



Indien – Ladakh / Westtibet

Julley, Julley! Willkommen in Ladakh! Schneebedeckte Himalaya-Gipfel ragen in den tiefblauen Himmel, Klöster kleben wie Vogelnester an den Hängen, grüne Oasen leuchten in der kargen Hochgebirgslandschaft - schon der Flug nach Leh ist ein Erlebnis. Wir tauchen ein in die buddhistisch geprägte Welt Westtibets, wie Ladakh ehemals genannt wurde. Der Einfluss des tibetischen Buddhismus prägt die Region noch heute. Das komfortable Hotel Apricot Tree in der Nähe von Themisgang ist unsere Basis für die ersten Tage. Mit einer sanften Yogaeinheit und Meditation stimmen wir uns ein auf den Tag. Anschließend erkunden wir die Gegend. Wir wandern, erleben geheimnisvolle Rituale und Zeremonien in den Klöstern und finden immer wieder schöne Plätze, wo wir meditieren und die Eindrücke auf uns wirken lassen. Über den Khardung La, einen der höchsten befahrbaren Pässe der Welt, erreichen wir das Nubra-Tal. Kaum zu glauben: Kamele streifen hier durch sandige Dünen zwischen hohen Bergen. Die Klöster des Nubra Tales haben noch einmal eine ganz eigene Atmosphäre. Zum Abschluss sind wir noch ein paar Tage in Leh, haben Zeit für Besichtigungen und zum Bummeln.

UNSER REISEPROGRAMM

1. Tag – 21.08.2027: Flug nach Delhi

Mittags (geplant) fliegen wir nach Delhi. Wir landen gegen Mitternacht. Nachdem wir die Passkontrolle passiert haben, holen wir unser Gepäck und gehen direkt zum Terminal, wo die Inlandsflüge abgefertigt werden. Wir geben unser Gepäck wieder auf und checken ein für den Flug nach Leh.

2. Tag – 22.08.2027: Flug nach Leh, Fahrt nach Nurla

Frühmorgens geht unser Flug in ca. 1 Stunde nach Leh. Er führt über die schneebedeckten Gipfel des Himalaya-Hauptkammes, hinein in die einzigartige Hochgebirgswüste „West-Tibets“, wie Ladakh auch genannt wird. Wir landen in der Hauptstadt Leh auf 3.500 m Höhe. Um uns Zeit zu geben für die

Akklimatisation, fahren wir in ca. 2 Stunden direkt zum Hotel nach Nurla, das auf etwa 3.000 m Höhe liegt. Das Wichtigste für die Akklimatisation ist, sich auszuruhen und sich Zeit zu nehmen, um anzukommen und sich langsam an die Höhe zu gewöhnen. Wir checken ein, nehmen ein leichtes Mittagessen zu uns und gönnen uns dann einen Mittagsschlaf. Am späten Nachmittag treffen wir uns zur Einführungs- und Kennenlernrunde und nehmen anschließend ein leckeres Abendessen zu uns. machen wir einen Spaziergang durch das nahegelegene Dorf Themisgang. Wir besichtigen das dortige Kloster. Es birgt eine kleine, jedoch für die Ladakhis sehr bedeutsame Statue des Avalokiteshvara, dem Buddha des Mitgefühls. Die Meditationshalle hat eine ganz besondere Atmosphäre. Ein wunderbarer Platz für unsere erste gemeinsame Meditation. Anschließend wandern wir wieder hinunter zu unserem Hotel, wo uns ein leckeres Abendessen erwartet. (4 ÜN)

4. Tag – 23.08.2027: Ausflug nach Rizong und Alchi

Wir starten gemütlich am Morgen und fahren zuerst zum Kloster Rizong, das in einem Seitental des Indus liegt. Die Mönche leben hier auch heute noch nach recht strengen Regeln. Vielleicht können wir an einer Zeremonie der Mönche teilnehmen. Wir nehmen uns viel Zeit, um die verschiedenen Meditations- und Versammlungsräume des Klosters zu besichtigen und sitzen auch eine Weile, um zu meditieren. Anschließend laufen wir hinunter zum Nonnenkloster (sehr geröllig und steinig: knöchelhohe bzw. Schuhe mit Profilsohle sind unbedingt zu empfehlen). Anschließend geht es weiter zum berühmten Kloster Alchi. Zuerst einmal stärken wir uns bei einer leckeren Nudelsuppe, bevor wir das Kloster besichtigen. Eine besondere Atmosphäre empfängt uns. Alchi ist eine der ältesten buddhistischen Tempelanlagen in Ladakh und wurde im 11. Jahrhundert erbaut. Es ist bekannt für die besonders schönen stehenden riesigen Buddha-Figuren. Deren steinerne Gewänder sind verziert mit wunderschönen filigranen Malereien, die größtenteils noch original erhalten sind. Am späten Nachmittag fahren wir zurück zu unserem Hotel und können uns etwas ausruhen. Vor dem Abendessen treffen wir uns zu einer entspannenden Yoga- und Meditationseinheit.

5. Tag: 24.08.2027: Ausflug nach Lamayuru und Themisgang (ca. 80 km)

Nach unserem morgendlichen Yoga erwartet uns ein leckeres Frühstück. Anschließend fahren wir Richtung Westen nach Lamayuru. Der Sage nach gab es hier einst einen See, der auf Wunsch von Naropa, 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. Auch heute noch finden sich Elemente davon in der buddhistischen Lehre wieder. Wir besichtigen das Kloster, meditieren dort und spazieren anschließend durch das Dorf. Am frühen Nachmittag sind wir zurück in unserem Hotel und können dort einen Mittagssnack zu uns nehmen und uns etwas ausruhen.

Am späteren Nachmittag fahren wir eine kurze Strecke hinauf zum nahegelegenen Dorf Themisgang. Wir besichtigen das dortige Kloster. Es birgt eine kleine, jedoch für die Ladakhis sehr bedeutsame Statue des Avalokiteshvara, dem Buddha des Mitgefühls. Die Meditationshalle hat eine ganz besondere Atmosphäre. Ein wunderbarer Platz für unsere erste gemeinsame Meditation. Je nach Zeitverfügbarkeit und Verfassung der Gruppe wandern wir durch die Gärten wieder hinunter zu unserem Hotel, wo uns nach dem Yoga ein leckeres Abendessen erwartet (alternativ: Rückfahrt mit dem Bus).

6. Tag – 25.08.2027: Wanderung nach Tar (ca. 5 Stunden, 500 HM)

Eine Yoga- und Meditationseinheit lässt uns bewusst in den neuen Tag starten.

Nach dem Frühstück brechen wir auf zu unserer Wanderung zum Dorf Tar. Mit vielen Pausen, Zeit zum Innehalten und Meditieren, nehmen wir uns die Zeit die wir brauchen um entspannt im Dorf anzukommen. Oberhalb des Dorfes liegt ein kleines Kloster. Wer mag kann dort hinauf und sich hier einen schönen Meditationsplatz suchen um die besondere Atmosphäre und den Blick übers Tal zu genießen.. Nachmittags kehren wir zurück nach Nurla und beschließen den Tag mit einer Yoga- und Meditationseinheit vor dem Abendessen.

7. Tag – 26.08.2027: Über den Khardung-Pass ins Nubra-Tal (ca. 130 km / 7-8 Stunden)

Eine spannende und aussichtsreiche Fahrt erwartet uns heute. Wir fahren in Richtung Osten und verlassen das Indus-Tal. Wir überqueren den Khardung La, mit 5.359 m einer der höchsten

befahrbaren Pässe der Welt. Es erwartet uns eine spektakuläre Aussicht über das Indus-Tal und auf die Berge des Karakorum in Richtung Pakistan. Auf kurvenreicher Strecke geht es hinunter ins Nubra-Tal. Zwei Flüsse, Shyok 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 gab es ursprünglich wilde Kamele. Sie sind Nachkommen der Karawanentiere, die hier einst Lasten zwischen Indien, Pakistan und Tibet transportierten. Heute sind sie gezähmt und werden gezüchtet und es gibt eine kleine Farm, wo man einen Kamelritt in die Sanddünen machen kann. Wir beziehen unser Hotel in Hundar und beschließen den Tag mit einer gemeinsamen Yoga- und Meditationsinheit. (3 ÜN)

8. Tag – 27.08.2027: Spaziergang in Hundar und Besuch es Kloster in Diskit (ca. 10 km)

Wir beginnen den Tag mit einer Meditation und sanftem Yoga. Nach dem Frühstück bummeln wir durch das Dorf Diskit zum Kloster. Hier sitzen wir eine Weile und lassen die Atmosphäre auf uns wirken. Wer möchte, kann einen kleinen Berg hinaufsteigen zum höher gelegenen Aussichtspunkt oberhalb des Klosters (ca. 20 Minuten). Mittags sind wir zurück im Hotel und können eine Kleinigkeit zu Mittag essen und uns ausruhen.

Nachmittags fahren wir in ca. 30 Minuten 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. Wir suchen uns einen ruhigen Platz, meditieren und lassen die Atmosphäre auf uns wirken. 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 (nicht im Reisepreis enthalten).

9. Tag - 28.08.2027: Wanderungen im Nubra-Tal

Nach dem Yoga und dem Frühstück fahren wir heute in das Nachbartal nach Sumur. Es ist das größte Dorf des Nubra-Tales und 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.

Wir fahren anschließend weiter zu einem schönen Mittags-Rastplatz inmitten der weiten Dünenlandschaft. Hier können wir bei Frauen aus dem Dorf, die dort einen kleinen Stand errichtet haben, eine leckere Nudelsuppe zu Mittag essen. Anschließend wandern wir in ca. 30 Minuten zum mystischen See Yarab-Tso. Ein wunderbarer stiller Ort, der einlädt, eine Weile zu sitzen, zu schauen und vielleicht zu meditieren. Anschließend geht es zurück nach Hundar. Unterwegs legen wir einen Stopp ein und wer möchte, kann zum Sonnenuntergang einen Kamelritt durch die Sanddünen machen (nicht im Reisepreis enthalten).

10. Tag – 29.08.2027: Zurück ins Indus-Tal (ca. 200 km)

Über den Khardung-La fahren wir zurück ins Indus-Tal (ca. 4-5 h). Nachmittags erreichen wir Leh, wo wir unser Hotel für die nächsten 4 Nächte beziehen. Wer möchte, kann noch einen kleinen Spaziergang durch die Fußgängerzone in Leh machen und gemütlich einen leckeren Cappuccino trinken und Kuchen essen. Vor dem Abendessen treffen wir uns zu einer Meditations- und Yogaeinheit im Hotel. (4 ÜN)

11. Tag – 30.08.2027: Besuch der Leh Burg, Freizeit und abends zur Shanti Stupa

Wir machen Yoga, meditieren und frühstücken anschließend gemütlich. Dann machen wir uns vom Hotel aus auf den Weg zur Leh Burg. Eine kleine Wanderung führt uns hinauf. Wir (besuchen das Museum, das über die Geschichte Ladakhs erzählt und ??? Lohnt das??) genießen die Aussicht über die Stadt bis hinüber zur Stok Range, einer gewaltigen Bergkette südlich von Leh. Nach einem leichten Mittagessen in einem Restaurant in Leh bummeln wir über den alten Markt. Der Rest des Nachmittags steht dann zur freien Verfügung für einen Stadtbummel, einen Besuch der German Bakery oder dem

Laden der Frauenkooperative Ladakhs. Hier gibt es köstliche hausgemachte Aprikosenmarmelade, getrocknete Aprikosenkerne, Aprikosen- Hautcreme und viele andere Dinge, die die Frauen in Handarbeit selbst herstellen. Gegen Abend treffen wir uns wieder im Hotel und fahren oder gehen hinauf zur Shanti Stupa, auf einem Hügel am Stadtrand von Leh gelegen. Die Stimmung und der Blick über das Tal im Abendlicht ist fantastisch und es ist ein wunderbarer Platz für eine Meditation.

12. Tag – 31.08.2027: Kloster Hemis mit Wanderung zum Götsang / Kloster Thiksey

Wir fahren noch einmal Richtung Osten und besuchen das versteckt in den Bergen liegende, große und bekannte Kloster Hemis. Zuerst wandern wir am Kloster vorbei auf einem wunderschönen befestigten Weg hinauf zum Meditationskloster, das sehr versteckt in den Bergen liegt. Ein wunderbarer, sehr ruhiger Platz, wo sich Mönche und Nonnen für mehrere Wochen und Monate auch ins „Retreat“ begeben. Wir besuchen die Meditationshöhle, die zum Kloster gehört. Anschließend wandern wir gemütlich wieder hinunter. Nach einem kurzen Mittagsstop im Restaurant besichtigen wir das imposante Kloster. Besonders schön ist der große Innenhof, wo alljährlich im Juni das Hemis-Festival stattfindet und die Mönche rituelle Tänze aufführen. Nachmittags, wenn das Licht besonders schön ist, besuchen wir das 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.

13. Tag - 01.09.2027: Freier Tag in Leh

Heute können wir einmal richtig ausschlafen, gemütlich frühstücken und dann einen freien Tag genießen. Vielleicht noch ein Bummel durch die Bazarstraßen Lehs, oder eine kleine Wanderung hinauf zur Shanti Stupa. Abends treffen wir uns noch einmal zu unserer letzten Yogaeinheit und anschließend zum gemeinsamen Abschiedessen in einem der besten Lokale in Leh (Tibetan Kitchen)

14. Tag – 02.09.2027: Flug nach Delhi

Wir nehmen Abschied von Ladakh. Auf unserem Flug genießen wir noch einmal die Aussicht auf die Berge und Täler, überqueren die Gebirgskette des Himalaya und landen in Delhi. Wir werden zum Hotel gebracht. Nachmittags machen wir eine Rundfahrt durch Neu Delhi und besuchen die schönen Lodi Gärten und den Khan Market, wo es schöne Geschäfte zum Bummeln gibt. (1ÜN)

15. Tag – 03.09.2027: Delhi : Bangla Sahib Sikh Tempel

Vormittags fahren wir zum Bangla Sahib Tempel. Das besondere hier ist, dass er im islamischen Stil gebaut ist. Es gibt dort täglich mehrere Speisungen und jede/r der hierherkommt bekommt eine kostenlose Mahlzeit. Die Großküche ist faszinierend! Anschließend werden wir nach Hauz Khas gebracht, einem schönen und modernen Shopping- und Kneipenviertel in Delhi. Hier haben wir Zeit zu bummeln und in einem der schönen Lokale eine Mittagspause zu machen (eigene Kosten).

Dann geht es schon zum Flughafen und wir checken ein für unseren Rückflug nach Deutschland.

16. Tag – 04.09.2027: Ankunft

Morgens landen wir in Deutschland.

Reisepreis: 2.390 EUR* pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag: 390 EUR

*Langstreckenflug nach/von Delhi nicht enthalten, zzgl. ca. 1.000 - 1.200 EUR (Stand Juni 2026)

Eingeschlossene Leistungen:

- ☐ Inlandsflüge Delhi – Leh – Delhi in der Economy Class inkl. aktuellem Kerosinzuschlag (Stand Juni 2026)
- ☐ 13 Übernachtungen in Hotels der guten Mittelklasse
- ☐ Unterbringung in Doppelzimmern mit Bad oder Dusche/WC
- ☐ Vollpension inkl. Mittagessen als leichter Snack
- ☐ Tag 3 - 12: täglich 2 geleitete Yoga & Meditationseinheiten
- ☐ Besichtigungen, Ausflüge, Eintrittsgelder und Transfers in einem landestypischen Bus lt. Programm
- ☐ Trinkgelder in den Hotels und Restaurants sowie Spenden in den Klöstern
- ☐ Örtliche, deutschsprechende Reiseleitung

☐ Reisebegleitung sowie Yoga & Meditation mit Barbara Luderer

Nicht eingeschlossene Leistungen:

- internationaler Flug ab/bis Deutschland nach Delhi und zurück
- persönliche Trinkgelder (örtlicher Guide, Busfahrer, Helfer: ca. 70 EUR)
- Getränke und nicht enthaltene Mahlzeiten
- Visumgebühren (eVisa Indien)

Reiseveranstalter:

yogaauszeit.com, Humboldtstr. 6, 81543 München
Es gelten die AGB des Veranstalters

Stand Juni 2026