



## Indien - Ladakh

Julley, Julley! Willkommen in Ladakh! Schneebedeckte Himalaya-Gipfel ragen in den tiefblauen Himmel, Klöster kleben wie Vogelnester an den Hängen - schon der Flug nach Leh ist ein Erlebnis. Wir tauchen ein in eine buddhistisch geprägte Welt. Geheimnisvolle Rituale und Zeremonien erleben wir in den Klöstern. Über den Khardung La, einen der höchsten befahrbaren Pässe der Welt, erreichen wir das Nubra-Tal. Kaum zu glauben: wilde Kamele streifen hier durch sandige Dünen zwischen hohen Bergen. Im Westen ist das Hotel Apricot Tree in der Nähe von Themisgang unsere Basis. Morgens und abends treffen wir uns zu Yoga & Meditation, tagsüber sind wir erkunden wir von hier aus die Gegend.

### UNSER REISEPROGRAMM

#### 1. Tag – 14.08.2021: Flug nach Delhi

Mittags (geplant) fliegen wir nach Delhi. Wir landen gegen Mitternacht. Unser Deutsch sprechender Reiseleiter erwartet uns und bringt uns zum Hotel. (2 ÜN)

#### 2. Tag – 15.08.2021: Stadtrundfahrt in Delhi (F, A)

Nach dem Frühstück starten wir unsere Rundfahrt in New Delhi, das von den Engländern am Reißbrett geplant wurde. Wir besuchen zuerst das Regierungsviertel mit dem Parlamentsgebäude und der Residenz des Präsidenten. Dann geht es zum India Gate, entworfen nach dem Vorbild des Arc de Triomphe in Paris. Nachmittags erkunden wir Old Delhi. Wir spazieren durch den schön angelegten Park, in dem das Ehrendenkmal für Mahatma Gandhi, Raj Gath, liegt. Wir sehen das Rote Fort und die Freitagsmoschee Jama Masjid, die Größte des Landes. Bei einer Riksha-Fahrt durch die Bazarstraßen bekommen wir einen Eindruck vom lebendigen Treiben in der Altstadt und den alteingesessenen Traditionsgeschäften. Am späten Nachmittag fahren wir zurück zu unserem Hotel und haben Zeit zu entspannen, bevor wir uns zum gemeinsamen Abendessen treffen.

#### 3. Tag – 16.08.2021: Flug nach Leh, Sonnenuntergang an der Shanti Stupa (F, A)

Frühmorgens werden wir zum Flughafen gebracht. Der kurze Flug nach Leh führt über die schneebedeckten Gipfel des Himalaya-Hauptkammes, hinein in die einzigartige Hochgebirgswüste „Klein Tibets“, wie Ladakh auch genannt wird. Wir landen in der Hauptstadt Leh auf 3.500 m Höhe und werden zum Hotel gebracht. Dort haben wir Zeit, uns auszuruhen und langsam an die Höhe zu gewöhnen. Nachmittags bummeln wir über den Bazar und fahren mit dem Bus hinauf zur Shanti

Stupa. Im Licht der untergehenden Sonne genießen wir den Blick über Leh, das weite Indus-Tal und die Gipfel des Stok Kangri Gebirges. Zurück im Hotel erwartet uns ein leckeres Abendessen. (2 ÜN)

#### **4. Tag – 17.08.2021: Besichtigungen im Indus-Tal (ca. 90 km // F, A)**

Morgens fahren wir zum Kloster Thiksey, das malerisch auf einem Felsrücken liegt und schon von Weitem zu sehen ist. Es zählt zu den beeindruckendsten Bauwerken in Ladakh und birgt eine 15 m große und besonders schöne Statue des Maitreya, dem Buddha der Zukunft. Anschließend fahren wir nach Shey, historische Residenz der Herrscher Ladakhs und früherer Regierungssitz. Nachmittags besuchen wir das Kloster Hemis. Es wurde im 17. Jahrhundert gegründet und ist eines der ältesten und größten Klöster in Ladakh. In der verwinkelt an den Bergrücken gebauten Anlage befinden sich verschiedene Zeremonien-Räume, die kunstvoll gearbeitete Statuen und Masken beherbergen. Beim alljährlich im Juni stattfindenden Klosterfest werden diese bei symbolträchtigen Tänzen zum Leben erweckt. Das Kloster gehört zur bhutanesischen Dukpa Kargyüpa Schule des Buddhismus.

#### **5. Tag – 18.08.2021: Über den Khardung-Pass ins Nubra-Tal (ca. 130 km // F, M, A)**

Eine spannende und aussichtsreiche Fahrt erwartet uns heute. Wir überqueren den Khardung La, mit 5.359 m einer der höchsten befahrbaren Pässe der Welt. Es erwartet uns eine spektakuläre Aussicht ins Indus-Tal und auf die Berge des Karakorum in Richtung Pakistan. Auf kurvenreicher Strecke geht es hinunter ins Nubra -Tal. Zwei Flüsse, Shyiock und Nubra, durchziehen die weite Ebene des Tales und machen es fruchtbar. Mandel- und Walnussbäume sowie köstliche Aprikosen gedeihen hier. In den Sanddünen des Tales leben wilde Kamele. Sie sind Nachkommen der Karawanentiere, die hier einst Lasten zwischen Indien, Pakistan und Tibet transportierten. Wir beziehen unser Hotel nahe des Dorfes Hundar. (2 ÜN)

#### **6. Tag – 19.08.2021: Klöster im Nubra-Tal (ca. 80 km // F, M, A)**

Morgens fahren wir nach Diskit. Hier befindet sich das älteste und größte Kloster im Nubra-Tal. Es wurde im 15. Jahrhundert erbaut und ist reich ausgestattet mit farbenprächtigen Rollbildern (Thankas) und Buddhastatuen. Anschließend führt unsere Fahrt nach Sumur, dem größten Dorf des Nubra-Tales. Es liegt wunderschön in einer grünen Oase. Das dortige Kloster Samstam Ling ist weithin bekannt, fast hundert Mönche leben hier. Morgens und abends wird eine Zeremonie (Puja) mit Gesängen und Ritualen abgehalten. Vielleicht können wir als stille Beobachter teilnehmen. Auf dem Rückweg nach Hundar legen wir einen Stopp ein und wer möchte, kann zum Sonnenuntergang einen Kamelritt durch die Sanddünen machen (gegen Aufpreis).

#### **7. Tag – 20.08.2021: Zurück ins Indus-Tal (ca. 200 km // F, M, A)**

Über den Khardung-La fahren wir zurück ins Indus-Tal und in Richtung Westen nach Nurla. Unterwegs besichtigen wir die Ruinen der Burg von Basgo, früher Sitz verschiedener Machthaber. Nachmittags erreichen wir unser Hotel in Nurla. Je nach Ankunftszeit machen wir noch einen Spaziergang durch das nahegelegene Dorf Themisgang. Im dortigen Kloster befindet sich in einem Schrein eine kleine Buddhastatue mit besonderer Ausstrahlung, die viele Pilger aus ganz Ladakh anzieht. (3 ÜN)

#### **8. Tag – 21.08.2021: Themisgang**

Den heutigen Tag verbringen wir in der Nähe unseres Hotels. Das schöne Dorf Temisgang und das dazugehörige Kloster besichtigen wir bei einem Spaziergang. Nachmittags machen wir eine Wanderung vom Hotel aus durch eine malerische Schlucht zu einem Kloster.

#### **9. Tag – 22.08.2021: Lamayuru und Wanla (ca. 80 km // F, M, A)**

Heute fahren wir nach Lamayuru. Der Sage nach gab es hier einst einen See, der auf Wunsch des Naropas, dem Gründer des dortigen Klosters, ausgetrocknet ist. Geblieben ist eine einzigartige vielfarbige Felslandschaft, die vom Kloster aus besonders schön zu sehen ist. Lamayuru war ursprünglich das bedeutendste Bönkloster in Ladakh. Die Bönreligion wurde schon lange vor dem Buddhismus in Ladakh praktiziert. Wir besichtigen das Kloster und spazieren durch das Dorf. Nachmittags machen wir einen Abstecher nach Wanla, einem Unterkloster von Lamayuru. Es liegt verborgen in einem Seitental auf einem kleinen Berg. Ein einziger Mönch lebt hier und wird uns den Innenraum zum Kloster öffnen. Der mystischen Atmosphäre kann man sich kaum entziehen. Auf der Rückfahrt nach Nurla können wir noch durch den Bazar von Khalsi bummeln. Gegen Abend sind wir wieder zurück in unserem Hotel.

#### **10. Tag – 23.08.2021: Das Dorf Dha-Hanu (ca. 100 km // F,M,A)**

Unser heutiger Ausflug führt uns in Richtung pakistanischer Grenze in ein ganz besonderes Dorf. Die Menschen hier sind Im Gegensatz zu den tibeto-mongolischen Ladakhi indo-europäischer Abstammung: ihre Sprache, Kultur und das Aussehen unterscheiden sich grundlegend. Die Frauen tragen besonderen Haarschmuck.

Interessant ist auch, dass hier auf einer Höhe von 2900 m Wein angebaut wird.

### 11. Tag – 24.08.2021 Die Klöster von Alchi und Rizong (ca. 50 km // F, M, A)

Eine besondere Atmosphäre empfängt uns in Alchi, eine der ältesten buddhistischen Tempelanlagen aus dem 11. Jahrhundert. Das Kloster ist weithin bekannt für die besonders schönen stehenden Buddha-Figuren. Deren steinerne Gewänder sind verziert mit wunderschönen filigranen Malereien, die größtenteils noch original erhalten sind. Weiter geht es zum Kloster Rizong, das in einem Seitental des Indus liegt. Die Mönche sollen nach recht strengen Regeln leben. Vielleicht können wir an einer Zeremonie teilnehmen. Wir übernachten noch einmal in Nurla.

### 12. Tag – 25.08.2021: Wieder in Leh (ca. 130 km // F, A)

Heute fahren wir zurück nach Leh und beziehen dort unser Hotel. Wir können noch ein bisschen durch die Fußgängerzone und die vielen kleinen Geschäfte bummeln, vielleicht findet sich ja noch das Eine oder Andere schöne Mitbringsel. (1 ÜN)

### 13. Tag – 26.08.2021: Flug nach Delhi (F, A)

Morgens werden wir in Leh zum Flughafen gebracht und fliegen nach Delhi. Nachmittags besuchen wir den Qutub Minar Komplex, eines der ersten islamischen Bauwerke in Indien. Das 72 m hohe Minarett zählt zu den bekanntesten Wahrzeichen der Stadt und ist mit herrlichen Ornamenten verziert. Anschließend bummeln wir über den Markt Dilli Haat, wo Handwerkskunst aus den verschiedenen Regionen Indiens dargeboten wird. In einem Hotel nahe des Flughafens essen wir zu Abend. Es stehen uns einige Zimmer zum Umziehen und Frischmachen zur Verfügung, bevor wir zum Flughafen gebracht werden und geplant kurz nach Mitternacht zurückfliegen.

### 14.Tag – 27.08.2021: Ankunft

Am frühen Morgen landen wir in Deutschland.

**Reisepreis:** ca. 2.298 EUR\* pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag: 298 EUR

\*die Flugpreise für Sommer 2021 sind erst ab ca. September 2020 verfügbar

### Eingeschlossene Leistungen:

- + Flug mit Lufthansa München oder Frankfurt – Delhi und zurück in der Economy-Class (geplant)
- + Inlandsflüge Delhi – Leh – Delhi in der Economy Class
- + Flughafensteuern und -gebühren inkl. aktuellem Kerosinzuschlag (Stand Juli 2020: 410 EUR)
- + 10 Übernachtungen in Hotels der guten Mittelklasse
- + Unterbringung in Doppelzimmern mit Bad oder Dusche/WC
- + Tägliches Frühstück
- + 5 x Mittagessen, 10 x Abendessen
- + Tag 7 – 11: täglich 2 x 75 Minuten Yoga & Meditation
- + Besichtigungen, Ausflüge, Eintrittsgelder und Transfers in einem landestypischen Bus lt. Programm
- + Örtliche, deutschsprechende Reiseleitung
- + Reisebegleitung sowie Yoga & Meditation mit Barbara Luderer

### Nicht eingeschlossene Leistungen:

- persönliche Trinkgelder (ca. 70 EUR)
- Getränke und nicht enthaltene Mahlzeiten
- Visumgebühren (eVisa Indien)
- Anreise zum Flughafen in Deutschland

### Reiseveranstalter:

Prima Tours, Eine Marke der Raiffeisen- und Volksbanken Touristik GmbH, Amalienstr. 9, 80333 München  
Es gelten die AGB des Veranstalters

**Stand Juli 2020**