

Voller Stolz dürfen wir unsere beiden Promo-Videos von [Patrick Haderer](#) präsentieren, die zeigen wie eine Trekkingtour bei uns abläuft.

So geht Trekking in Ladakh

Wer nach Ladakh kommt landet erst mal auf 3.500m. Das sind keine Peanuts, da muss sich der Körper erst dran gewöhnen, wenn er aus niedrigen Höhen kommt. Nicht umsonst legen wir in unseren Programm viel Wert auf Langsamkeit am Beginn der Reise. Ankommen, Füße hoch und durchatmen. Die Anreise ist meistens anstrengend und ermüdend, die Höhe setzt einem zu, meist muss man auch erst den Stress von zu Hause wegpacken. Am ersten Tag wird daher meist gar nichts gemacht, am zweiten beginnen wir dann langsam, lernen Leh kennen, schauen, beobachten, spazieren, bummeln, entdecken. Es gibt viel zu sehen, in der bunt-chaotischen Hauptstadt Ladakhs. Es folgt ein Tag mit kulturellen Highlights, mit Besuchen in den schönsten buddhistischen Klöstern, wir lauschen den buddhistischen Gesängen der Mönche, den außergewöhnlichen Tönen tibetischer Musikinstrumente, tauchen ein in die mystisch-tibetisch-buddhistische Götterwelt und wandern auch ein wenig. Der Körper ist nun angekommen, er bewegt sich leichter; noch immer atmen wir schwerer als wir es von zu Hause gewohnt sind, aber wir gehen, es geht. Wir gewöhnen uns an die Langsamkeit dieses Ortes im Himalaya und lernen sie zu schätzen.

So kann dieses Ankommen aussehen:

Doch es kommt der Tag an dem es los geht. Ab in die Berge, raus in die Freiheit, in das Glück, in die Stille. Dort wo wir eins werden mit der Natur, die Essenz unseres Seins finden dürfen. Die Einfachheit, die Langsamkeit entdecken. Im Gehen, der einfachsten Fortbewegung, werden wir eins. Wir lassen die Komplexität des Alltags hinter uns, der Kopf wird frei. Du atmest, gehst, lässt den Gedanken freien Lauf. Nicht immer easy, einen Pass zu erklimmen ist anstrengend, fordert, strengt an, lässt uns ans Aufgeben denken, uns mit uns hadern, warum man sich das antut und nicht stattdessen im Liegestuhl an der Adria liegt. Aber dann stehst du da oben, zwischen den bunten Gebetsfahnen und überblickst die Weite des tibetischen Hochplateaus und erkennst, dass es die Mühen wert war. An seine Grenzen gehen, sich aus seiner Komfortzone bewegen, lässt uns neue Welten, neue Seiten an uns erkennen. Die sind es wert. Absolut. Und bleiben. Für immer.

Und so kann dieses Weltenentdecken im Gehen aussehen:



Lust bekommen?

Möchtest du mehr über diese Tour erfahren? Patrick Haderer und seine Freunde haben an unserer beliebten Trekkingreise „Klassischer Tsomoriri-Trek“ teilgenommen.

Die eindrucksvolle Trekkingtour führt über die tibetische Hochebene, vorbei am Salzsee Tsokar, durch traditionelle Sommerlager der Nomaden zum tiefblau schimmernden Tsomoriri See.

Hohe Pässe, weite Ebenen und atemberaubende Gebirgs panoramen bestimmen den Charakter. Wir begegnen Wildeseln, den seltenen Schwarzhalskranichen und riesigen Yak- und Schafherden. Das Gehen unter dem endlos erscheinenden Horizont wirkt wie Balsam für stressgeplagte Seelen.

[>>Hier gehts zur Reise>>](#)