre Klostersgemeinschaften sind bis heute Hüter von Tradition und Religion. Hier begegnen wir dem tibetischen Buddhismus und tauchen ein in eine Welt von unzähligen Göttern. Wir erleben ein einzigartiges Zusammenspiel von Natur und Kultur. Wir begegnen Menschen und erfahren welche mentale Stärken sie entwickeln, um in diesen herausfordernden Bedingungen zu leben.

百  
字  
不  
如  
一  
見

Kommen Sie mit ... nach unserem Leitspruch entdecken, verstehen, lieben führen wir Sie durch unsere Lieblingsdestination. Wir sind ein Team von Reiseleitern, die Ladakh 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 Ladakh ebenso 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)

Nächste Kleingruppe: 23. August - 10. September 2024

# Ladakh – königreich zwischen himmel und erde

## Unsere Reise

Im September, nachdem der Wind auf Nord gedreht hat und trockene Luft bringt, erstrahlt das Tal von Ladakh in seinem schönsten Licht. Wir geniessen die ausklingende Erntezeit, bestaunen die grandiose Berglandschaft und tauchen in die Intimität des Klosterlebens ein.

Leh liegt auf 3500m ü.M. weshalb wir genügend **Zeit zum Akklimatisieren und zum Eintauchen** einplanen. Wir unternehmen kurze Spaziergänge, um die Natur bewusster zu erleben und uns je nach Möglichkeit unter die Pilger zu mischen. Trekkings sind keine vorgesehen und bei unseren einfachen Wanderungen gibt es jeweils die Möglichkeit, mit dem Jeep zur nächsten Unterkunft zu fahren oder einen Ruhehalbtage einzulegen. Seit einigen Jahren gibt es auch in den entlegenen Tälern Ladakhs **schöne und charmante Unterkünfte mit hervorragendem Service**. So kommt bei dieser Reise neben Eintauchen in die tibetische Kultur und spannenden Begegnungen, der Genuss nicht zu kurz.

## Tag 1: Anreise

Internationale Linienflüge von der Schweiz nach Delhi und Inlandflug nach Leh.

## Tag 2-3: LEH – Eintauchen ins Herz von Ladakh

Wie eine Festung thront der Palast der einstigen Königsfamilie auf einem Hügel über dem Industal. Zu seinen Füßen breitet sich die Altstadt aus: ein buntes Häusergewirr erstreckt sich bis ins weite Tal hinunter, durch das der Indus weite Bögen zieht und so inmitten des wüstenartigen Hochgebirges für fruchtbare Ackerflächen sorgt. Leh ist das administrative und wirtschaftliche Zentrum von Ladakh, hier trifft tibetische Tradition auf modernes Leben, hier tauchen wir ein in dieses einzigartige Königreich, das zwischen Himmel und Erde zu schweben scheint.

*Der morgendliche Sichtflug bringt uns über die Himalaya-Hauptkette ins Indus Tal nach Leh. Wir verbringen **2 Nächte in Leh** in einem charmanten und zentral gelegenen Erstklassehotel. Wir nehmen uns die Zeit zum akklimatisieren und um im gemütlichen Tempo einige der spannendsten und schönsten Ecken von Leh zu erkunden.*

## Tag 4-6: ULEYTOKPO – Klosterfestungen am Indus

Als im Mittelalter das Indus-Tal als Handelsweg zwischen den blühenden Königreichen in Kaschmir und dem Himalaya Hochplateau diente, liessen sich Mönchsgemeinschaften nieder und bauten auf den Hügeln entlang des Flusses imposante Klosterfestungen (*Gompas*). In den Klöstern Alchi, Lamayuru und Likir begeben wir uns auf eine Zeitreise und tauchen in die Welt des tibetischen Buddhismus und in die Geschichte der Region ein. Während einer einfachen Tageswanderung (2 Stunden pro Weg) lassen wir die majestätische Bergwelt auf uns einwirken und erfahren im kleinen Dorf Tar mehr über die Freuden und Sorgen des Alltags.

*In Jeeps folgen wir dem Indus Flussabwärts in eine Oase, deren Grün umringt von steilen Bergen und Stein wie ein Wunder wirkt. Wir verbringen **3 Nächte in Uleytokpo** in einer charmanten und schönen Eco-Lodge. In einem grosszügigen Garten liegende Bungalows geben uns best möglichen Komfort und einen schönen Ausgangspunkt für die Entdeckung der Region. Während 4 Tagen erkunden wir die schönsten Dörfer und imposantesten Klöster in der Umgebung von Uleytokpo. Es ist genug Zeit eingeplant für kleine Spaziergänge und um die Atmosphäre zu geniessen.*

## Tag 7-8: SABOO – traditionelle Dörfer im oberen Indus-Tal

Östlich von Leh entdecken wir die Klosterfestungen Thiksey und Hemis. Bei einem morgendlichen Gebet oder beim nachmittäglichen Besuch erfahren wir die vielfältige tibetische

Glaubens- und Götterwelt hautnah. Wir erleben wie in dieser abgelegenen Region Natur und Kultur eng miteinander verwoben sind und wie Rituale den Alltag bestimmen.

*Eine Fahrt in unseren Jeeps bringt uns von Uleytokpo ins kleine Dorf Saboo, östlich von Leh. Wir verbringen **2 Nächte in Saboo** in einem Charme-Hotel am Dorfrand. Von hier aus unternehmen wir Ausflüge, um die schönsten Dörfer und interessantesten Gompas zu besuchen.*

## Tag 9-11: HUNDER & TEGGAR – malerisches Nubra-Tal

Der Khardung La verbindet das Tal des Indus mit dem Nubra-Tal und ist mit seiner Passhöhe von 5359 m ü.M. der höchste befahrbare Pass der Welt. Im Nubra Tal angekommen, geniessen wir das mildere Klima und die mit durchschnittlich 3000m ü.M. etwas tiefere Höhenlage. Auf den Feldern gedeihen Weizen, Gerste, Nüsse und verschiedene Obstsorten. Ein beeindruckendes geologisches Phänomen sind die Sanddünen von Hunder; dies vor dem Hintergrund 7000-er Schneegipfel. In den Dörfern und Klöstern des Nubra-Tals erleben wir eine Welt, die noch eine Stufe ursprünglicher und abgelegener ist.

*Eine Fahrt in unseren Jeeps bringt uns vom Indus-Tal über den Khardung La Pass ins Nubra-Tal. Wir verbringen 3 Tage im Nubra-Tal, wobei wir **1 Nacht im Dorf Hunder** in einem schönen, charmanten Hotel und **1 Nacht im Dorf Teggarr** in einem sehr schönen Eco-Retreat Hotel übernachten.*

## Tag 12-13: LEH – zurück im Herzen von Ladakh

Prall gefüllt mit Eindrücken aus den verschiedenen Regionen Ladakhs kehren wir nach Leh zurück. Während weiteren Besichtigungen in der Stadt und einem Tagesausflug nach Stok vertiefen wir unsere Eindrücke.

*Mit unseren Jeeps gelangen wir über den Khardung-La vom Nubra-Tal zurück nach Leh. Von hier bringt uns ein Tagesausflug nach Stok und ein ganzer weiterer Tag in Leh bleibt uns zum Verweilen, um an unsere Lieblingsplätze zurück zu kehren. Wir verbringen **3 Nächte in Leh** in einem charmanten Erstklassehotel im Zentrum.*

## Tag 14-15: DELHI – Incredible India

Neben dem bunten Durcheinander in den engen Gassen von Old Delhi, ist die Hauptstadt Indiens auch Vorzeigemetropole. Immer öfter ist sie Trendsetterin des Landes, dessen heranwachsende Mittelschicht Wert auf Ordnung, Komfort und Lebensgenuss legt. Wir haben Zeit, die ganze Vielfalt Delhis zu erleben: Vom India Gate zum Qutub Minar; von den symmetrischen Paradiesgärten der Moghul, zu den trendigen Cafés im Khan Market;

*Morgens bringt uns ein Sichtflug von Leh nach Delhi. Wir verbringen **2 Nächte in Delhi** in einem schönen Erstklassehotel im grünen Botschaftsviertel von New Delhi. Während eineinhalb Tagen erkunden wir die indische Hauptstadt. Ein Reserve-Tag ist eingeplant, für den Fall, dass der Sichtflug von Leh nach Delhi verschoben werden muss.*

## Tag 16: Rückreise

Internationale Linienflüge von Delhi in die 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