

## **Insider Reise extensive 22/27 Tage mit Ruth & Flaviu Von Samye zum Heiligen Mt. Kailash - Manasarovar See & Tirthapuri**

### **Der Heilige Berg**

1200 km westlich von Lhasa, in einer der unzugänglichsten Gegenden Tibets, ragt der 6714m hohe Mount Kailash wie ein Gletscher-Dom aus dem Transhimalaya empor. Der Kailash ist nicht nur geographisch einer der wichtigsten Berge Asiens – er ist Quellgebiet der großen Flüsse Indus, Sutlej, Karnali und Brahmaputra – sondern auch mythologisch ist die ebenmäßige Pyramide aus Eis und Stein der Mittelpunkt der Erde. Für die Hindus ist der Kailash der Thron des Gottes Shiva und seiner Gemahlin Parvati. Im Sanskrit bedeutet Kailash „leuchtender Kristall“. Die tibetischen Buddhisten sehen im Kailash den Körperaspekt des Mandalas von Chakrasamvara, einer großen Gottheit. Sie nennen den Berg Kang Rinpoche, „das Schnee-Juwel“. Jeder gläubige Tibeter versucht wenigstens einmal in seinem Leben die Kora - die rituelle Umrundung des Berges - zu vollenden, wodurch das Karma eines gesamten Lebens gereinigt wird.

### **Insider Reise**

Ganz im Geiste der Insiderreisen werden wir 12 Tage am Mt. Kailash und Manasarovar See Gebiet verbringen. Diese Zeit schenkt uns die Möglichkeit, ganz verschiedene Facetten dieses Gebietes kennen zu lernen. Dabei besuchen wir auch das Spital Projekt in Darchen und das wunderbar gelegene Gyang Drag Kloster am Mt. Kailash, wo Ruth und Flaviu von 1999 - 2009 mitgearbeitet haben.

Durch die kurzen Wanderetappen eignet sich die Reise auch für Leute, die mit langem Wandern etwas Mühe haben. Gleichzeitig besteht für die Sportlichen die Möglichkeit, in der näheren Umgebung Aussichtspunkte und Heilige Plätze zu besuchen.

Im Zentrum steht die Freundschaft, um gemeinsam in entspannter Geisteshaltung die heiligen Plätze, die Weite und die Stille in sich aufnehmen zu können. Begleitet werdet Ihr dabei ab Chengdu von Ruth und Flaviu aus der Schweiz. Dank Ihrer langjährigen Tätigkeit am Heiligen Berg Kailash werden sie Euch zu bekannten und unbekanntem Kraftorten in diesem Gebiet führen. Wir besuchen ihre Projektarbeiten und Freunde vor Ort.

### **Expedition oder Innere Reinigung**

Jede Reise zum Kailash hat den Charakter einer Expedition. Die langen Autofahrten erfordern Geduld, Toleranz und geringe Erwartungen. Im Gegenzug sehen wir schönste und unberührte Landschaften und begegnen wundervollen Menschen.

Eine Pilgerreise bietet die Chance, Vergangenenem und Zurückgelassenem bewusst zu begegnen, statt es zu vergessen und zu verdrängen. Daher ist eine Reise zum Kailash oft das Gegenteil des typischen Urlaubes, wo man „abschalten“ will. In der weiten Hochwüste kann Unverarbeitetes hochkommen, man kann sich dem zuwenden, es anschauen und auflösen.

### **Reiseleiter**

**Ruth & Flaviu Huber**, ein Schweizer Ehepaar, welches von 1999 – 2009 am Mt. Kailash gearbeitet hat. In den ersten drei Jahren haben sie beim Kailash Projekt in Darchen mitgearbeitet und dabei beim Aufbau des Spital und einer Schule für tibetische Medizin mitgeholfen. In den letzten Jahren haben sie in Zusammenarbeit mit dem Rinpoche vor Ort das älteste Kloster – Gyang Drag Gompa – am Mt. Kailash wieder komplett neu aufgebaut. Reich beschenkt von diesen wunderbaren Orten und seinen Menschen, leiten sie seit 2003 jährlich Pilgerreisen auf verschiedenen Wegen in ihre 2. Heimat. Zur Zeit sind sie in einem Tibetisch-Buddhistischen Meditationszentrum in Graubünden (CH) tätig.

Das Paar verfügt über umfassendes Wissen der heiligen Plätze am Berg Kailash und am Manasarovar See.

Diese Reise ist für Leute gedacht, die einen tieferen Einblick in die heiligen Plätze und damit in den Tibetischen Buddhismus gewinnen wollen. Dabei werden Sie von einem lieben Paar begleitet, welches mit den Ortsansässigen Menschen tiefe Freundschaften und Verbindungen pflegt.

**Sepzial-Touren** richten sich an Menschen, die sich um die Reiseorganisation nicht kümmern und sicher sein wollen, alle wichtigen Sehenswürdigkeiten entlang des Weges zu sehen. Diese Reise umfasst einen vollen Service-Standard und gibt Zeit, zu genießen und zu erfahren. Während der Tour werden Sie von Profis betreut: Ihren Reiseleitern, einem tibetischen Guide, Sherpas, Koch und Fahrern.

**Teilnehmerzahl:** Kleingruppe Mindestens 7, maximal 12 Personen.

**Reisedauer:** 20. Juli – 11./16. August 2020

**Preis ab Chengdu:** 7 - 9 PAX 4645 € equivalent von 36'050 CNY (1 €=7,7CNY) / 10-12 PAX 3860 € / 29'970 CNY,

**plus Lhasa erweiterung 640 euro (bei 7 PAX) Total 5285/ ab 10 PAX 4395**

**Einzelzimmerzuschlag:** Für einen Aufpreis von € 390 können wir für Sie in allen Hotels (8 mal) ein Einzelzimmer buchen und auf der Kora see und Berg ein Einzelzelt. Bei der **Lhasa erweiterung** ist der EZ zuschlag 120 euro 3 mal in Lhasa.

**Im Preis inbegriffen: Chengdu :** Airport pick up eine uebernachtung ½ DZ, Flug Chengdu - Lhasa und zurück. **Tibet:** airport transfer Lhasa, Fahrt zum Kailash, Manasarovar und zurück mit Privattransport und Begleit-LKW (siehe Reiseprogramm); alle Permits und Wegzölle in Tibet; tibetischer Führer, Fahrer und Koch; ab Saga zwei vegetarische Mahlzeiten (Frühstück und Abendessen) täglich (14 Tage), sowie mittags ein Picknick bis zurück nach Saga; alle anfallenden Eintrittskosten, Bergumrundungs- und Grasslandgebühr; Yaks und Yakführer für Ihr Gepäck; Campingausrüstung; Übernachtungen: ½ DZ mit Bad in Chengdu x1; Samye x3; Gyantse x1, Sakya x1, Saga x2, Shigatse x1; alle anderen Übernachtungen in Pilger Rasthäusern oder in Zelten.

**Nicht im Preis enthalten:** Visagebühren für China/Tibet; Gebühren für Pferde für den Personentransport; Kosten bei Notrückführungen; Alle Essen bis nach Saga (7 Tage) und von Saga nach Gonggar (2/7 Tage); Kosten für alkoholische und nicht alkoholische Getränke in Restaurants; Kosten für öffentliche Dusche oder Bad in heißen Quellen; persönliche Ausgaben; Versicherungen; Trinkgeld (bei guter Leistung des Teams Empfehlung ca. 3-5 Euro pro Tag).

### Termine

**20. Juli 2020:** Ankunft in Chengdu, Transfer zum Hotel /Permit & Ticket Übergabe

**11./ 16 August 2020:** Frühestmöglicher Termin für den Rückflug von Chengdu Abends

### Kurzbeschreibung des Reiseverlaufs

- 0. Tag: Ankunft in Chengdu
- 1. Tag: CTU- LXA / Flug nach Gonggar Airport, Weiterfahrt via Mindrolling nach Samye /H.
- 2. Tag: Samye / Besuch vom Kloster Samye, Ausflug zum Hepo Ri möglich, Akklimatisieren /H.
- 3. Tag: Samye / Ausflug Chimpu Höhlen zum Akklimatisieren /H.
- 4. Tag: Samye / Ausflug Guru Rinpoche Höhle zum Akklimatisieren /G.H.
- 5. Tag: Fahrt nach Gyantse / H.
- 6. Tag: Fahrt nach Sakya / Besuch Kloster Sakya/ H.
- 7. Tag: Fahrt nach Saga / Treffen mit Sherpa staff / G.H.
- 8. Tag: Fahrt nach Darchen / Darchen Spital G.H.
- 9. Tag: Besuch der heissen Quellen in Thirtapuri / Darchen Spital G.H.
- 10.-13. Tag: Mt. Kailash 4 Tages Kora / Zelten

14. Tag: Besuch Gyang Drag Kloster Tagesausflug / Darchen Spital G.H.  
 15.-19.Tag: Fahrt nach Chiu, Manasarovar See Kora / Zelten/ G.H.  
 Besuch der heissen Quellen in Chiu Gompa / G.H.  
 20. Tag: Fahrt von Chiu nach Saga / GH  
 21. Tag: Saga - Shigatse / verabschieden vom Sherpa staff / H.  
 22. Tag: Shigatse–Gonggar airport / Flug nach Chengdu weiter-Flug nach Hause. **11. August 2020**  
**Ankunft zuhause 12 August.**

### Lhasa Erweiterung

22. Tag: Shigatse-Gonggar airport – Lhasa Hotel  
 23. Tag: Tedrom / G.H.  
 24. Tag: Guru Rinpoche Höhle Tedrom / G.H.  
 25. Tag: Drikungtil – Lhasa Hotel  
 26. Tag: Jokhang, Potala optional, Lhasa Hotel  
 27. Tag: Transfer Flughafen Gonggar – Chengdu - nach Hause / **16. August 2020**

## Detaillierte Beschreibung des Reiseverlaufs

0. Tag: Ankunft in Chengdu. **20. Juli** / Transfer ins Hotel in CTU treffen mit Ruth & Flaviu vorort. Sie werden am Flughafen von meiner Partneragentur empfangen und das Tibet Permit und die Flugtickets werden übergeben.
1. Tag: Transfer zum Flughafen, Morgenflug von CTU – LXA. Diesen ersten Tag in Tibet gehen wir ruhig an. Wir fahren 143 Km von Gonggar nach Samye, auf dem Weg besuchen wir wenn möglich das Mindrolling Kloster. Fahrt 3-4 Std. Übernachtung im Hotel.
2. Tag: Wir besuchen Samye, das erste buddhistische Kloster in Tibet, das im 8. Jahrhundert gebaut wurde. Bewusst haben wir ein kleines Programm, damit wir uns noch an die Höhe anpassen und akklimatisieren können. Am Nachmittag ist ein kurzer Ausflug zum Hepo Ri möglich, wo man eine wunderbare Aussicht auf das Samye Mandala hat – dieses wurde nach der Indischen Kosmolgy gebaut und ist eine der großartigsten Klosteranlage in Tibet.
3. Tag: Heute kommt das Herzstück von Samye - die Chimpu Höhlen. Hier hat Guru Rinpoche seine ersten Belehrungen an Yeshe Tsogyal und seine Hauptschüler (insgesamt 25) gegeben. Diese Höhlen werden als Aspekt der erleuchteten Rede gesehen.
4. Tag: Heute besuchen wir in Drakyul eine der wichtigsten Guru Rinpoche Höhlen. Übernachten werden wir in der Nähe von Yeshe Tsogyals Geburtsort in einem einfachen Guesthouse.
5. Tag: Fahrt von Tsogyallhatso nach Gyantse über den Kambala Pass (4794m) zum Yamdrok Tso (Skorpionsee, 4488m) dann weiter über den Karola Pass (5045m) vorbei an einem wunderschönen Gletscher nach Gyantse (3950m), ca 6 Std. Übernachtung im Hotel.
6. Tag: Morgens um 9 Uhr besuchen wir das Gyantse Kloster und die Kumbum Stupa. Danach ca. 5 Std. Fahrt (280km) von Shigatse nach Sakya (4050m) Dieses Kloster wurde von Khonchog Gyalpo (1034–1102) im Jahr 1073 gebaut. Übernachtung in Kloster Hotel.
7. Tag: Morgens um 9 Uhr besuchen wir das Sakya Kloster danach ca. 7-8 Std. Fahrt (346km) via Sangsang nach Saga (4600m). Übernachtung in einfachem Guest-House.  
 Unterschiedlichste Hochgebirgslandschaften und weite Gebiete, die von Nomaden genutzt werden, machen auch diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis. Hier treffen wir auf

unsere Sherpas und geniessen das gute Essen, das sie uns von jetzt an zubereiten!  
Übernachtung im Hotel.

8. Tag: Heute geht es über den Maryumla-Pass (5216m) bis nach Darchen. Herden von Wildeseln, Gazellen, einzelne Hasen und immer wieder die flinken, kleinen Pfeif-Hasen begleiten uns auf der Reise. Beim grossen Niederwerfungs Platz erblicken wir zum ersten mal Mt. Kailash und Manasarovar See. Von dort ist es nur noch eine kurze Fahrt bis zu unserem Spital Guesthouse in Darchen (öffentl. Bad im Ort).
9. Tag: Vom Spital Guesthouse fahren wir nach Thirthapuri (ca. 70 km). Tirthapuri ist der dritte wichtige Pilgerort für die Tibeter. Dieses kleine und heisse Juwel berührt alle Besucher und macht die Kora Trilogie komplett. Am Abend kehren wir wieder ins Spital Guesthouse zurück.
10. Tag: Heute beginnen wir mit der Kailash-Kora. Von Darchen aus laufen wir zum Fahnenmasten Tarboche - dieser Ort symbolisiert den Nabel des Universums. Von diesem Punkt aus öffnet sich das Tal der Götter. Der Weg führt entlang des Flusses Lha-Chu, wobei die Möglichkeit besteht, das etwas höher gelegene Chuku Kloster zu besuchen. Die imposanten Felstürme und Gipfel repräsentieren verschiedene Gottheiten des Kailash Mandalas. Danach geht es weiter und wir erreichen die Nordseite vom Mt. Kailash, wo wir direkt unterhalb des Dirapuk Klosters (4900m) Zelten und die einmalige Aussicht auf die Mt. Kailash Nordwand geniessen können.
11. Tag: Dies ist ein Ruhetag am Mt. Kailash „North-Face“. Dieser Tag bietet uns die Gelegenheit, diesen eindrücklichen Platz bewusst wahrnehmen zu können. Es gibt viele Möglichkeiten diesen freien Tag zu nutzen: einen Besuch des Diraphuk-Klosters (der berühmte Yogi Gyalwa Gotsangpa meditierte dort lange Zeit in einer Höhle), Wanderung zur Kailash-Nordwand, Spaziergang in ein Seitental, oder einfach die Kraft des Berges vom Zeltplatz aus unterhalb des Dirapuk-Klosters genießen.
12. Tag: Heute überqueren wir den Drolma La Pass (5630m), ein weiterer Höhepunkt auf der Reise. Wir werden unseren Körper spüren, die dünnere Luft kann sich bei einigen bemerkbar machen. Doch auf dem Pass sind die Anstrengungen vergessen und nach einer wohltuenden Pause geht es den Pass runter und wir laufen bis zu unserem heutigen Zeltplatz, der kurz vor dem Zutulpuk Kloster (4790m) liegt.
13. Tag: Wir wandern via Zutulpuk-Kloster weiter das Tal entlang und geniessen den Weg, der uns wieder zurück nach Darchen führt. Mit Blick auf die weite Ebene mit dem Raksastal See und der Gurla Mandata, verabschieden wir uns hier am Talausgang von unseren Yakpa (Yakführern). Sie ziehen nun wieder heimwärts. Nach der Stille der Natur tauchen wir wieder in das Dorf Darchen mit all den verschiedenen Sinneseindrücken ein und wir freuen uns über das Ankommen im uns schon bekannten Spital Guesthouse. So schliesst sich ein weiterer Kreis. Das traditionell tibetische Spital und die dazugehörige Schule, wo Ruth & Flaviu von 1999 bis 2001 aktiv mitgearbeitet haben, ist ein Besuch wert. Am heutigen Tag ist es möglich einen Eindruck in die Herstellung, Diagnose und Behandlung der Tibetischen Medizin zu gewinnen. Wir haben auch die Möglichkeit, im Dorf zu bummeln und vielleicht noch etwas schönes für die Lieben Zuhause zu finden, oder einfach mit den Mitreisenden über Erlebtes auszutauschen.
14. Tag: Vom Spital Guesthouse starten wir heute unseren Tagesausflug zum Gyang Drag Kloster (auf 5100m gelegen), wo Ruth & Flaviu mitgeholfen haben, dieses älteste Kloster am Mt.

Kailash wieder komplett neu aufzubauen. Wie eine kleine Burg steht das Kloster imposant auf dem Hügel. Eingebettet in diese Landschaft geniessen wir die Aussicht auf die weite Ebene, erblicken in der Ferne den Raksastal See mit den Grenzbergen von Nepal und Indien. Wir verweilen mit den Mönchen und lassen uns einführen in die interessante Geschichte dieses Ortes. Ein sehr schöner Tagesausflug. Wir werden nochmals im Spital Guesthouse übernachten.

15.- 19 Tag: Nach kurzen Fahrt von Darchen nach Chiu, starten wir die See Kora. Während fünf Tagen laufen wir um den See Manasarovar, tauchen ein in die unterschiedlichen Stimmungen des Mandalas. Pro Tag sind wir zwischen vier bis sieben Stunden am Gehen. Übernachten werden wir im Zelt oder in einfachen Gasthäusern an fantastischen Plätzen. Diese fünf Tage sind etwas vom wertvollsten, was man sich schenken kann. Es gibt Gelegenheit, das eigene Leben und Schaffen zu reflektieren, sowie neue Inspiration und Kraft für das kommende in sich aufzunehmen. Als Abschluss der See Kora können wir in der kraftvollen Guru Rinpoche Höhle meditieren.

### Bilder von der Seekora;



19. Tag: Wir verbringen den Nachmittag am See, haben Zeit zum Baden, Sand sammeln oder einfach zum Geniessen und Reflektieren. Ein Besuch im Chiu Kloster, oder ein Bad in den heissen Quellen sind auch möglich.
20. Tag: Wir verabschieden uns von unseren Freunden am See und fahren zurück nach Saga. Wir nehmen Abschied vom Mt. Kailash und Manasarovar See, die wir heute zum letzten Mal sehen können. Auf der Rückreise werden wir zum Teil neue Orte besuchen und sehen die Landschaft aus einem neuen Blickwinkel. Übernachtung im Hotel.
21. Tag: Von Saga fahren wir nach Shigaste 540 km ca. 10 Std. Shigatse ist die zweit grösste Stadt von Tibet. Hier verlassen uns die Sherpas und wir essen wieder in Restaurants. Übernachtung im Hotel.

22. Tag: Früh morgens fahren wir zum Flughafen Gonggar 4-5h 233km und wir verabschieden uns vom Teil der Gruppe, die nach Chengdu fliegt mit CA 4111 um 16:10 und weiter nach Hause bitte den Flug so buchen, dann können sie gleich weiterfliegen.

### **Lhasa Erweiterung:**

22. Tag: Früh morgens fahren wir zum Flughafen Gonggar 4-5h 233km. Nach der Verabschiedung vom Teil der Gruppe, die nach Chengdu fliegt, fahren wir nach Lhasa und tauchen in die Stadt ein. Eine gute Möglichkeit, um Mitbringsel für unsere Lieben zu Hause zu erstehen. Übernachtung in Lhasa, Hotel.

23. Tag: Nach der Fahrt nach Terdrum besuchen wir die heilenden heißen Quellen. Übernachtung in einfachem Guesthouse.

24. Tag: Am Heutigen Tag besuchen wir eine der wichtigsten Guru Rinpoche Höhle und übernachten nochmals im gleichen Guesthouse bei den heißen Quellen.

25. Tag: Unser Weg führt uns weiter nach Drikungtil, wo wir die grosse Klosteranlage und den kraftvollen Luftbestattungsplatz besuchen. Es ist ein beeindruckender Ort, mit einer fantastischen Aussicht auf das Tal. Nach diesem Ausflug fahren wir wieder nach Lhasa.

26. Tag: Lhasa: Heute ist die Möglichkeit den Jokhang Tempel zu besuchen. Besuch im Potala (optional) in Begleitung vom lokalen Guide. Ruth und Flaviu verabschieden sich von der Gruppe.

27. Tag: Transfer zum Flughafen und Flug nach Chengdu, Weiterflug nach Hause. **16. August**

**Im Preis inbegriffen:** Ab dem 22. Tag Fahrt nach Lhasa und weiter siehe Plan; alle Eintritte bis und mit Lhasa; drei Übernachtungen in Lhasa im ½DZ mit Dusche und Frühstück; Übernachtungen in Terdrum in einfacher Pilger Unterkunft; Flughafentransfer von Lhasa zum Gonggar Airport; Flugticket Lhasa-Chengdu inkl. Flughafensteuer.

**Nicht im Preis enthalten:** Alle Essen; in Lhasa Mittag- und Abendessen;

**Mindestteilnehmerzahl:** 7 Personen

**Preis:** €640 (Tour)

**Einzelzimmerzuschlag:** Für einen Aufpreis von € 120 können wir für Sie in Lhasa ein Einzelzimmer buchen.

## Allgemeines

### Bitte nehmen Sie zur Kenntnis

- Wir übernehmen keine Haftung oder zusätzliche Kosten aufgrund von Erdbeben, Wegverschüttungen oder andere durch Wetter oder Politik verursachte Probleme.
- Sie sind für Ihre eigene Gesundheit verantwortlich. Unser großzügiges Reisearrangement ermöglicht ausreichende Akklimatisierung.
- Übernachtungen erfolgen teilweise in Mehrbettzimmern, während der Kailash-Kora in 2-Personen-Zelten. Wir gehen von Ihrer Bereitschaft aus, Unterkünfte/Zelt mit anderen zu teilen (egal ob Mann oder Frau).
- Wir behalten uns vor, den Reisepreis nach oben anzupassen, falls der Euro im Verhältnis zum chinesischen Yuan (RMB) signifikant an Wert verliert.
- Wir empfehlen eine Reiseannulationsversicherung

### Informationen zu Visum und Pass

Sie werden von uns einen Reiseablauf auf Chinesisch bekommen und können damit Zuhause 2-3 Monate im voraus das China Visa beantragen und uns dann einen scan davon zumailen. Alle weiteren Permits werden in Chengdu und Lhasa gemacht. Weiter Infos und Instruktionen dazu werden folgen.

### Passgültigkeit

Der Pass muss bei der Einreise mindestens 6 weitere Monate gültig sein.

### Kontakt-Informationen

Roger Pfister, Snow Jewel  
P.O. Box 7003, Boudha, Kathmandu, Nepal  
Phone: 00977- (0) 1-448 2351  
Mobile Nepal: 00977- 9851 021 989  
Skype: Kailashroger  
Email: [roger@snowjewel.com](mailto:roger@snowjewel.com)  
Webpage: [www.snowjewel.com](http://www.snowjewel.com)



**Mögen alle Wesen glücklich sein!**