

## **Achtsamkeitsreise in den Himalaya - Ladakh/Indien**

**Außergewöhnliche Reise mit Kultur, spirituellen Aspekten,  
authentischen Begegnungen und umwerfenden Naturerlebnissen.**

**Magische Eindrücke voller Schönheit, Stille und Frieden.**

Geführte Reise in die unberührte Berg-, Tier- und Naturwelt von Ladakh,  
ins Hochland der Nomaden und an den Seen Tsomoriri und Tsokar  
mit Pala Namgyal und Elke Nürnberger

**Termin: 15.08. – 01.09.2021 (18 Tage)**



## Programm und Überblick

- Exkursion Changtang, im Hochland der Nomaden an der Grenze zu Tibet
- Besichtigung der schönsten Klöster der Himalaya-Kunst und Kultur
- Vielfältige Begegnungen mit Einheimischen
- Wandern in der weiten Landschaft der Berge und Seen entlang des Indusflusses, der am heiligen Berg Kailash entspringt und sich seinen Weg durch Ladakh bahnt
- Tägliche Meditationen und Achtsamkeitsübungen, geleitet von Elke Nürnberger, vertiefen das Reiseerleben, lassen innehalten und entspannen Geist und Seele
- Gespräche, Austausch, inspirierender Input und stille Momente in der Natur bringen Abstand zum Alltag, Ruhe und neue Energie

Ladakh ist eine kleine abgelegene Region hoch im indischen Teil des Himalaya. Auch als „West-Tibet“ oder „Klein-Tibet“ bekannt, ist in Ladakh die Kultur des tibetischen Buddhismus bis heute unverfälscht erhalten. Trutzige Klöster bergen in geheimnisvollen Räumen einzigartige Kunstschatze, Mönche praktizieren dieselben Zeremonien wie seit Jahrhunderten.

Die Menschen Ladakhs leben in echter Spiritualität eng mit der Natur verbunden. Überwältigend zeigt sich auch die Landschaft: Karge Gebirgsketten sind gesäumt von schneebedeckten Gipfeln, kleine Dörfer gleichen grünen Oasen inmitten endloser, unberührter Weite.

Auf unseren Wegen durch die Natur werden wir bedeutende Klöster, einsame Klausen und energiegeladene Kraftorte aufsuchen. Dort gibt es immer wieder Gelegenheit zu verweilen, innezuhalten und in tiefe Ruhe zu kommen. Die kleineren Wanderungen sind bei durchschnittlicher Kondition gut zu bewältigen.



## Vorgesehener Reiseverlauf

**15. 8.:** Flug von Deutschland nach Delhi

**16.8.:** Wir erleben einen atemberaubenden Weiterflug über die Ketten des Himalaya nach Leh. Nach der anstrengenden Anreise und zur **Akklimatisierung** an die ungewohnte Höhe werden wir diesen Tag im Hotelgarten bleiben und uns entspannen. Sanfte Achtsamkeitsübungen helfen uns, uns leichter anzupassen.

**Ü: Leh**

**17.8.:** Als Einstimmung auf diese Reise laufen wir durch die **Altstadt von Leh**, erkunden verwinkelte Gassen und den lebhaften Bazar. Am späten Nachmittag bringt das Taxi uns zur **Shanti Stupa**, wo man hoch über Leh einen herrlichen Rundblick über die Stadt und das fruchtbare Industal bis hinüber zu den schneebedeckten Gletschern der Stokrange hat. **Ü: Leh**

## Exkursion nach Westladakh

*Eine Fülle kultureller Eindrücke, ländlicher Alltag und ausgesprochen freundliche Menschen erwarten uns in diesen kommenden Tagen. Wir besuchen unter anderem Alchi, dessen 1000 Jahre altes Kloster zum UNESCO-Weltkulturerbe nominiert ist, Lamayuru mit seinem geheimnisvollen Löwentempel sowie die sympathische Ortschaft Temisgang.*

*Es ist ausreichend Zeit für kleinere Wanderungen und die Erkundung der Gegend, aber auch zum Verweilen, einfach Da-Sein, Durchatmen und Entspannen.*

---

**18.8.:** Unsere Reise führt, immer entlang des Indusflusses, der Hauptader ladakhischer Zivilisation, nach Westladakh. Unterwegs besichtigen wir die Klosteranlage von **Spituk**, die ein beeindruckendes Beispiel klassischer tibetisch-buddhistischer Architektur ist. Wir besuchen die Höhlen oberhalb des Dorfes **Saspol**, die früher von Menschen bewohnt waren, sowie die Ruinen einer alten Festungsanlage. Pala Namgyal, der aus Saspol stammt, lädt alle ein zu einem traditionellen Mittagessen im Haus seiner Familie.

Weiter geht es nach Alchi, die als UNESCO-Kulturwelterbe nominierte Klosteranlage. Es ist ausreichend Zeit, in Alchi die einzigartigen **Kunstschatze in der Klosteranlage** zu besichtigen. Studieren wir in aller Ruhe die hervorragenden Wandmalereien, die tiefe Einblicke in längst vergangene Kulturen gestatten. Vielleicht haben wir noch Lust auf einen Spaziergang durch den Ort, und wer möchte, verweilt am feinsandigen Ufer des reißenden Indus. **Ü: Alchi Hotel**

**19.8.:** Wir unternehmen einen Ausflug zum Dorf **Manggyu**, das besonders reizvoll auf einer einsamen Anhöhe liegt. Auch das **kleine Kloster** ist einen Besuch wert. Dieses Dorfkloster wurde um dieselbe Zeit erbaut wie Alchi und ist ein echtes Kleinod, wird von Touristen jedoch kaum besucht. Eine etwa zweistündige Wanderung (optional) führt teils einem Gebirgsfluss entlang durch das wilde Tal hinab zum Ort **Gira**, wo die Fahrzeuge warten. Weiterfahrt zu dem freundlichen Dorf Temisgang. Mit seinen stattlichen Häusern, den zahlreichen Aprikosen- und Apfelgärten gehört Temisgang zu den wohlhabenden Orten. **Ü: Temisgang Hotel**

**20.8.:** Wir verbringen einen Tag in Temisgang. Ein verborgenes Juwel, hoch in den Bergen ist die **Klosteranlage Tserkarmo** mit seiner alten Meditationshöhle, in der wir sitzen und verweilen werden. Nach dem Mittagessen unternehmen wir eine Wanderung zu dem eigentümlich wabenartig angelegten, von dunklen Gassen durchzogenen Dorf Tia. Hier werden wir den Ort sowie die Landschaft auf uns wirken lassen. **Ü: Temisgang Hotel**

**21.8.:** Fahrt nach **Lamayuru**, eine Klosteranlage inmitten einer bizarren Landschaft ausgewaschener Sandstein-Formationen, das sogenannte "Moon-Valley". Wir haben genügend Zeit für die Besichtigung des Klosters und einen Rundgang durch das urige Dorf. **Ü: Lamayuru Hotel**

**22.8.:** Auf dem Programm steht heute eine vierstündige Wanderung zum **Ort Wanla** - etwas anstrengend über den **Prikiti-Pass** (3700m), aber Natur pur! Wem das zu mühsam ist, kommt mit dem Fahrzeug dorthin und genießt derweil das Bergdorf und die wunderschöne Landschaft. **Ü: Lamayuru Hotel**

**23.8.:** Weiterfahrt nach Thikse mit seiner imposanten Klosteranlage, die als Miniaturausgabe des Dalai-Lama-Potala-Palastes von Lhasa gilt. Auf dem Weg besuchen wir das Dorf Likir, eines der größten Orte des Landes, das sich weit ins Tal hinauf ausdehnt. **Ü: Thikse**

**24.8.:** Der Tag beginnt früh, damit wir pünktlich zur **Morgenpuja ins Kloster Thikse** kommen, wenn die Mönche ihre Morgenmeditation praktizieren, begleitet von Mantrarezitationen und Instrumenten. Weiterfahrt nach **Hemis** mit seinem interessanten Museum. Möglichkeit zum Aufstieg zu der **Eremitage Gotsang**, wo Mönche in langjährigen Retreats leben. Anschließend Fahrt nach **Sakti**.  
**Ü: Sakti Hotel**

**25.8.:** Im Ort Sakti liegt das von der tantrisch geprägten Rotmützenschule erbaute **Höhlenkloster Thaktok**, und wir werden spüren, dass dieser Ort eine ganz intensive Atmosphäre hat. Liegt es daran, dass hier vor 1200 Jahren der Mystiker Padmasambhava lange meditierte und seine Fußspuren auf einem Felsen hinterließ? Wir werden morgens eine Meditation in dieser Höhle machen; am Nachmittag laufen wir durch das Dorf Sakti ins Tal hinab und in den Nachbarort Chemre. **Ü: Sakti Hotel**

### **Exkursion nach Changtang, Hochland der Nomaden und Yaks**

*Spektakulär ist das raue Hochland von Changtang. Auf einer Höhe von ca. 4500 m ist Changtang die Heimat der Nomaden, die mit ihren Yaks und Ziegenherden auf der Suche nach Weideplätzen umherwandern.*

---

**26.8.:** Nach einer grandiosen Fahrt **entlang des Indus** über die Mahe-Brücke erstreckt sich das ausgedehnte tibetische Hochplateau vor uns. Mit etwas Glück begegnen wir Nomaden an ihren Zeltlagern, bevor wir den **Tsomoriri-See**, einen der schönsten Hochseen im Himalaya, erreichen. **Ü:** Wohnen werden wir in einem einfachen **Nomaden-Hotel im Dorf Korzok**.

**27.8.:** Nach Lust und Laune unternehmen wir einen Spaziergang und beobachten die Tierwelt: Im Sommer nisten hier **seltene Wasservögel** und manchmal tragt eine Herde freilebender Wildesel (Kyangs) vorüber. Wanderfreudige laufen zum **nahen Gletscher**. Ü: **Nomadenhotel in Korzok**

**28.8.:** Wieder ist die Fahrt ein großartiges Erlebnis. Am **Polokongka-Pass** werden wir von zahllosen bunten Gebetsfähnchen begrüßt, und hier haben wir den ersten grandiosen Blick auf den **Tsokar-See**, den wir dann auch bald erreichen. Nach einem genussvollen Lunch am See fahren wir über die spektakulären Serpentinaen des 5300 Meter hohen Taglang-Passes zurück nach Leh. Ankunft in Leh am späten Nachmittag. Ü: **Leh Hotel**

**29.8.:** Am Vormittag besuchen wir den **königlichen Tempel Namgyal Tsemo** oberhalb des alten Leh-Palastes. Der Nachmittag ist frei. Ü: **Leh Hotel**

**30.8.:** Vormittags **Flug von Leh nach Delhi**. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung: Wer möchte, entspannt am hoteleigenen Pool oder bummelt über den lebhaften Connaught Place, wo zahllose Läden, Restaurants und Handicraft-Shops locken. Ü: **Delhi Hotel**

**31.8.:** Am Vormittag unternehmen wir eine Stadtrundfahrt und besuchen einen hinduistischen Tempel einen Sikh-Tempel und das Regierungsviertel. In der Fahrrad-Rikscha fahren wir durch die engen Gassen der quirligen Altstadt. Die Zimmer stehen uns den ganzen Tag bis zum Abflug zur Verfügung. Am Abend Fahrt zum Internationalen Flughafen.

**1.9.** Kurz nach Mitternacht Rückflug; Ankunft in Deutschland am Vormittag des 01.09.21

<b>Preis:</b>	<b>€ 2580,00 pro Person</b>
<b>Einzelzimmer Aufpreis:</b>	<b>€ 490,00 pro Person</b>

## Enthaltene Leistungen

- Linienflüge in der Economy Class Delhi – Leh – Delhi
- Gesamtes, oben beschriebenes Programm
- Übernachtungen im Doppelzimmer in Leh: Hotel Lotus / in Alchi: Zimskhang Holiday Home / in Temisgang: Namra Hotel / in Lamayuru: Moonland Hotel / in Thikse: Chamba Hotel / in Sakti: Hotel Sakti Villa / im Changtang am See Tsomoriri: Lake View Nomadenhotel / in Delhi: 2 Nächte Hotel The Park\*\*\*\*
- Verpflegung: überall Vollpension, in Delhi Frühstück
- Reiseleitung durch Pala Namgyal und einen einheimischen Mönch
- Spirituelle Begleitung und Anleitung durch Elke Nürnberger
- Special Permit für den Changtang
- Ausflüge und Besichtigungen im modernen, geländegängigen Kleinbus (Tempo Traveller)
- Eintritt für Klöster und Monumente und Naturparks
- Touristensteuer
- Versicherungsschein

## Nicht eingeschlossene Leistungen

- Internationale Flüge nach Delhi
- Visumgebühren Indien (ca. US 50.-)
- Reiseversicherungen
- Getränke
- Trinkgelder
- individuelle Ausflüge und Aktivitäten
- Mittagessen und Abendessen in Delhi
- Fotogebühren
- alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

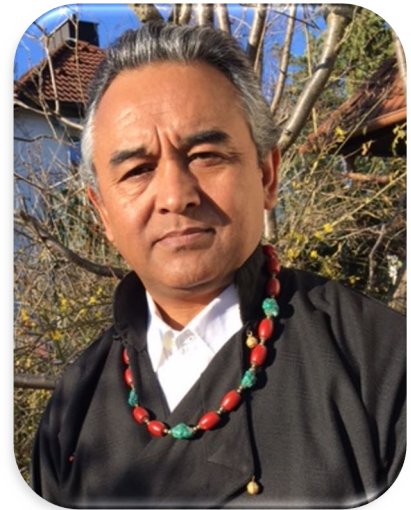


## Ihre Reisebegleiter

### Reiseleitung

**Pala Namgyal** wurde in Ladakh im Dorf Saspol geboren. Nach seinem Studium in der südindischen Stadt Bangalore war er lange als Reiseleiter in Ladakh tätig; anschließend lebte er mehrere Jahre in buddhistischen Klöstern auf Sri Lanka und in Thailand. Seit 21 Jahren wohnt er nun in Deutschland.

Und natürlich kennt er sein eigenes Land so gut wie seine Westentasche! Seit vielen Jahren ist er leidenschaftlicher Reiseleiter, der mit großer Freude und Hingabe deutschsprechenden Gästen seine Heimat zeigt. Pala spricht fließend Deutsch, Ladakhi, Englisch, Hindi.



### Spirituelle Begleitung

**Elke Nürnberger** kommt aus der Nähe von Nürnberg und befasst sich seit 35 Jahren mit Achtsamkeit, Meditation und spirituellen Ansätzen. Sie ist Unternehmensberaterin und Meditationslehrerin, leitet Achtsamkeitsklassen und -kurse und berät Unternehmen auf dem Weg zur wert- und nachhaltigen Organisation.

Sie versteht sich als Übersetzerin, das Wesen von Achtsamkeit und Meditation in eine westlich-pragmatische Sprache zu bringen. Damit gelangt jeder, auch ohne Vorkenntnisse, zu mehr Bewusstheit und Gelassenheit.





*Jeder Mensch trägt einen Kontinent  
unentdeckten Wesens in sich.*

*Wohl dem, der sich zum Kolumbus  
der eigenen Seele macht.*

Salvador de Madariaga y Rojo

## Auskunft und Information

Weitere Infos und Antworten auf Ihre Fragen zu Reise und Ablauf erhalten Sie von

**Jutta Mattausch / Pala N. Namgyal**

+49 911- 6537816

<http://www.dolma-reisen.de>

[info@dolma-reisen.de](mailto:info@dolma-reisen.de)

