vhs Volkshochschule Unterhaching e.V.

bayerisches pilgerbüro bp



Foto: Bruno Baumann

HIMALAYA: EIN GEBIRGE, ZWEI GESICHTER

Studienreise nach Nepal zu Landschaften, Religionen, Kultur
Nepal ohne Trekking erleben

14 Tage Flugreise (Rückkehr am 15. Tag morgens)

Termin: Dienstag, 16. März (Hinflug) bis
Montag, 29. März 2027 (Rückflug)

Der Himalaya aus poetischer Sicht

„Hundert göttliche Zeitalter reichen nicht aus,
um alle Wunder und Herrlichkeit des Himalaya zu beschreiben.“
Skanda Purana, alte religiöse Hindu-Schrift

„Es gibt Orte von so unbeschreiblicher Schönheit und Großartigkeit im Himalaya, dass man darüber sein ganzes bisheriges Leben vergessen kann.“
Kumar Sanyal Prabodh: Mondschein um den Trishul

„Die Berge lassen nicht zu, dass man irgendwo anders lebt als in der Gegenwart.“
Sirish Rao: Ist es das wert?

Der Himalaya und seine zwei Gesichter

Der Himalaya ist eine in den Himmel geschriebene Grenze: klimatisch, landschaftlich, botanisch, tierisch, ethnisch und religiös. Das höchste Gebirge der Erde trennt nicht nur den indischen Subkontinent von Zentralasien, sondern blockt auch die feuchten Luftmassen des Monsuns ab, die sich an der Gebirgs-Mauer stauen. Die Folge: Das Gebirge besitzt zwei völlig verschiedene Gesichter.

Die Südabdachung des Himalaya ist feucht und grün, mit dichter Vegetation überzogen. Hier bauen sich stockwerkartig verschiedene Waldzonen auf; vom subtropischen Regenwald bis hinauf zum Weißtannen-Rhododendron-Wald der Hochregionen an der Baumgrenze.

Nördlich des Himalaya hingegen, im Trockenschatten des Monsuns, breitet sich eine karge Gebirgswüste aus. Hier können sich nur noch widerstandsfähige und spezialisierte Pflanzen und Tiere behaupten.

Nirgendwo entlang der 2700 Kilometer langen Gebirgskette treffen die beiden Gesichter so unvermittelt aufeinander, wie in der tiefsten Schlucht der Erde, wo der Kali Gandaki den Himalaya zwischen den beiden Achttausendern Dhaulagiri und Annapurna durchbricht. Die enormen Kräfte der Erosion – Wind und Wasser – haben einen „Grand Canyon“ des Himalaya geschaffen, der den amerikanischen Grand Canyon wie einen armen Verwandten erscheinen lässt, denn hier gibt es nicht nur einen Canyon, sondern Dutzende und oben draufgesetzt den Himalaya.
In die Gebirgsfalten eingesprenkelt finden sich winzige Oasen. Patchwork aus grüner Gerste und gelbem Raps umgeben die Dörfer, deren Häuser wie Festungen zu einem Block zusammengeschweißt sind, um sich gegen eine übermächtige Natur zu behaupten. Dahinter Wände aus Konglomeraten von künstlichen Höhlen durchsiebt, in denen einst die Menschen lebten. Sie sind heute bevorzugte Brut- und Nistplätze mächtiger Schnee- und Bartgeier.

Für die Menschen war der Himalaya trotz seiner Größe und Höhe nie ein trennender Wall, sondern höchstens ein Hindernis, das Handel und Glaube überwand. Auf vielfältigen Routen sickerte die Lehre Buddhas aus Indien ein und initiierte einen Kulturtransfer, der den gesamten Himalaya Raum durchdrang und bis heute prägt. Ein dichtes Wegenetz versorgte die Menschen beiderseits des Gebirges mit Waren und Information.

Schon früh haben die Menschen einzelne Gipfel mehr dem Himmel als der Erde zugeordnet, sie in den Brennpunkt religiöser Verehrung gerückt. Von dort kommen die Flüsse, das lebenspendende Wasser von den Millionen und Abermillionen Bewohner des indischen Subkontinentes abhängig sind. Womöglich waren die ersten Pilger jene Menschen gewesen, die aus Dankbarkeit den Flüssen folgten, immer weiter hinauf, bis sie am Ursprung ankamen und dort die großen Berge sahen. Das tun sie bis auf den heutigen Tag. Tausende Pilger kommen alljährlich nach Muktinath, um das heilige Wasser, das aus einer Quelle tritt, zu verehren, darin einzutauchen. Manche schaffen es noch weiter hinauf bis zu den Gipfeln des Damodar Himal, wo der Kali Gandaki herabstürzt.

Die Natur ihrerseits hat auf wunderbare Weise dafür gesorgt, dass uralte religiöse Symbole in greifbare Formen gegossen sind. Auf den Bergen des Damodar Himal kommt uralter Meeresboden zum Vorschein, der sich vor Millionen von Jahren bei der Auffaltung des Himalaya hob. In die Gesteine sind Meeresschnecken eingelagert, die das Wasser fortspült und der Kali Gandaki dorthin trägt, woher sie gekommen sind, nämlich ins Meer. In den versteinerten Meeresschnecken erkennen die Menschen das Rad des Lebens, Symbol des Hindu-Gottes Vishnu. Werden und Vergehen, ein ewiger Kreislauf. (Text: Bruno Baumann)

Unsere Reise:

Auf dieser unserer Studienreise folgen wir der hier beschriebenen Landschaft und einem Reiseverlauf, den der Himalaya-Experte Bruno Baumann ausgearbeitet hat und sie uns, der vhs Unterhaching, zur Verfügung stellt. Wir sagen Danke!

Es ist eine Tour, die uns auch ohne Trekking, mit moderaten Spaziergängen, die beiden Gesichter des Himalaya erleben lassen. Mit der Landschaft erleben wir die enge Verbindung von Bergen und Gottheiten, wie sie die unterschiedlichen Religionen Nepals, vor allem der Hinduismus und der Buddhismus, in ihrer Vorstellung verknüpfen. Wir erleben die Rhododendren-Blüte in ihrer vollen Pracht.

Zu Beginn und am Ende der Studienreise tauchen wir ein in das quirlige Kathmandu und besichtigen die beeindruckende Handwerkskunst der alten Städte im Kathmandu-Tal. Wir besuchen heilige Orte und erfahren viel über die religiöse Verehrung der jeweiligen Gottheiten. Die unterschiedlichen Religionen leben hier alle friedlich miteinander und nebeneinander. Immer wieder beeindruckend ist auch die Stätte am heiligen Fluss Bagmati, in dem die wohlhabenden Hindus ihre Toten verbrennen.

Wir besichtigen mit Muktinath den Wallfahrtsort von Hinduisten und Buddhisten gleichermaßen. Wir fahren zum Kali Gandaki, dem Fluss der uralten Meeresschnecken und bekommen in Mustang einen Eindruck von den Canyon-artigen Gesteinsformen. Nepal, das heißt für einen großen Teil der Bevölkerung, ein Leben in den Bergen. Es wird in den Bergdörfern, die wir besuchen, lebendig, ebenso der tibetische Buddhismus.

Die hohen Berge des Himalaya sind dabei unsere erhabenen Begleiter zu allen Tageszeiten und wir können uns vorstellen, warum manche dieser höchsten Gipfel der Welt als heilig gelten.
Dies ist keine Trekkingtour, sondern eine Studienreise zu den zwei Seiten des Himalaya, die Sie bei normaler körperlicher Fitness genießen können.

Veranstalter der Reise ist das Bayerische Pilgerbüro Studienreisen GmbH in München, Dachauer Str. 9 in 80335 München.

Reisebegleitung ab/ bis Flughafen München:
Barbara Sporrer M.A., vhs Unterhaching



Fotos: Bruno Baumann

Das Programm im Detail:

1. Tag, Di 16.03. – Anreise
Abflug in München mit Qatar-Airways (Linienflug in der Economyklasse), Flug über Doha nach Kathmandu.

2. Tag, Mi 17.03. – Ankunft in Kathmandu, der quirligen Hauptstadt Nepals
Morgens Ankunft in Kathmandu. Nach unserer Ankunft werden wir von unserer Reiseleitung begrüßt und zu unserem Hotel, dem traditionsreichen Kathmandu Guest House, im Herzen des lebhaften Stadtteils Thamel gebracht. Wir unternehmen einen ersten Spaziergang durch die Altstadt von Thamel und besuchen den historischen Durbar Square oder den idyllischen Garden of Dreams. Übernachtung im Kathmandu Guest House (2 Nächte).

3. Tag, Do 18.03. – Swayambhunath und Boudhanath
Am Vormittag besuchen wir die auf einem Hügel gelegene Swayambhunath-Stupa, eines der ältesten und bedeutendsten Heiligtümer Nepals. Von hier genießen wir einen herrlichen Blick über das Kathmandu-Tal. Anschließend fahren wir zur imposanten Boudhanath-Stupa, einem der größten buddhistischen Bauwerke der Welt. Hier legen wir eine Mittagspause mit einem gemeinsamen Snack oder Mittagessen ein (nicht inkl.). Falls zeitlich möglich, besuchen wir auf dem Rückweg den Vishnu-Narayan-Tempel.

4. Tag, Fr 19.03. – Pashupatinath und Flug nach Pokhara
Auf dem Weg zum Flughafen besichtigen wir den berühmten Pashupatinath-Tempel, das wichtigste hinduistische Heiligtum Nepals. Anschließend fliegen wir nach Pokhara, auf ca. 1.000 m gelegen. Nach dem Check-in im Hotel spazieren wir entlang der Promenade des Phewa-Sees. Bei guter Witterung erleben wir den Sonnenuntergang entweder vom Aussichtspunkt Sarangkot oder von der Friedensstupa. (1 Nacht im Heritage Hotel)

5. Tag, Sa 20.03. – Durch das Kali-Gandaki-Tal nach Marpha
Heute geht es durch eindrucksvolle Gebirgslandschaften und das Kali-Gandaki-Tal in das malerische Dorf Marpha. Sollte der Sonnenuntergang in Sarangkot am Vortag wetterbedingt nicht möglich gewesen sein, holen wir diesen Programmpunkt nach. **Weiß getünchte Steinhäuser sind das Wahrzeichen** Marphas, auf ca. 2.700 m gelegen. Das Dorf ist bekannt für seine engen, sauber gepflasterten Gassen und traditionellen Häuser aus Stein und Lehm. Typisch für das windige, trockene Bergklima ist das ordentliche Stapeln von Brennholz auf den flachen Dächern der Häuser. Berühmt ist das Dorf auch für seinen Apfelanbau.
(1 Übernachtung im Hotel in Marpha)

6. Tag, So 21.03. – Das Kloster über Marpha und Muktinath
Nach dem Frühstück besichtigen wir das buddhistische Kloster von Marpha. ein historisches Nyingma-Kloster des Tibetischen Buddhismus. Es thront prominent über dem malerischen Dorf Marpha und ist ein beliebter Stopp entlang der berühmten Trekkingroute der Annapurna Umrundung. Von hier bietet sich ein weiter Panoramablick über das tief eingeschnittene Flusstal des Kali Gandaki und die für die Region berühmten Apfelplantagen. Die Anlage besticht durch farbenfrohe, traditionelle Wandmalereien, aufwändig gestaltete buddhistische Elemente auf den Dächern und Reihen von hölzernen Gebetsmühlen, die von Besuchern gedreht werden können. Anschließend setzen wir unsere Reise nach Muktinath fort, einem der wichtigsten Wallfahrtsorte Nepals, der sowohl für Hindus als auch für Buddhisten von großer religiöser Bedeutung ist.
(2 Nächte im Hotel in Muktinath).

7. Tag, Mo 22.03. – Ausflug nach Tangbe (Mustang)
Wir freuen uns auf einen Ausflug in das ursprüngliche Dorf Tangbe in der Region Mustang, auf 3.040 m gelegen. Traditionelle Lehmhäuser und die eindrucksvolle Landschaft vermitteln einen authentischen Eindruck dieser abgelegenen Region. Chörten, die zum Gebet einladen und die beeindruckenden Felsformationen der Berglandschaft Mustangs bilden hier eine Harmonie von Natur und Spiritualität. Anschließend erkunden wir den Tempelbezirk von Muktinath mit seinen zahlreichen Heiligtümern sowohl der Buddhisten als auch der Hinduisten mit den heiligen Wasserquellen, Ziel hinduistischer Pilgerschaft.

8. Tag, Di 23.03. – Fahrt nach Ghorepani, dem Dorf der blauen Dächer
Durch abwechslungsreiche Berglandschaften fahren wir nach Ghorepani, auf ca. 2.850 m gelegen, einem beliebten Ausgangspunkt für Wanderungen im zentralnepalesischen Annapurna-Gebiet. Auf Nepali bedeutet das Wort Ghorepani so viel wie „Pferdewasser“. Dieses kleine Dorf diente bis vor einiger Zeit tatsächlich als Rastplatz für die Karawanen, die von Pokhara nach Jomsom zogen. Die umliegenden Rhododendronwälder, die im Frühjahr in kräftigen Farben blühen, machen die Region zu einem reizvollen Wandergebiet. Ghorepani vermittelt einen stimmungsvollen Eindruck vom Leben in den nepalesischen Bergen. Und für uns ist die Rhododendronblüte ein Grund, im März zu reisen. (Gästehaus für 2 Nächte)

9. Tag. Mi 24.03. – Wanderung durch den Rhododendronwald
Heute erwartet uns eine Wanderung zu einem aussichtsreichen Bergkamm. Unser Weg führt durch dichte Rhododendron Wälder sowie über hölzerne Stege und zahlreiche Stufen und eröffnet immer wieder beeindruckende Ausblicke auf die umliegenden Himalaya-Gipfel.



Fotos: Bruno Baumann

10. Tag, Do 25.03. – Sonnenaufgang auf dem Poon Hill und Rückkehr nach Pokhara
Noch vor Sonnenaufgang steigen wir zum berühmten Aussichtspunkt Poon Hill auf, auf 3.210 m gelegen. Bei klarem Wetter erleben wir ein unvergessliches Panorama mit den Gipfeln des Annapurna und Dhaulagiri-Massivs im ersten Morgenlicht. Anschließend fahren wir zurück nach Pokhara. Am Abend besteht fakultativ die Möglichkeit zu einem besonderen Abendessen in der idyllisch auf einer Insel im Phewa-See gelegenen Fishtail Lodge. (1 Nacht in Pokhara)

11. Tag, Fr. 26.03. – Pokhara und Rückflug nach Kathmandu
Sollte der Sonnenaufgang in Sarangkot bisher wetterbedingt ausgefallen sein, bietet sich heute eine letzte Gelegenheit. Anschließend besuchen wir das Himalaya-Museum. Es widmet sich der Geschichte, der Kultur und dem Bergsteigen im Himalaya. Am Nachmittag fliegen wir zurück nach Kathmandu und übernachten erneut im Kathmandu Guest House. (3 Nächte)

12. Tag, Sa. 27.03. – Königsstadt Bhaktapur
Heute widmen wir uns der mittelalterlichen Königsstadt Bhaktapur, die als eine der schönsten und ursprünglichsten Städte des Kathmandu-Tals gilt. Die UNESCO Welterbestätte begeistert mit ihrem hervorragend erhaltenen historischen Stadtkern, prachtvollen Pagodentempeln, kunstvoll geschnitzten Holzfassaden und lebhaften Plätzen. Beim Spaziergang durch die verwinkelten Gassen erleben wir traditionelles nepalesisches Handwerk und erhalten einen Einblick in das bis heute lebendige Alltagsleben.

13. Tag, So. 28.03. – Patan – Stadt der schönen Künste
Am heutigen Tag erkunden wir Patan, die „Stadt der schönen Künste“. Rund um den berühmten Durbar Square bewundern wir zahlreiche Tempel, Palaste und filigrane Holz- und Metallarbeiten, für die Patan weit über die Grenzen Nepals hinaus bekannt ist. Die harmonische Verbindung aus jahrhundertealter Architektur, lebendiger Kultur und religiösen Traditionen macht den besonderen Reiz dieser UNESCO-Welterbestätten aus.

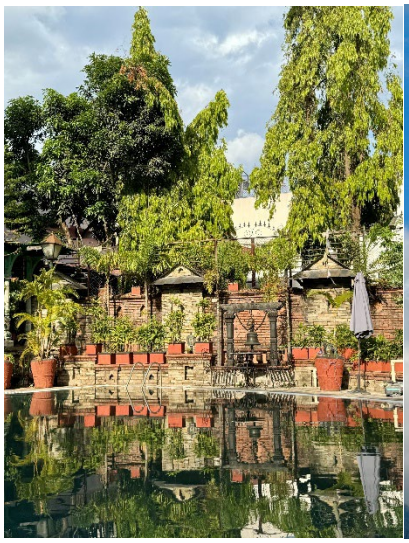
14. Tag, Mo. 29.03. – Abschied von Kathmandu und Rückreise nach München
Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Wir erreichen unsere Heimat München am folgenden Tag (30.03.).

Voraussichtliche Flugzeiten (vorbehaltlich Änderung durch die Fluggesellschaft)

Hinflug am 16.03. ab München um 15h25, an Doha um 23h00 // ab Doha um 01h20, an Kathmandu um 08h20 (17.03.)

Rückflug am 29.03. ab Kathmandu um 18h00, an Doha um 20h20 // ab Doha um 01h50 an München um 07h00 (30.03.)

Die „Allgemeinen Hinweise und Reisebedingungen“ des Bayerischen Pilgerbüros sind Teil dieses Angebots.



Fotos: Barbara Sporrer

Leistungen und Preis

Veranstalter ist das Bayerische Pilgerbüro Studienreisen GmbH, Dachauer Straße 9 in 80335 München

Das Angebot enthalt folgende Leistungen:

- ✓ **Flug** mit Linienmaschinen der Qatar Airways in der Economyklasse
- ✓ **Inlandsflug** Kathmandu – Pokhara - Kathmandu
- ✓ Unterbringung im **Doppelzimmer** mit Dusche/WC in Hotels und Gästehäusern der einfachen und mittleren Kategorie:
  - Kathmandu Guest Hotel (5 Nächte)
  - Heritage Hotel, Pokhara (2 Nächte)
  - Hotel in Marpha (1 Nacht)
  - Hotel in Muktinath (2 Nächte)
  - Gästehaus in Ghorepani (2 Nächte)
- ✓ **Halbpension**
- ✓ **Jeepfahrten** an 8 Tagen lt. Programm
- ✓ **Fahrten** im klimatisierten Bus in der Region Kathmandu (4 Tage)
- ✓ **Eintrittsgelder**
- ✓ Annapurna Conservation ACAP Permit
- ✓ Qualifizierte einheimische **Reiseleitung** (deutschsprachig, nach Verfügbarkeit)
- ✓ **vhs-Reisebegleitung ab/ bis München:** Barbara Sporrer M.A., vhs Unterhaching

Nicht eingeschlossen sind:

- Getränke
- Mittagessen
- Abendessen in der Fishtail Lodge
- Trinkgelder
- Reiseversicherungen
- Visakosten, derzeit US$ 30,-

Reisepreis ab/bis München **pro Person im Doppelzimmer**
Ab 15 voll zahlenden Teilnehmer*innen **€ 4.390,-**
Zuschlag Einzelzimmer € 300,-

Stornierungsbedingungen:

Für einzelne Abmeldungen von Teilnehmenden gelten folgende Stornokosten:

bis zum 61. Tag vor Reisebeginn:	10 %
vom 60.-31. Tag vor Reisebeginn:	15 %
vom 30.-21. Tag vor Reisebeginn:	30 %
vom 20.-11. Tag vor Reisebeginn:	40 %
vom 10.-04. Tag vor Reisebeginn	50%
ab dem 03. Tag vor Reisebeginn oder bei Nichtantritt der Reise	75% des Reisepreises.

Bei Stellung einer Ersatzperson bis zum 15.02.2027 fallen von Seiten des bp keine Rücktrittskosten an.