

Tibetische Pflanzenmedizin und Meditation am Dach der Welt

Eine Themenreise mit der Anthropologin Gabriele Tautscher
einfach

Die Tour ist ein Juwel, für jene die Reiseerlebnisse meditativ aufnehmen, gerne wandern, mehr über die tibetische Kultur, tibetische Medizin sowie über die Himalayapflanzenwelt erfahren möchten.



Gruppenreise: Tibetische Pflanzenmedizin und Meditation am Dach der Welt

Preis: **2.570 EUR/Person**

Termin: **23. August-07. September 2019**

Status: **verfügbar**

Die Anthropologin Gabriele Tautscher führt Sie durch die gewaltige Berglandschaft Ladakhs und die vom tibetischen Buddhismus geprägten Kultur. Am Beginn der Reise - in der Hauptstadt Leh - werden Sie von einem buddhistischen Mönch in die Meditation eingeführt. Sie hören Vorträge zur buddhistischen Lehre und tibetischen Medizin und Sie besuchen die bedeutendsten buddhistischen Klöster am Indusfluss.

Auf einem 3 Tage Trek gewinnen Sie einen lebendigen Einblick in die Ladakhi Lebensweise. Über den höchsten befahrbaren Pass der Welt (Khardungla 5.360m) fahren wir ins Nubra Tal, wo uns Amchi Tashi durch die schönen Flussoasen begleitet und die Heilpflanzen und Heilmethodik der tibetischen Medizin erklärt.



Die tibetische Medizin ist eng mit der buddhistischen Lehre verbunden und sucht die Harmonie zwischen menschlichem Geist, Körper und der Umwelt herzustellen. Über an Pflanzen reichen Almen und Pass Warla gelangen wir zurück in das Industal.

In Nubra begleitet uns ein traditioneller tibetischer Arzt (Amchi) und erklärt die Pflanzenvielfalt und ihre heilende Wirkung.

Die Tour ist ein Juwel, für jene die Reiseerlebnisse meditativ aufnehmen, gerne wandern, mehr über die tibetische Kultur, tibetische Medizin sowie über die Himalayapflanzenwelt erfahren möchten.

Für die Wanderungen auf hoher Höhe ist eine gute Gesundheit und normale Kondition erforderlich.

Wer Zeit hat, kann die Reise mit einer **Himalayaüberquerung** fortsetzen: Zuerst über drei hohe Pässe und Hochalmen, in Kyelong, der Hauptstadt von Lahul ‚dem Land der Götter‘ entspannen Sie sich von der Fahrt; in Manali besuchen Sie das Museum des Malers und Philosophen Nicholas Rörich. Die Reise endet in Neu Delhi.

Eine perfekte Begleiterin: Gabriele Tautscher



Die Reise wird von der Sozial- und Kulturanthropologin Dr. Gabriele Tautscher geführt.

Sie ist Lektorin am Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde der Universität Wien. Seit 1986 forscht sie in Nepal, Indien, Bhutan und Tibet zu den traditionellen Gesellschaftsformen, schamanischen Bergkulturen im Himalaya und sakralen Landschaftsinterpretationen. Seit ihrer frühen Jugend reist sie mit Begeisterung in andere Lebenswelten. Sie ist Autorin des Buches *Himalayan Mountain Cults* (2007), des Films *Hühnerdreck & Asche. Ein Besuch im Paradies* (1998) und mehrerer Radiofeatures (Ö1). Sie besitzt langjährige Erfahrung in der Organisation und Führung kultureller Reisen. Auf ausgesuchten Routen widmen sich ihre Reisen jeweils dem Land charakteristischen Themen: In Ladakh ist es der tibetische Buddhismus, und die damit verbundene traditionelle Medizin und Meditation. Aber auch die Geschichte, die lokalen Gesellschaftsformen, wie auch die gegenwärtigen gesellschaftlichen Veränderungen werden diskutiert.

- [Detailprogramm](#)
- [Preise und Termine](#)
- [Leistungen](#)
- [Besondere Hinweise zur Reise](#)

Detailprogramm

Tag 1

Abflug von zu Hause

Tag 2

Ankunft in Delhi und weiter nach 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 ausgeruht zu sein. Wer möchte kann zum schattig gelegenen kleinen buddhistischen Shankar Kloster nahe der Altstadt Leh spazieren. Am späten Nachmittag treffen wir uns zur ersten Einführung in die buddhistische Meditation. 3 Übernachtungen im schönen und familiären Hotel Lotus mit Frühstück.



Blick auf die Shanti Stupa in Leh

Tag 3

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 eine dichtbebaute kleine Altstadt aus dem 17. Jhd. Gleich anschließend sind die älteste Moschee, kleine Bäckereien und Märkte. Am Nachmittag hören wir einen Vortrag zur tibetischen Medizin.

Tag 4

Thikse - Shey - Stok

Zeitig am Morgen fahren wir zur Morgenandacht im Kloster Thikse 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. Am späten Nachmittag treffen wir uns zur ersten Einführung in die buddhistische

Meditation.



Das Kloster Thikse © Roland Amon

Tag 5

Nach Alchi

Am Morgen fahren wir den Indus flussabwärts nach Alchi (3100m). 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.

Tag 6

Lamayuru und Tingmosgang

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.

Tag 7-9

3 Tage Trekking

1. Tag: Wanderung von Temisgam vorbei am Dorf Ang über den Pass Maptek La (3750m) nach Hemis Shukpachen - Gehzeit ca 6 Stunden.

2. Tag: Wanderung von Hemis Shukpachen vorbei an Rizong nach Yangthang - Gehzeit ca 6 Stunden.

3. Tag: Wanderung von Yangthang nach Likir - Gehzeit ca 4-5 Stunden. Wir beginnen die Tageswanderungen jeweils am frühen Morgen. Wir gehen durch grüne Flussoasen mit Pappeln, Weiden, Marillenbäume, und bewässerte Felder; wir passieren hohe aride Pässe (bis 3.800m) und genießen die schöne Berglandschaft. 2 Übernachtungen in einfachen Homestays. In Likir 1 Übernachtung in einem einfachen Gästehaus. Vollpension.



Sham-Trek © Josef Reifenauer

Tag 10

Rückfahrt nach Leh

Auf der Rückfahrt von Likir nach Leh besichtigen wir das Kloster Phyang. Der Gründer des Klosters war der spirituelle Lehrer des mächtigsten Ladakhi Königs Tashi Namgyal im 16. Jhdt. Auch hier gibt es einzigartige Fresken aus dem 14. Jhdt. zu sehen. Zu Mittag erreichen wir die Hauptstadt Leh. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. 1 Übernachtung im Hotel Lotus mit Frühstück.

Tag 11

Über einen der höchsten Pässe nach Nubra

Zeitig am Morgen beginnen wir unsere Fahrt an der gut ausgebauten Straße über einen der höchsten befahrbaren Pässe der Welt – dem Khardong La (5360m). Bei klarem Wetter sehen wir hier den Karakorum. Über viele Kehren gelangen wir hinab in das fruchtbare Nubra Tal (ca 3000m). Unterwegs halten wir in Khardong Phu, wo wir unseren tibetischen Dorfmediziner, den Amchi, treffen. Gemeinsam mit dem Amchi fahren wir weiter nach Tirith, einer alten Handelsstation auf dem Weg zum Karakorum. In einer grünen Oase übernachteten wir im De Luxe Camp von Thirit, 2 Übernachtungen mit Halbpension.

Tag 12

Einsiedelei, Quellen und Klöster

Wir haben heute einen wunderbaren Ausflugstag: Wir besuchen die buddhistische Klause Entsa oberhalb von Panamik; wir fahren zum heiligen See Tirisha, wo man, den Erzählungen nach, bei Vollmond Visionen haben soll; und wir besichtigen das Kloster Samstanling bei Sumur.



Diskit in Nubra © Josef Reifenauer

Tag 13

Khyungru

Am Morgen fahren wir zum Dorf Khyungru (3962m) wo wir das Haus eines Amchi besuchen. Khyungru ist bekannt für seine tibetische Medizin und medizinische Pflanzen. Wir wandern zum Dorf Khema. Zurück in Khyungru besichtigen wir den berühmten Tempel von Khyungru. 1 Übernachtung in einem Homestay, Halbpension.

Tag 14

Nach Sakti

Auf unserer Fahrt über Almregionen und den Warla Pass (5308m) entdecken wir die Vielfalt der Pflanzenwelt im hohen Himalaya, die uns Amchi für ihre medizinischen Zwecke erklären wird. Speziell diese Region ist berühmt für ihre Pflanzenvielfalt. Nach dem Pass Warla erreichen wir das Dorf Sakti, wo wir im Hotel Sakti Villa wohnen. 1 Übernachtung mit Vollpension.



Die Alm Wari Phu unterhalb des Wari La

Tag 15

Zurück nach Leh

Wir besuchen das Takhok Kloster. Hier gibt es eine Meditationshöhle die auf Padmasambhava (Begründer des tibetischen Buddhismus) im 8.Jhdt zurückgeht. Wir fahren oder wandern 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 Frühstück

Tag 16

Flug nach Delhi

Früh am Morgen geht der Flug von Leh nach Delhi. Die meisten Flüge von Delhi nach Europa fliegen in der Nacht; Achtung falls der Abflug nach Mitternacht ist, ist das Datum 8. Sept. 2019. Wer möchte, kann den Aufenthalt in Delhi verlängern - auf Anfrage buchen wir ihr Hotel.

Tag 17

Flug nach Hause

Reiseverlauf mit der Verlängerung Himalayaüberquerung mit Keylong und Manali

Tag 16

Auf die Hochweide Serchu

Ein langer Reisetag durch faszinierende Berglandschaften - mit 236 km und 10 Stunden Fahrzeit - über die Zaskar-Range und deren Pässe Taglang La (5360 m) und Lachang La (5065 m) bis zur Hochweidetal von Sarchu, die Grenze zum indischen Bundesstaat Himachal Pradesh. 1 Übernachtung in einem gut ausgestatteten Zeltcamp (4130 m), Halbpension.

Tag 17

Nach Keylong

Weiter mit den Jeeps (117 km, 6 Stunden Fahrzeit) über die atemberaubende Haupthimalayakette, zuerst über den Pass Baralacha La (4845 m,) und weitere kleinere Himalayapässe bis zur letzten tibetisch buddhistischen Kleinstadt Keylong, Hauptstadt von Lahul. (3350 m), 2 Übernachtungen im einfachen Hotel Dekyid, Halbpension.

Tag 18

In Keylong

Ein Erholungstag von den langen Fahrten: Vormittags spazieren wir durch den alten Ort Keylong und wandern weiter über den Fluss zur Khardung Gompa (ca. 3 Stdn). Nachmittags zur freien Verfügung.

Tag 19

Nach Manali

Zuerst durch das Lahul-Tal dann über den Rohtang-Pass (3980 m) gelangen wir nach Manali. Nach dem Rothang Pass kommen wir in die indische Kulturregion (135 km, ca. 5 Stunden Fahrzeit). Heute ist Neu-Manali ein beliebter Ferienort für die Großstädter Indiens um der Sommerhitze zu entfliehen. Abseits und wenig verändert liegt das alte Dorf Manali - früher ein beliebtes Ziel der Hippiebewegung, heute vieler junger Reisenden. 2 Übernachtungen in einem schönen Resort zum entspannen. 2 Übernachtungen im familiären und komfortablen Shiv Adya Resort & Spa, schön in der Landschaft gelegen mit Obstgärten. Mit Halbpension.

Tag 20

In Manali und Naggar

Am Morgen besuchen wir in Naggar die vormalige Residenz der Roerich Familie, heute ein Museum der Bilder von Nicholas Rörich; anschließend das Schloss des vormaligen Fürsten. Wir fahren zur heißen Quelle von Vashisht und unternehmen von dort eine leichte Wanderung (ca. 2 Stdn,) zum Wasserfall der Schutzgöttin und nach Alt-Manali.

Tag 21

Flug nach Delhi

Flug nach Delhi, den restlichen Tag frei für Besichtigungen in Delhi. 1 Übernachtung im ruhigen familiären und zentral gelegenen Hotel La Sagrita.

Tag 22
Flug nach Hause

Preise und Termine

Termin: 23. August-07. September 2019

Option Verlängerung **Himalayaüberquerung** 6 Tage

Preis: € **2.570,-** pro Person im Doppelzimmer
Einzelzimmerzuschlag € **400,-**

Preis für die Himalayaüberquerung in 6 Tagen: € **900,-** pro Person im Doppelzimmer
Einzelzimmerzuschlag € **180,-**

Leistungen

Im Hauptprogramm sind folgende Leistungen inbegriffen

- Unterbringung in den im Programm genannten Hotels (oder in gleichwertigen Hotels) im Doppelzimmer. Bei Einzelzimmer gelten die Einzelzimmerzuschläge.
- Frühstück in Leh, Halbpension (Frühstück und Abendessen) in Tirith, Aggyam, Vollpension in Temisgam, bei der 3-Tages Wanderung (2 Übernachtungen in Camps, 1 einfaches Gästehaus in Likir), Sakti
- Alle erwähnten Fahrten in Jeeps (Toyota Innova): 3 zahlende Gäste pro Jeep, Guide kann die 4. Person sein
- 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
- 1 x Anleitungen zur buddhistischen Meditation

Hotelliste

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

Hotel Lotus oder ähnlich / Leh	3 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
Guesthouse / Likir	1 Übernachtung Vollpension
Camp / Thirir	2 Übernachtungen Vollpension
Homestay / Khyungru	1 Übernachtung Vollpension
Hotel Fana Vision Resort / Sakti	1 Übernachtung Vollpension
Hotel Lotus oder ähnlich / Leh	1 Übernachtung Halbpension

In den Leistungen nicht inkludiert sind:

- Internationaler Flug nach Delhi, nationaler Flug Delhi-Leh-Delhi,
- Übernachtung in Delhi (falls notwendig): Vorschlag Hotel La Sagrita / Delhi
- Visum für Indien, 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 Juli-August kann es zu Überbuchung kommen. In diesem Fall werden Sie in ein gleichwertiges Hotel umgebucht.

Zusätzliche Kosten zu rechnen

Internationale Flüge, nationale Flüge Delhi-Leh-Delhi; Visum Indien - e-visa € 60,-,

falls notwendig eine Übernachtung in Delhi, Trinkgelder ca € 60,- pro Person, Getränke und persönliche Ausgaben.

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.
- Halbpension (Frühstück und Abendessen) in Sarchu, Kyelong, Manali nur Frühstück in Delhi

In den Leistungen nicht inkludiert sind:

- Flug Kullu-Delhi,
- Übernachtung in Delhi (falls notwendig): Vorschlag Hotel La Sagrita / Delhi
- Getränke, Mahlzeiten, die nicht im Programm erwähnt sind, Reise-, Rückholversicherung, Trinkgelder, Telefon, etc.

Hotels

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

Camp Himalayan Saga / Sarchu

Hotel Dekyid / Keylong

ShivAdya Resort & Spa / Manali

Zusätzliche Kosten zu Rechnen

internationaler und nationaler Flug bis Leh und zurück: ca € 850,-

einfaches aber komfortables Hotel in Delhi ca € 55,- im DZ pro Nacht

Flughafentransfers in Delhi ca € 15,- pro Taxitransfer pro Person bei 3 Personen in einem Auto

An wen richtet sich diese Reise?

Die Tour ist ein Juwel, für jene die Reiseerlebnisse meditativ aufnehmen, gerne wandern, mehr über die tibetische Kultur, tibetische Medizin sowie über die Himalayapflanzenwelt erfahren möchten.

Für die Wanderungen auf hoher Höhe ist eine gute Gesundheit und Kondition erforderlich.

Standard der Hotels und Unterkünfte: In Leh, Alchi, Temisgam und Sakti sind die Hotels gut und entsprechen durchaus 2 bis 3 Sternen des westlichen Standards. Sanitäre Einrichtungen sind sauber und funktionstüchtig; die Hotel-Küche ist an westliche Essgewohnheiten angepasst und unbedenklich zu genießen. Es kann jedoch zu Stromausfällen kommen, oder manchmal kann stundenweise kein Warmwasser zur Verfügung stehen. Das Hotelpersonal ist im Allgemeinen sehr freundlich und um das Wohlergehen jedes Gastes bemüht.

Im Landesinneren (auf der Wanderung und in Nubratol) müssen Sie mit einfacheren sanitären Anlagen rechnen. Die Auswahl an Speisen ist nicht sehr groß, gibt aber einen Eindruck der lokalen Küche. Eine entsprechende Anpassungsfähigkeit des Reisenden ist hier gefordert.

Programmänderungen aufgrund lokaler Gegebenheiten oder wetterbedingt sind jederzeit möglich. Auf den Bergstraßen können auf Grund von Regenfällen und Erdbeben immer wieder Verzögerungen der Reise entstehen. Im Sommer ist Hochsaison, wo es zu Überbuchungen bei den Hotels kommen kann. In diesem Fall werden Sie in ein gleichwertiges Hotel umgebucht.

Zur Reiseanmeldung

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