



## *Detailprogramm*

### Bhutan

Individuelle Kulturreise: Königliches Bhutan

# Inhalt

|                                          |                                    |
|------------------------------------------|------------------------------------|
| Reisedetails .....                       | 3                                  |
| Reiseverlauf .....                       | 3                                  |
| Vorgesehener Reiseverlauf .....          | 3                                  |
| Enthaltene Leistungen .....              | 7                                  |
| Zusätzliches Entgelt .....               | 7                                  |
| Wahlleistungen .....                     | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Praktische Hinweise .....                | 8                                  |
| Atmosfair / Anreise / Transfers .....    | 8                                  |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit .....  | 8                                  |
| Gesundheit und Impfungen .....           | 9                                  |
| Mitnahmeempfehlungen .....               | 10                                 |
| Währung / Post / Telekommunikation ..... | 11                                 |
| Zollbestimmungen .....                   | 11                                 |
| Wissenswertes .....                      | 12                                 |
| Versicherung .....                       | 12                                 |
| Nebenkosten / Trinkgelder .....          | 12                                 |
| Umwelt .....                             | 12                                 |
| Bewusst reisen mit NEUE WEGE .....       | 13                                 |
| Zeitverschiebung und Klima .....         | 13                                 |
| Sprache und Verständigung .....          | 13                                 |
| Religion und Kultur .....                | 14                                 |
| Essen und Trinken .....                  | 14                                 |
| Einkaufen und Souvenirs .....            | 14                                 |
| Besondere Verhaltensweisen .....         | 15                                 |
| Reiseliteratur .....                     | 16                                 |
| Ihre Reisenotizen .....                  | 18                                 |

# Reisedetails

## Bhutan

### Individuelle Kulturreise: Königliches Bhutan

#### Reiseverlauf

- Das Tigers Nest und Kila Gompa - die schönsten Bergklöster des Landes
- Klosterburgen von Paro, Punakha und Trongsa - Wahrzeichen Bhutans
- Wanderung zum Tempel des "Divine Madman" bei Punakha

Schon von Weitem sind sie hör- und sichtbar: schon bevor Sie den Pass erreichen, stechen die flatternden Gebetsfahnen ins Auge. Wie bunte Perlen schmücken sie jede Anhöhe und jede Brücke. Sie sind Zeichen einer lebendigen buddhistischen Kultur, die Bhutan als einzigartiges Reiseziel auszeichnet.

Bei leichten Wanderungen und Spaziergängen entdecken Sie die unberührte Natur Bhutans und viele kleine Dörfer abseits der Straßen. Die Dzongs, Lakhangs und Gompas sind Zeichen des alles durchdringenden und allgegenwärtigen Buddhismus. Selbst in Thimphu, der Hauptstadt Bhutans, vermischt sich buddhistische Tradition mit Moderne.

#### Nachhaltige Agentur und persönliche Betreuung

Vor Ort in Bhutan werden Sie von einer kleinen, sehr hochwertigen Agentur betreut, die sich durch erstklassigen Service und eine hohe Flexibilität auszeichnet. Viele kleine Programmpunkte, die Ihre Reise unvergesslich machen werden, können hier gar nicht aufgeführt werden. Ihr Reiseleiter kennt wunderschöne Wanderungen zu einsamen Klöstern, besucht mit Ihnen bhutanische Familien, begleitet Sie zu Bogenschießwettbewerben (dem traditionellen Sport Bhutans) und führt Sie in die besten authentischen Restaurants des Landes. Die Agentur hat persönliche Beziehungen zu vielen Klöstern und unterstützt viele soziale Einrichtungen und Klosterschulen. Dadurch öffnen sich Ihnen ansonsten verschlossene Türen, besonders auch während der kleinen und noch authentischen Klosterfeste in Bumthang.

#### Individuell anpassbar

Diese Reise ist ein Tourenvorschlag, ausgearbeitet für Sie. Gerne passen wir den Reiseverlauf Ihren persönlichen Wünschen an. Zum Beispiel gibt es eine Vielzahl herrlicher Tageswanderungen, die Sie in Bhutan unternehmen können. Auch eine etwas längere Trekkingtour ist problemlos möglich. Selbstverständlich können die Trekkingtage auch durch ein umfangreiches Kulturprogramm ersetzt werden. Die Anreise kann neben Kathmandu und Delhi auch über Bangkok erfolgen.

Und warum sich nicht einmal mit einigen Nächten in einem der herrlichen Deluxe Hotels in Paro oder Thimphu verwöhnen. Bhutan lässt keine Wünsche offen. Fragen Sie uns und wir stellen Ihnen Ihre individuelle Reise zusammen.

#### Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

##### 1. Tag: Paro, das Tor zu Bhutan

Am Vormittag Flug mit der Druk Air oder Bhutan Airlines nach Paro in Bhutan.

In Paro werden Sie auf traditionelle bhutanische Art empfangen. Ihr Guide begrüßt Sie am Flughafen mit einem aufrichtigen Kuzu Zangpo La - Herzlich Willkommen in Bhutan. Paro liegt inmitten kleiner Reisfelder, auf dem die Bauern den typischen und sehr schmackhaften roten bhutanischen Reis anbauen.

Anschließend kurzer Transfer zum Hotel. Je nach Lust und Zeit am Nachmittag erstes Sightseeing Programm. Über eine alte Holzbrücke erreichen Sie den imposanten Paro Dzong (1646) Der Dzong dient sowohl als Verwaltungssitz als auch als Kloster. Nachdem Sie sie steilen Steintreppen hochgestiegen sind, treten Sie in den Innenhof und gleichzeitig in eine andere Welt des klösterlichen Bhutan. Junge Mönche, alte Holzbalustraden, dicke Steinmauern und ein wunderschöner Tempel. Der Paro Dzong zeigt alle Facetten der berühmten bhutanischen Klösterkultur. Nicht umsonst war der Paro Dzong auch einer der Schauplätze für Bernardo Bertoluccis bekannten Film "Little Buddha".

Der Ta Dzong (Mitte des 17. Jh.), ehemals Wachturm der Burg, liegt oberhalb des Dzong und beherbergt heute das Nationalmuseum. Besonders sehenswert ist hier die

Thangka-Sammlung mit vielen sehr alten und gut erhaltenen Exponaten.

Übernachtung in Paro.



## 2. Tag: Über den Dochu La Pass nach Punakha

Früh morgens brechen Sie auf zu Ihrer Fahrt auf Bhutans besten Straßen. Auf Sie wartet einer der schönsten Fernblicke Bhutans. Von Paro aus fahren Sie vorbei am Tal von Thimphu bis zum Dochu La Pass (ca. 3.000m). Der Dochu La gibt bei klarem Wetter und im Besonderen morgens den Blick frei auf die Himalaya-Kette an der Grenze zu Tibet. Die vielen über 7.000 m hohen Berge scheinen wie an einer langen Kette aufgereiht. Besonders sind auch 108 Chörten auf der Passhöhe. Die Chorten mit dem Bergpanorama im Hintergrund sind nicht umsonst eines der schönsten Fotomotive des Landes.

Vom Pass aus können Sie auf wunderschöner Strecke durch alte und märchenhaft wirkende Rhododendronwälder ca. 1,5 Std. (einfache Strecke) hinauf zum Kloster Lungchuzekha (3.550 m) steigen. Waren die Blicke vom Dochu La Pass schon atemberaubend, so ist das Panorama hier oben umso spektakulärer. Nahezu ganz Bhutan liegt vor Ihnen – die Berge im Norden Tibets, der Jhomolhari (Bhutans heiliger Berg), die tief eingeschnittenen Täler Richtung Süden bis hin zu den entfernten Höhenzügen Ost Bhutans.

In einer kleinen Zeremonie werden Sie an diesem Ort Gebetsfahnen aufhängen. Nach dem Abstieg führt die Straße daraufhin in ca. 1 Stunde nach Punakha hinunter.

Eine interessante einfache Wanderung in der Nähe von Punakha führt zum Chimi Lhakhang. Durch kleine Dörfer und Reisfelder erreichen Sie den Tempel, der Lama Drukpa Kunley, dem "Divine Madman" gewidmet ist.

Viele junge bhutanische Paare bringen hier Opfergaben dar, damit ihr Kinderwunsch erhört wird. Wenn Sie dem Kloster eine kleine Spende hinterlassen, wird Sie der Lama vielleicht mit einem hölzernen oder knöchernen Phallus segnen.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächte in Punakha

Fahrtzeit ca. 3.5 Stunden



## 3. Tag: Punakha - Klosterburg zwischen zwei Flüssen

Ein Muss im Tal von Punakha ist Besichtigung des imposanten Punakha Dzongs aus dem 17. Jahrhundert. Der Dzong, malerisch auf einer Insel am Zusammenfluß des Mo Chhu (Mutterfluß) und Pho Chhu (Vater Fluß) gelegen, ist die einzige Burg Bhutans, die im Tal und nicht auf einer dominanten Anhöhe erbaut wurde. Eine Anzahl kleinerer und größerer Andachtshallen durchziehen den ganzen Bau, der den Mönchen als Winterresidenz dient, während sie den Sommer in Thimphu verbringen. Die Burg ist von besonderer Bedeutung: die Könige der derzeitigen Wangchuck-Dynastie wurden hier gekrönt. Sie verstanden Punakha lange Zeit als Hauptstadt ihres Reiches und nutzten den Dzong später als Winterresidenz, nachdem Thimphu zur Hauptstadt erklärt wurde.

Ein kleines Abenteuer gefällt? Unweit des Dzong spannt sich eine Hängebrücke über den Fluß. Die Brücke ist absolut sicher, die flatternden Gebetsfahnen vor dem Bergpanorama sind lohnend auf alle Fälle.

Eine weitere Wanderung einfache und lohnenswerte Wanderung talaufwärts zum „Khamsum Yulley Chorten“ führt durch viele Reisfelder leicht bergauf bis zu dem Chorten, einem außergewöhnlich schönem Tempel, der im Auftrag der Mutter des neuen Königs erbaut wurde, um den Segen der Götter auf diesen zu lenken.



#### 4. Tag: Ins Tal von Phobjikha

Aus dem Tal von Punakha führt die mittlerweile sehr kurvenreiche Straße durch ein schmales Tal ins Herz der „Black Mountains“. Diese Fahrt zählt zu den eindrucksvollsten Abschnitten auf dem „Bhutan Highway“. Mit etwas Glück sehen Sie unterwegs die seltenen Gibbons (Affen). Sogar Bären und Tiger sollen hier schon gesichtet worden sein.

Die Landschaft verändert sich bei der Fahrt ins Phobjikha Tal. Dieses Hochtal (ca. 3.000 m) ist Winterrastplatz der seltenen Schwarzhalskraniche, die vom tibetischen Hochland hier hinziehen, um vor dem harten Winter zu fliehen.

Hauptort des Tales ist Gangtey mit seinem alten Kloster. Das breite Hochtal ist wirklich eine Welt für sich, wirkt fast mehr wie Alaska als Bhutan. Hier oben ist Landidylle und Ruhe pur.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächte in Phobjikha  
Fahrtzeit ca. 2.5 Stunden



#### 5. Tag: Gangtey oder Trongsa - Wanderung oder Klosterburg

Sie haben die „Qual der Wahl“. Vielleicht lassen Sie es gemütlich angehen und entspannen bei einer Wanderung durch kleine Dörfer und zu den Winternistplätzen der Kraniche.

Oder aber Sie besuchen die wohl schönste Klosterburg des Landes, Trongsa Dzong.

Die Strecke von Phobjikha nach Trongsa führt durch die dichten Wälder und enge Schluchten der Black Mountains und ist landschaftlich besonders reizvoll. Mit etwas Glück treffen Sie auf Goldlanguren hoch oben in den Baumwipfeln.

Kurvenreich windet sich die Straße nach Osten. Unterwegs wird die Fahrt auf 2450 m am Chendebji Chörten, auch „Augenchörten“ genannt, kurz unterbrochen, um die Mauern aus Gebetssteinen und den Stupa zu besichtigen. Die Augenpaare des herrlichen Chörten blicken in alle vier Himmelsrichtungen.

Der Tag ist dem grandiosen Trongsa Dzong gewidmet, der nicht nur von außen durch seine Mächtigkeit imponiert, sondern auch im Inneren durch seine Architektur begeistert. Man fühlt sich in eine andere Zeit versetzt, wobei die Prachtentfaltung sichtbar wird an der ständigen Erweiterung dieser Anlage. Sie wurde 1647 gebaut, 1652 und 1771 erweitert und 1897 restauriert.

Eine Reihe Andachtshallen lassen neben dem Ausdruck der Macht des weltlichen Gebäudes die religiöse Einbindung offensichtlich werden, sind diese doch teilweise in bester Weise figürlich und malerisch ausgestattet. Wer möchte, kann noch zum Wehrturm Ta Dzong hinaufsteigen und den wunderbaren Blick auf die Burg genießen.

Abends Rückfahrt nach Gangtey.  
Fahrtzeit ca. 5 Stunden (Hin- und zurück)



## 6. Tag: Thimphu - Hauptstadt Bhutans

Am frühen Morgen Rückfahrt nach Thimphu, wiederum über den Doch La Pass.

Thimphu, 2.350 m hoch gelegen, hat mittlerweile knapp 140.000 Einwohner und wurde 1953 Hauptstadt des Landes. Obwohl die Stadt sehr schnell wächst, wird strikt auf einen traditionellen Baustil geachtet. Daher hat Thimphu auch weiterhin ein typisch bhutanisches Aussehen.

Den besten Überblick über Thimphu erhalten Sie vom Buddha Point oberhalb Thimphus. Der riesige Buddha Dordenma (die größte Statue Bhutans und eine der Größten des Himalaya Raumes) thront mächtig über dem Thimphu Tal und bietet wundervolle Blicke auf Bhutans Hauptstadt. Lust auf eine Wanderung? Vom Buddha Point startet der Kuenselphodrang Nature Trail. Durch grüne Wälder und immer wieder tolle Blick auf das Tal genießend, wandern Sie (falls Sie das wünschen, einfach dem Guide Bescheid geben) die 5 km bis zum Changangkha Lhakhang, dem wohl schönsten Kloster der Stadt. Gibt es einen schöneren Weg, um sich einer Stadt zu nähern?

Der Memorial Chorten ist ein Ort der besonderen Ruhe und Stille. Recht zentral in der Stadt gelegen, treffen sich hier die älteren Bewohner der Stadt, umrunden den Chorten, beten, oder halten einfach nur ein Schwätzchen. Die ruhige Atmosphäre hier ist wirklich begeisternd.

Der Tag in Thimphu bietet noch viele weitere Highlights, sei es der Tashichoe Dzong (die mächtige Burganlage ist der Sitz des Königs und der Regierung), Bauernmärkte, Thankha Werkstätten, die Schule der traditionellen Künste oder einfach nur die schönsten und trendigsten Cafés des Landes.

Übernachtung in Thimphu  
Fahrzeit ca. 3.5 Stunden



## 7. Tag: Rückfahrt nach Paro

Die Fahrt nach Paro ist kurz, wäre da nicht der - sehr lohnende Abstecher

Einige Kilometer vor Paro biegt die Straße nach links in die Berge Richtung Haa Tal ab. Aus dem Tal schlängelt sich die Straße hoch zum Chele La Pass (3.850 m), dem höchsten befahrbaren Pass Bhutans. Am Chele La angekommen, zeigen sich die höchsten Berge Bhutans in voller Pracht bei einer 360° Aussicht ins Land. Hier oben weht eine kühle Brise und die hunderte bunter und weißer Gebetsfahnen flattern im Wind und senden ihre Gebete Richtung Himmel.

Noch vor dem Pass lohnt sich der schöne Abstecher zum Kloster Kila (3.500 m), einem sich an die Felswand schmiegenden Nonnenkloster mit herrlich weiten Ausblicken auf das Tal von Paro. Das Nonnenkloster gilt als das älteste Nonnenkloster Bhutans. Heutzutage leben dort um die 40 Nonnen in diesem abgelegenen Kloster.

Vom Pass zum Kloster geht eine wunderschöne Wanderung (ca. 2.5 Stunden) bergab zum Kloster. Wenn Sie einrichten können, dann nehmen Sie sich dafür Zeit. Belohnt werden Sie mit Stille, mit Weite und mit tollen Blicken auf das Tal von Paro.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächte in Paro  
Fahrzeit ca. 3 Stunden

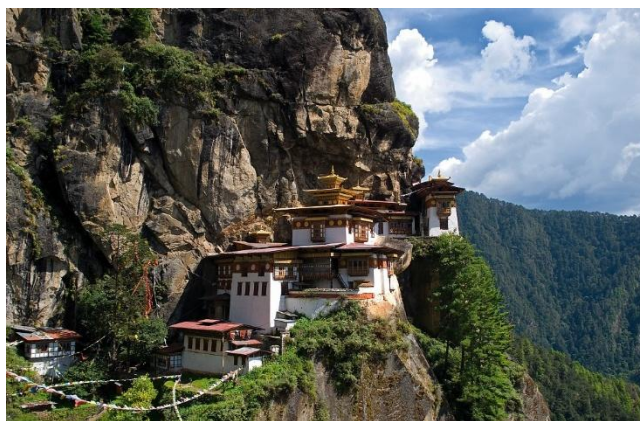


### 8. Tag: Kloster Taktsang - das Tiger's Nest

Der wahrscheinlich letzte Höhepunkt Ihrer Bhutanreise. Am Morgen wandern Sie zum Taktsang Gomba, dem "Tiger's Nest" (2950 m), dem heiligsten Kloster Bhutans und sicherlich einem der spektakulärsten Klöster des Himalaya. In eine 700m senkrecht abfallende Felswand gebaut, scheint das Kloster fast schwerelos über dem Tal zu schweben.

Die Legende besagt, dass Guru Rinpoche (Padmasambhava) auf dem Rücken einer Tigerin von Tibet geflogen kam, um in einer Höhle zu meditieren. Die Höhle selbst ist nicht zugänglich, doch der Ort hat eine ganz besondere Ausstrahlung. Und die Blicke vom Klosterhof auf das Tal von Paro und bis hinüber zu den Bergen Tibets sind nicht beschreibbar. Für Besucher, die sich auf Grund gesundheitlicher Probleme den ca. zweistündigen Aufstieg nicht zutrauen, stehen am Fuß des Berges Reitponies bereit (optional), die Sie bis zur Cafeteria auf ca. 2/3 der Strecke tragen. Der Weg bergab ist allerdings zu steil für die Ponies plus Reiter, d.h. Bergab geht nur zu Fuß.

Später besuchen Sie zudem noch die Ruinen des vor einigen Jahrzehnten abgebrannten Drugyel Dzong. An einem klaren Tag können Sie den 7314 m hohen, schnee-weiß bedeckten Gipfel des heiligen Berges Jhomolhari (Berggöttin) bewundern.



### 9. Tag: Rückflug

Zeit, um Abschied zu nehmen.

Am Morgen kurzer Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Delhi oder Kathmandu. Bitte checken Sie frühzeitig ein, um einen Fensterplatz auf der rechten Seite zu ergattern. Die Ausblicke auf die höchsten Berge der Erde sind atemberaubend.

### Enthaltene Leistungen

erforderliche Transfers in Bhutan • Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse • Vollpension in Bhutan • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • Englisch sprechende einheimische Reiseleitung • NEUE WEGE Informationsmaterial • erforderliche Permits • Visum für Bhutan

### Zusätzliches Entgelt

Internationale Flüge nach Bhutan • Visumgebühren Indien bzw. Nepal • Getränke • Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder, Telefonkosten, Souvenirs, etc. • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Anreise

Wir organisieren gerne Ihre Anreise nach Bhutan.



## Einreisebestimmungen / Sicherheit

### Einreisebestimmungen

Für die Einreise benötigen Sie einen Reisepass, der nach Ausreise noch 6 Monate gültig ist und genügend freie Seiten für die Einträge des Visums hat (jeweils 2 freie Seiten für Bhutan sowie Nepal bzw. Indien, falls benötigt).

### Bhutan

Das Visum beantragt Neue Wege im Vorfeld der Reise für Sie. Sie erhalten von uns ein Einladungsschreiben (Visa Clearance Form), das Visum wird erst bei der Ankunft am Flughafen von Paro oder in Phuentsholing bzw. Samdrup Jonkhar in den Pass gestempelt. Zur Beantragung des Visums benötigen wir eine Farbkopie Ihres Reisepasses, am besten eingescannt per Mail, oder als Farbkopie per Post.

Wichtig: Beim Check-In für den Flug nach Bhutan müssen Sie das Einladungsschreiben am Check-In-Schalter der Airline mit vorzeigen.

### Bei Anreise über Indien

Die Einreise nach Indien benötigen Sie einen Reisepass, der nach Reiseende noch 6 Monate gültig ist sowie ein eTourist Visa. Dies ist als Online Verfahren electronic Travel Authorization (ETA) ab 28 Tage bis spätestens 4 Tage vor Einreise durchführbar. Das Visum kann für die einmalige Einreise bis zu 30 Tagen Aufenthalt oder mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und

einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden. Die Visa-Gebühren (ab 10 USD) sind nicht erstattbar.

Die Visumsbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Für aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung verweisen wir auf die offizielle Seite der indischen Behörde für Immigration <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Seit dem 1. Oktober 2025 gibt es zusätzlich zum Visum eine e-Arrival-Card. Das Gute daran – die Wahl liegt bei Ihnen:

Weg 1: Entspannt vorbereiten – online von zu Hause  
Portal: <https://indianvisaonline.gov.in/earrival/> oder App Indian Visa Su-Swagatam

Was Sie brauchen: Reisepass-Daten, Kontaktinfos, Reisezweck, Ihre Adresse in Indien

Zeitfenster: Spätestens 72 Stunden vor Ankunft

Bestätigung: Drucken Sie die digitale Bestätigung aus und nehmen Sie sie mit auf die Reise

Weg 2: Flexibel bleiben – vor Ort ausfüllen

Kein Stress: Die Disembarkation Card bekommen Sie wie gewohnt im Flugzeug oder direkt am Flughafen.

Beide Möglichkeiten stehen Ihnen mindestens bis Februar 2026 zur Verfügung.

Unser Tipp: Wer gerne gut vorbereitet reist, nutzt die Online-Variante ein paar Tage vor Abflug. So bleibt Ihnen am Zielflughafen mehr Zeit zum Ankommen – und Sie können sich ganz auf das freuen, was vor Ihnen liegt.

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten der offiziellen Vertretungen Indiens:

[www.indianembassyberlin.gov.in/](http://www.indianembassyberlin.gov.in/) (Deutschland)

[www.indembassybern.gov.in/](http://www.indembassybern.gov.in/) (Schweiz)

<https://eoivienna.gov.in/> (Österreich)

### Bei Anreise über Nepal:

Für die Einreise nach Nepal benötigt man einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass und ein Visum, welches bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen (Stand Mai 2025):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD  
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD  
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 USD

Das Visum für Nepal können Sie am Flughafen in Kathmandu beantragen (Visum on Arrival). Hierzu registrieren Sie sich einige Tage vor Einreise unter folgendem Link:

<https://nepaliport.immigration.gov.np/online>

Die Zahlung des Visums erfolgt bei Einreise in Kathmandu, bar oder per Kreditkarte.

### Sicherheitshinweise

Bhutan gilt als sehr sicheres Reiseland. Trotzdem empfiehlt es sich, Geld, Flugtickets und Pass am besten immer am Körper zu tragen (v.a. bei den Vorprogrammen in Nepal oder Indien, Taschendiebstahlgefahr). Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:  
[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/BhutanSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/BhutanSicherheit.html)



### Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter: [www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/BhutanSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/BhutanSicherheit.html)

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter [www.crm.de](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de). Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaphylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es oder vergessen Sie es!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten sind. So können Sie Durchfälle und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Bhutan bietet eine Fülle an vegetarischen Köstlichkeiten, die gekocht sehr empfehlenswert sind.

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, Kopfschmerzen, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Viele Medikamente sind in den Apotheken in Indien bzw. Kathmandu und auch in Bhutan verfügbar. Häufig sind es Lizenzprodukte, welche günstig in Indien oder Nepal produziert werden. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren und Neue Wege Reisen im Vorfeld darüber informieren.

Für Trekkingtouren in die hohen Lagen des Himalaya (z.B. Jomolhari Trek, Snowman Trek, u.U. auch Druk Path Trek) gilt:

Von uns erhalten Sie noch einmal wichtige Trekkingtipps unter: <https://www.neuewege.com/asien-reisen/wandern-und-trekking/>

### Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Wer ab ca. 3000 m unter starken Kopfschmerzen, die mit Ibuprofen oder ähnlichem Medikament nicht mehr erfolgreich bekämpft werden können, leidet, sollte sich

mit dem Reiseleiter abstimmen und gegebenenfalls einen Rasttag einlegen.

Lange Aufenthalte in Höhen über 3.000m sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung für die Trekking Reisen sind eine gute körperliche Verfassung. Durch die große Höhe gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

#### **Höhenkrankheit:**

Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!!) Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder Trekking-Einsteiger.

Weitere Infos finden Sie unter: <https://www.neuwege.com/asien-reisen/wandern-und-trekking/#c1024608>

#### **Wichtige Regeln:**

Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

#### **Wichtige Medikamente für Trekkingreisen in den Himalaya:**

Auf einer Trekkingreise befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinstrahlung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfwahl, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion- 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Imodium, Lactoferrin), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der

entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.

### **Mitnahmeempfehlungen**

#### **Gepäck**

Am Besten eignen sich eine flexible Reisetasche sowie ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.).

#### **Kleidung**

Leichte Kleidung aus Baumwolle eignet sich für den Tag, Pullover und eine leichte Jacke sind für den Abend angebracht. Im Frühjahr und Spätherbst wird warme Kleidung für die frischen Abende (v.a. in Bumthang und während des Trekkings) empfohlen.

Des Weiteren sollte Folgendes mitgenommen werden: Hut, Regenschutz (Goretex und Fleece), lange Hosen (am besten mit Zip, um in eine kurze Hose umzuwandeln), langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Trainings- oder Schlafanzug, dicke Socken für Klosterbesuche, Unterwäsche (u.a. warme, lange Unterhose), Waschlappen, 2 Handtücher.

Für Frauen ist es empfehlenswert, dass sie Kleidung wählen, die keinen Anstoß erregt (keine Shorts, keine großen Ausschnitte oder enge Kleider).

Sandalen und leichte Schuhe für Kathmandu bzw. Delhi. Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. Trekkingstiefel oder leichte Wanderstiefel) sind das richtige Schuhwerk für die Wanderungen und längere Trekkingtouren. Bitte nehmen Sie keine neuen Wanderstiefel mit, sondern gut eingelaufene.

#### **Diverses**

Wir empfehlen Ihnen, die folgenden weiteren Sachen aus Deutschland mitzunehmen: alle Toilettenartikel, Medikamente (siehe Liste), Sonnenschutz, Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), gute Taschenlampe (Stromausfall), Reservebirne, gute Sonnenbrille, Reservebrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, Taschentücher, Schirm oder Regenschutz.

Fotoausrüstung, Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings teuer und häufig alt. Für Digitalkameras ausreichend Chips und reichlich Ersatzakkus. Wegen der starken Lichtverhältnisse sind Schwarzweißfilme mit einer geringen Empfindlichkeit zu empfehlen. Farbfilme sollten Sie unterbelichten. Sie sollten sich einen ausreichenden Vorrat mitnehmen, bedenken Sie, dass Bhutan ein wirklich "fotogenes" Land ist.

### Spezielle Anforderungen für Trekkingtouren

Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten Seesack oder in einer großen Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein.

Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg) wird beim Trekking von Pferden / Ponies getragen (einen Teil Ihres Gepäcks können Sie beim Fahrer zur Aufbewahrung überlassen). Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst und dieser sollte alle Utensilien beinhalten, die Sie während des Tages benötigen. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends haben Sie wieder die Möglichkeit an Ihr großes Gepäck zu gelangen.

Packliste:

- Teleskopwanderstöcke
- Wasserflasche oder Thermosflasche,
- evtl. quadratische Sitzunterlage
- Biologisch abbaubare Seife, Waschmittel aus der Tube, kleines Handtuch
- Tabletten zur Wasserentkeimung (zur Sicherheit)
- Verschießbare Plastiktaschen zum Trockenhalten der Kleidung, Schläsacke und Medikamente
- Regenkleidung (am besten Poncho), Goretexjacke und Windstopper (Fleece)
- Thermounterwäsche und warme Mütze
- Schlafsack und Schlafsackinlet. Vor Ort kann ebenfalls ein hochwertiger Schlafsack über die Agentur angemietet werden, Kosten US\$10 pro Trekkingtag (zahlbar vor Ort). Bitte geben Sie dies vor Reisebeginn mit an.

Die Agentur stellt für die Trekkingtouren Zelte, Schaummatratzen, Küchenzelt und Ausrüstung, Toilettenzelt



## Währung / Post / Telekommunikation

### Währung

Die Landeswährung in Bhutan ist Ngultrum. Ngultrum ist an die Indische Rupie gebunden (die Rupie ist ebenfalls gültiges Zahlungsmittel). Banknoten sind in den Werten 500, 100, 50, 20, 10, 5, 2 und 1 NU im Umlauf. Münzen in den Nennbeträgen 1 NU sowie 100, 50, 25, 10, 5 und 1 Chhertum. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com) ermitteln. In Bhutan gibt es Geldautomaten, jedoch ist die Nutzung oft wegen technischer Störungen nicht möglich. Kreditkarten werden nur in einigen wenigen Hotels akzeptiert, oft wird ein zusätzlicher Aufschlag von 3-4% als Gebühr berechnet. Bitte führen Sie genügend Euro oder Dollar in bar zum Umtauschen in den Hotels und am Flughafen mit.

### Post

Luftpostsendungen nach Bhutan sind bis zu zwei Wochen unterwegs. Sendungen nach Europa brauchen 7-10 Tage. Allerdings haben die Briefmarken einen hohen Sammlerwert und werden nicht selten vom Umschlag entfernt, wodurch sich die Zustellung erheblich verzögern kann.

### Telefonieren

Die Ländervorwahl von Bhutan ist +975. Europäische Mobiltarife funktionieren in Bhutan nicht. Wenn Sie Ihr Handy nutzen möchten, dann am besten mit WhatsApp oder Skype Telefonaten im WLAN Bereich der Hotels. Oder Sie kaufen sich preisgünstig vor Ort eine bhutanische SIM-Karte. Ihr Guide hilft Ihnen hierbei gerne. Die Vorwahl von Bhutan nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.



## Zollbestimmungen

### Zollvorschriften

Seit 2004 ist der Verkauf von Tabakwaren in Bhutan verboten. Pro Person ist die Einfuhr von nicht mehr als 200 Zigaretten erlaubt. Die Zigaretten müssen deklariert werden und es fällt eine Einfuhrsteuer von 200% an, zahlbar am Zoll. Hochwertige Gegenstände (z.B. elektronische Geräte) sind in der Zollerklärung zu erwähnen. In Bhutan verkaufte oder verschenkte Gegenstände müssen verzollt werden. Die Ein- und Ausfuhr von Waffen, Drogen und Tierprodukten ist verboten. Bei Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Festnahme.

Die Einfuhr und Nutzung von Drohnen oder anderen unbemannten Luftfahrzeugen (UAVs) ist in Bhutan gesetzlich streng geregelt. Bei Missachtung kann es bei der Ankunft am Flughafen zur Beschlagnahme der Geräte sowie zu Geldstrafen kommen.

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

## Wissenswertes

### Strom

Die Stromspannung beträgt 220 Volt. Da es sich um britische dreipolige Steckdosen handelt, sollten Sie einen Welt-Adapter mitnehmen. In den meisten Hotels funktionieren europäische Flachstecker und im Bedarfsfall können an der Rezeption Universalstecker ausgeliehen werden.

### Foto

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, v.a. wenn Sie Menschen fotografieren. Sie sollten zuerst um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch. In den Innenräumen der Klöster ist das Fotografieren meist nicht erlaubt. Bitte fragen Sie hier Ihren Reiseleiter um Rat. Eine Tempelspende von einigen Rs. wird i.d.R. erwartet.



## Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reiseabbruch-, Reisekranken-, Reisegepäckversicherung, sowie Medizinischer Notfallhilfe ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

## Nebenkosten / Trinkgelder

Ihr Guide und der Fahrer begleiten Sie während der ganzen Bhutanreise. Generell gilt, dass Trinkgelder freiwillig gegeben werden und die Höhe des Trinkgeldes nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollte. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von EUR 100 – EUR 120 für Ihren Guide und etwas mehr als die Hälfte davon separat für den Fahrer. pro Reisteilnehmer.

In den Klöstern ist es Landessitte, beim Besuch eine kleine Spende auf dem Altar zu hinterlassen.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Nguldrum mit sich führen, um kleine Dienstleistungen entsprechend honorieren zu können.

## Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen, seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen

Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.



## Bewusst reisen mit NEUE WEGE

### Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit den Rezertifizierungen im März 2011 und 2014 unterstreichen

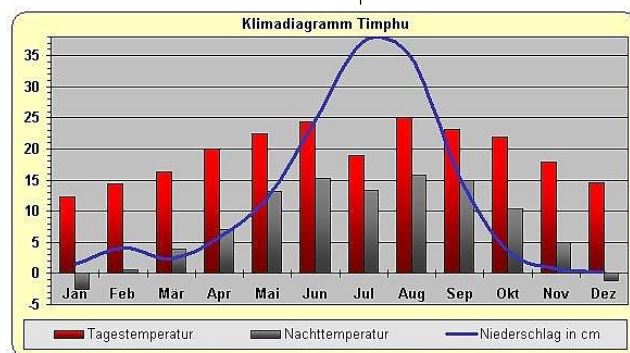
wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neue-wege.com/nachhaltigkeit](http://www.neue-wege.com/nachhaltigkeit)

## Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bhutan beträgt im Sommer +4 und im Winter +5 Stunden.

Im Süden ist es tropisch, Richtung Norden und mit ansteigender Höhenlage wird es zunehmend kälter. Tagsüber ist es meist sonnig und klar; vor allem im Winter kann es nachts aber empfindlich kalt werden. Monsun ist zwischen Anfang Juni und September. Bhutan kann zwar das ganze Jahr über bereist werden, doch von Oktober bis November und von März bis Ende Mai sind die besten Urlaubsmonate mit geringer Niederschlagsmenge und angenehmen Temperaturen. Die beste Sicht hat man im Herbst, etwa von Ende September bis Anfang Dezember. In den südlichen Ausläufern des Himalaya ist es auch im Winter nicht sonderlich kalt. Weitere Klimainformationen finden Sie unter: [www.iten-online.ch/klima/asien/bhutan/timphu.htm](http://www.iten-online.ch/klima/asien/bhutan/timphu.htm)



## Sprache und Verständigung

Die Amtssprache Bhutans ist Dzongkha, eine tibeto-birmanische Sprache, die in zahlreichen Dialekten gesprochen wird. Im Süden des Landes ist Nepali weit verbreitet. Englisch wird fast überall verstanden; Ihre Guides sprechen ein ausgezeichnetes und sehr gut verständliches Englisch.



unserer Website unter [www.bhutan-reise.com/bhutan/festivals+in+bhutan](http://www.bhutan-reise.com/bhutan/festivals+in+bhutan)

## Religion und Kultur

Die Staatsreligion (75%) ist die tantrische Form des Mahayana-Buddhismus. Bhutan ist das einzige Land, welches diesen als Staatsreligion praktiziert. Neben der Philosophie Buddhas hat sich, vor allem durch indische und nepalesische Immigranten, aber auch der Hinduismus (25 %) in Bhutan etabliert.

Die Staatsgründung Bhutans im 17. Jahrhundert durch Shabdrung Nawang Namgyal, den Abt eines Drukpa-Kagyü-Klosterordens in Tibet, ist eng mit dem Buddhismus verbunden. Der Bau der Klosterburgen (Dzongs) in Bhutan diente der militärischen Verteidigung gegen den rivalisierenden Gelugpa-Klosterorden, der wiederholt versuchte, seinen machtpolitischen Einfluss auf Bhutan auszudehnen. Unter König Jigme Dorje Wangchuk verloren die Drukpa-Klöster ihren Grundbesitz, den die Regierung an landlose Bauern verteilte. Finanzielle Zuwendungen aus dem Staatshaushalt stellen die Existenz der Klöster sicher. In der Nationalversammlung sind ferner 15 Sitze für Vertreter des Klerus reserviert, die von einem buddhistischen Gremium bestimmt werden. Das spirituelle Oberhaupt des Drukpa-Kagyü-Klosterordens ist der Je Khenpo, er genießt neben dem König eine hohe Stellung im politischen System Bhutans. Neben den Drukpa sind auch die Nyingma-Tradition nach Pema Lingpa und die Drigung-Kagyü-Schule in Bhutan vertreten. Die Königsfamilie von Bhutan stammt von Pema Lingpa ab.

**Besondere Höhepunkte** sind die regionalen **Klosterfestivals**, genannt "Tsechus". Die bekanntesten Festivals sind in Thimphu und Paro. Aber besonders die kleineren Festivals in der Region Bumthang sind oft sehr reizvoll und noch weniger besucht.

Eine umfassende **Übersicht** mit den schönsten und wichtigsten Klosterfestivals in Bhutan finden Sie auf



## Essen und Trinken

Reis ist das Grundnahrungsmittel, dazu gibt es Linsen oder scharfes Gemüsecurry. In Bumthang wird viel Buchweizen in der lokalen Küche verwendet. Im ganzen Land verbreitet ist Ema Datse, ein Gemüse mit scharfen Chillischoten in einer Käsesauce. Omelettes, Käse, Schweine- und Yakfleisch, manchmal auch Hühnerfleisch stehen ebenfalls auf der Speisekarte. Dazu trinkt man süßen Tee, an Festtagen mit Yakbutter, oder Fruchtsaft. Aus Getreide gebrauter Chang und Temka haben einen niedrigen Alkoholgehalt, der destillierte Arak ist dagegen recht stark.

Beliebte Ausflugsorte im Tal von Bumthang sind die Swiss Cottage und die Swiss Bakery. Hier gibt es selbst gebräutes Weizenbier (Panda Beer), Käse nach Schweizer Art und leckere Kuchen und Süßgebäck.

## Einkaufen und Souvenirs

Fast alle Geschäfte haben täglich außer dienstags 09.00 - 20.00 Uhr geöffnet. Besonderes Highlight ist der Besuch eines Wochenmarkts (meist an den Wochenenden). Der bekannteste Wochenmarkt ist in Thimphu, aber auch die regionalen Märkte sind sehr lohnenswert. Thimphu, aber auch die Städte des Ostens, sind hervorragende Orte, um hochwertige Souvenirs aus Bhutan einzukaufen.

Einkaufen in Bhutan ist bunt und voller Vielfalt. Sehr beliebt sind landestypische Malereien, sowie Kunsthandwerk aus Holz.

Nehmen Sie sich ein Stück Bhutan mit nach Hause für Ihre nächste Meditations-Einheit - die bunten Rollenbilder der Thangkas sind als Hilfsmittel zur Meditation eine einmalige Erinnerung an Ihre Reise. Auch für Tee-Liebhaber gibt es in Bhutan eine große Auswahl an traditionellen Sorten. Neben Schwarztee, Chai und Kardamom-Tee gibt es auch Kräutermischungen, die als medizinische Tees mit stark reinigenden Eigenschaften verkauft werden.



### Besondere Verhaltensweisen

Begegnen Sie den Menschen offen. Wenn man auch in schwierigeren Situationen mit einem Lächeln Freundlichkeit anbietet, wird man umso mehr mit Herzlichkeit empfangen.

Bei Betreten von Wohnhäusern sind die Schuhe an der Schwelle auszuziehen. Schuhe gelten als unrein. Beim Sitzen müssen die Füße so platziert werden, dass die Fußsohlen auf niemanden und auf keinen Altar oder religiöse Bilder zeigen, denn das wäre eine Beleidigung. Wenn Sie auf ein Objekt oder eine Person zeigen, deuten Sie bitte nicht mit dem Finger, sondern mit der geöffneten ganzen Hand. Wie in ganz Asien gilt die linke Hand als unrein. Bitte nutzen Sie zur Begrüßung und beim Essen immer die rechte Hand. Öffentliche Zärtlichkeiten unter Paaren sind absolut verpönt. Unter Bhutanern wäre selbst das Händchenhalten eine Sensation. Küssen gilt als unerhörte Schamlosigkeit.

Bhutan ist ein Land mit einem offiziellen Dress Code. Die Menschen tragen hier meist die offizielle Tracht und legen Wert auf saubere Kleidung. Verletzen Sie bitte den Sittenkodex des Gastlandes nicht durch unangemessene Kleidung. Dies kann bei Frauen bereits durch knappe Shorts, enge T-Shirts und unbedeckte Schultern geschehen. Auch die Männer werden gebeten, sich nicht mit nacktem Oberkörper oder Shorts zu zeigen. Vor allem bei den Klosterbesuchen sollte man darauf achten, die Kleidung anzupassen! Für die Einheimischen ist beim Besuch eines Klosters das Tragen eines rituellen Schales Pflicht. Dieser gibt den sozialen Stand des Besuchers an. Touristen werden gebeten, in den Klöstern und Dzongs angemessene Kleidung zu tragen (langärmliches Hemd und lange Hose oder Rock). Bei offiziellen Einladungen schätzen Bhutaner ebenfalls eine etwas formellere Kleidung der Besucher.

## Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Bhutan gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

### Verschiedene Reiseführer

#### **Unterwegs im Himalaya-Königreich, Andreas von Heßberg**

Reiseführer Bhutan  
Trescher-Reiseführer (2019)  
ISBN-10 : 3897944502

#### **Bradley Mayhew, Lindsay Brown:**

Bhutan: Country Guide.  
Lonely Planet (2020)  
ISBN-10: 1787013480

#### **Pommaret, Francoise:**

Bhutan.  
Edition Temmen (2013).  
ISBN-10: 386108810X

#### **Linda, Leaming, Ursula Bischoff:**

Das glücklichste Land der Welt: Mein Leben in Bhutan.  
NG Taschenbuch (2013).  
ISBN-10: 3492404723

#### **Matthieu Ricard, Annette Wiethüchter:**

Bhutan: Buddhistische Kultur und spiritueller Alltag im Reich der Könige.  
Knesebeck Verlag (2009).  
ISBN-10: 3868730451

#### **Gruber, Ulrich:**

Nepal: Sikkim und Bhutan.  
BLV Verlagsgesellschaft (2007).  
ISBN-10: 340514583X

#### **Uitz, Martin:**

Einlass ins Reich des Donnerdrachens. Verborgenes Bhutan.  
Picus Verlag (2006).  
ISBN-10: 385452921X

#### **Peissel, Michel:**

Zu Fuß durchs Mittelalter. Wunderland Bhutan.

Sierra Taschenbuch (2001).  
ISBN-10: 3894051280

### Literatur zum tibetischen Buddhismus:

#### **Schuhmann, Hans Wolfgang:**

Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme  
Diederichs (2005)  
ISBN-10: 3720526526

#### **Govinda, Anagarika:**

Grundlagen tibetischer Mystik.  
Aquamarin (2008).  
ISBN-10: 3894274697

#### **Govinda, Anagarika:**

Lebendiger Buddhismus im Abendland.  
O. W. Barth (1994).  
ISBN-10: 3502612331

#### **Downman, Keith:**

Der heilige Narr.  
O. W. Barth (2010).  
ISBN-10: 342629141X

#### **Rinpoche, Kalu:**

Den Pfad des Buddha gehen.  
O. W. Barth (2001)  
ISBN-10: 3502623406

#### **Rinpoche, Bokar:**

Der Tod und die Kunst des Sterbens im Tibetischen Buddhismus.  
Kagyü-Dharma-Verlag (1992).  
ISBN-10: 3892330131

#### **Trungpa, Chogyam:**

Das Herz des Buddha.  
O. W. Barth (1993).  
ISBN-10: 350265610X

#### **Pema Chödrön:**

Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva.  
Arbor Verlag (2007)  
ISBN-10: 3936855374

#### **Deeg, Max:**

Das Lotos-Sutra. Übersetzung von Max Deeg.  
Wissenschaftliche Buchgesellschaft (2009)  
ISBN-10: 3534230205

### Belletristik

**Leaming, Linda:**  
Das glücklichste Land der Welt: Mein Leben in Bhutan.  
NG Taschenbuch (2013).  
ISBN-10: 3492404723

**Das, Britta:**  
Königreich in den Wolken. Bhutan, ein Jahr in der Berg-  
welt des Himalaja.  
Sierra Taschenbuch (2001).  
ISBN-10: 3894051361

**Christian Schicklgruber, Françoise Pommaret:**  
Bhutan: Festung der Götter.  
Haupt Verlag. (1997)  
ISBN-10: 3258057931

**Nestroy, Harald N.:**  
Bhutan.  
Hirmer Verlag (2009).  
ISBN-10: 3898232891

**Franz Binder, Winfried Rode:**  
Bhutan: Königreich des Donnerdrachen.  
Edition Panorama (2012).  
ISBN-10: 3777491403

**Ricard, Matthieu:**  
Himalaya - Wege des Buddhismus: Bhutan - Tibet - Me-  
ditationen.  
Knesebeck Verlag (2012).  
ISBN-10: 3868734325

### Weitere Literatur

**Studienkreis für Tourismus und Entwicklung**  
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin. (Bro-  
schüre)



[illegible]

[illegible]

## Ihre persönliche Beratung



Barbara Hofbauer  
Beratung & Verkauf Asien  
b.hofbauer@neuewege.com  
+49 89 413250-536



Angelika Sturtz  
Gruppenreisen Asien  
a.sturtz@neuewege.com  
+49 2226 1588-202



NEUE WEGE GmbH  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
+49 (0)2226 1588-00  
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

