

Die weibliche Seite Ladakhs

Intensive Begegnungen
einfach

Erleben sie die weibliche Seite Ladakhs. Sie verbringen zwei Nächte im Nonnenkloster und lernen den Alltag der Nonnen kennen. In Nubra und in Sham - dem Norden und Westen Ladakhs - besuchen Sie Dörfer und sprechen mit einfachen Bauersfrauen und eindrucksvollen Persönlichkeiten.

Ein weiblicher Guide fungiert als Mittlerin zwischen Ihnen und den Frauen und öffnet Ihnen die Tore zu den Herzen der Frauen Ladakhs.



Als Individualreise zum selbst gewählten Reiseternin

Beste Reisezeit: **Juni-Oktober**

Preis bei 2-3 Personen: **1.630 EUR/Person**

Preis ab 4 Personen: **1.410 EUR/Person**

Preis ab 8 Personen: auf Anfrage



Die Höhepunkte auf einen Blick

- Aufenthalt im Kloster mit Nonnen
- Kochen mit Bauersfrauen
- Frauen und Handwerk
- Einfache Wanderungen von Dorf zu Dorf
- Hemis, Thikse & Alchi - die wichtigsten Klöster Ladakhs

Diese Reise wurde speziell für Frauen konzipiert

- [Detailprogramm](#)
- [Preise und Termine](#)
- [Leistungen](#)

Detailprogramm

Tag 1

Abflug von zu Hause

Von wo auch immer Sie starten, Sie werden kurz vor Mitternacht oder am Folgetag in Delhi ankommen. Achtung: Eine Ankunft in Delhi bis spätestens 3 Uhr morgens am Tag 2 ist unbedingt zu berücksichtigen.

Tag 2

Ankunft in Delhi & Leh

In Delhi angekommen werden Sie je nach Weiterflug zum anderen Terminal gebracht oder Sie bleiben am selben Terminal und gehen nur einen Stock höher. Der Flug über den Himalaya und die Landung in Leh ist ein Abenteuer für sich und selbst wenn Sie müde von der langen Anreise sind, wird Sie dieses Erlebnis schnell wachrütteln. In Leh erwartet Sie bereits Ihr Guide am Flughafen und bringt Sie in Ihr Hotel, in dem Sie sich am ersten Tag zur besseren Akklimatisierung NUR entspannen. (Bewusst haben wir am ersten Tag keine Aktivitäten eingeplant, da dies für die Anpassung an die Höhe unbedingt erforderlich ist!) F,M,-)

Tag 3

Im Fokus: Leh

Der erste Sightseeing-Tag ist zur Gänze Leh gewidmet. Auf den ersten Blick erscheint die Hauptstadt Ladakhs chaotisch und wenig reizvoll, doch wenn man genauer hinblickt, entdeckt man viele spannende Seiten. Sie besuchen das zentrale Stadtkloster - die Gonpa Soma -, den Basar von Leh mit seinen Marktfrauen, die frisches Gemüse aus ihren Gärten verkaufen und den Polo-Platz, wo lange vor den Briten bereits Polo gespielt wurde. Nach dem Mittagessen im Hotel bleibt etwas Zeit, um sich auszuspannen, denn der zweite Teil des Programms beginnt erst am späteren Nachmittag. Im Auto geht es hoch zum Tsemo-Kloster, dann zu Fuß vorbei an grünen Feldern und schönen ladakhischen Häusern, lachenden Kindern und freundlichen Leh-pas (die Einwohner Lehs) ins versteckte Kloster Samkhar. Den Abschluss des Tages bildet die in den 80er Jahren errichtete Shanti-Stupa, von der aus man ganz Leh und das Industal überblickt. F,M,-

Tag 4

Mönche & Nonnen

Nach dem Frühstück geht es nach Thikse, in eines der eindrucksvollsten Klöster Ladakhs. Das prunkvolle Kloster steht im krassen Gegensatz zum einfachen Nonnenkloster von Nyerma, das wir zu Fuß von Thikse aus erreichen werden. Wir bleiben in Nyerma und nächtigen im angeschlossenen Gästehaus, lernen mehr über das Leben der Nonnen von Ladakh. F,M,A



Kloster Thikse (c) Roland Amon

Tag 5

Puja & Gespräche

Vor dem Frühstück machen wir uns wieder ins benachbarte Kloster Thikse auf, um der morgendlichen Puja der männlichen Kollegen der Nonnen beizuwohnen. Danach stärken wir uns bei einem Frühstück in Nyerma. Tagsüber werden wir mit Nonnen diskutieren und die Umgebung erkunden. F,M,A

Tag 6

Nach Nubra

Über den fälschlich als höchsten befahrbaren Pass der Welt - den Khardong La (5.360m) - fahren wir nach Nubra. Bevor wir unser Ziel in Tirith erreichen, halten wir in Khardong und lernen bei einer Tasse Tee und einer Stärkung zur Mittagszeit einige Frauen des hochgelegenen Dorfes kennen. Wir nächtigen im schönen Tirith im Deluxe Camp. F,M,A

Tag 7

Die Frauen von Tirith

Der ganze Tag ist den Frauen von Tirith gewidmet. Wir besuchen Bauersfrauen, kochen mit ihnen, arbeiten mit ihnen am Feld, lachen mit ihnen, tanzen und singen vielleicht auch mit ihnen. Diesen Tag lassen wir recht offen, damit viel Platz für spontane Interaktionen bleiben. F,M,A



Kloster Diskit (c) Josef Reifenauer

Tag 8

Medizinfrau

Wir fahren ins Shyoktal und besuchen dort die Amchi (tibetische/r MedizinerIn) Norkit und erfahren mehr über ihren Beruf. Gerne können Sie sie selbst in medizinischen Fragen konsultieren. Nach dem interessanten Gespräch wandern wir nach Hundar und bleiben dort über Nacht. F,M,A

Tag 9

Zurück nach Leh

Nach dem Besuch des Klosters Diskit, geht es heute wieder retour nach Leh. Am späteren Nachmittag besuchen wir dann in der Nachbarortschaft Sabu ein Handicraft-Center, wo Frauen das Weben erlernen und ausüben. F,M,-

Tag 10

Nach Westen

Wir verlassen Leh nun und folgen dem Indus in Richtung Westen. In Likir halten wir und besuchen das gleichnamige Kloster. Danach beginnen wir eine 3tägige Wanderung, die uns von Dorf zu Dorf führt. Wir nächtigen im einfachen Village Homestay in Yangthang. F,M,A

Tag 11

Wacholderdorf

Unsere Wanderung geht weiter. In einer ca. 2-3stündigen Wanderung erreichen wir unser Tagesziel Hemis Shukpachan, das seinen Namen von den wohlriechenden Wacholder-Bäumen hat. Wir erkunden das Dorf gemeinsam und sprechen mit den Frauen. Nächtigung im Village Homestay. F,M,A



Am Sham-Trek (c) Josef Reifenauer

Tag 12

Über zwei Pässe

Nach dem Frühstück treten wir unsere Wanderung nach Ang an, die uns über zwei etwa 3.800m hohe Pässe führt. Wir werden ca. 3-4 Stunden zu Fuß unterwegs sein. Dann erwarten uns bereits unsere Fahrer an der beginnenden Straße und bringen uns via Tingmosgang nach Nurla, wo wir die Nacht im Hotel verbringen. F,M,A

Tag 13

Verstecktes Dorf

Weil es so schön ist, wandern wir auch heute und folgen einem Seitental des Indus bis wir in ein versteckt gelegenes Dorf kommen. Dort angekommen besuchen wir eine Familie, mit der wir gemeinsam das Mittagessen zubereiten. Zurück am Ausgangspunkt der Wanderung, geht es dann via Alchi, wo eines der ältesten Klöster des Landes steht, retour nach Leh. F,M,-

Tag 14

Noch einmal Leh

Den letzten Tag verbringen Sie so, wie Sie es gerne hätten: bummelnd beim Shoppen, entspannt bei einer Tasse Kaffee oder noch ein paar Sehenswürdigkeiten erkundend. F,-,A



In Leh (c) Josef Reifenauer

Tag 15

Hello Delhi

Nach Ladakh wird Ihnen Delhi, das Sie Vormittag anfliegen, laut und wenig angenehm begegnen. Doch wir bemühen uns, Ihnen den letzten Tag möglichst angenehm zu bereiten. Der Gruppe stehen sogenannte Duschzimmer bis zum Abflug in der Nacht zur Verfügung und den Nachmittag zeigen wir Ihnen die schönen Seiten Delhis und den einen oder anderen Markt, auf dem Sie noch ein paar Mitbringsel kaufen können. Am späten Abend/In den frühen Nachtstunden bringen wir Sie zurück zum Flughafen. F,-,-

Tag 16

Flug nach Hause

Die Eckdaten auf einen Blick

- Beste Reisezeit: Juni-Oktober
- Ab 2 Personen
- Preis bei 2-3 Personen: **1.630 EUR/Person**
- Preis ab 4 Personen: **1.410 EUR/Person**

- Preis ab 8 Personen: auf Anfrage
- Dauer: 16 Tage

Leistungen

- Services ab/bis Delhi
- Unterkünfte in Standardhotels/Village Homestays mit Verpflegung lt. Detailprogramm / Unterbringung im Doppelzimmer
- Reiseleitung durch englischsprachigen lokalen Guide
- Sämtliche Fahrten/Transfers lt. Programm
- Alle Eintritte und Permits

Nicht inkludiert

- Flüge (können gerne vermittelt werden)
- Reiseversicherung
- Trinkgelder
- Getränke
- Visum für Indien
- Impfungen
- Schlafsack
- Zusätzliche Kosten, die durch Krankheit, Unfall, Routenänderung aufgrund von höherer Gewalt usw. entstehen
- Zusatzkosten, die durch Flugausfälle oder -verschiebungen entstehen

Zur Reiseanmeldung

Das solltest du vor der Reise lesen

- [Allgemeine Infos über Ladakh](#)
- [10 Regeln für Ladakh](#): Um (ungewollte) kulturelle Missverständnisse zu vermeiden
- [Das Wetter in Ladakh](#)
- [Eine einfache Einführung in den Buddhismus](#)
- [Unsere Top 10 Restaurants in Leh und Tipps rund ums Essen](#)
- [Tipps zur Höhenanpassung](#)
- [Unsere Pack- und Medikamentenliste](#)
- [Infos rund ums Visum für Indien](#)
- [Reiseversicherung](#)
- [Unsere Reisebedingungen](#)

- [Karten, Bücher und Links](#)
- [Häufig gestellte Fragen](#)
- Noch mehr Infos über Ladakh auf der Homepage der [Ladakh-Gesellschaft](#)

Diese Reise könnte dich auch interessieren



Basics of Ladakh

Ladakh

Unsere beliebte klassische Kulturreise mit kleinen Geheimtipps und schönen Tageswanderungen; sowohl als Individualreise zum gewählten Termin, als auch in der Gruppe zu buchen.

Termine und Preise sind verfügbar

einfach

Wenn du Fragen zu dieser Reise hast, kannst du uns hier schreiben

Name (Pflichtfeld)

E-Mail-Adresse (Pflichtfeld)

Telefonnummer

Betreff

Nachricht

*Ich stimme zu, dass meine eingegebenen Daten für den Zeitraum der Bearbeitung - nämlich zur Beantwortung meiner Anfrage und Information über angefragte Produkte und Services - gespeichert und verarbeitet werden. Meine Daten werden nicht länger als drei Monate gespeichert. Und sollte die Bearbeitung meines Anliegens insgesamt länger dauern, so werden meine Daten spätestens mit Abschluss der Bearbeitung gelöscht.

Senden