

## ”Svarūpa” Die Neue Kailash Reise mit Yoga & Klang

**Lhasa: Die Stadt der Götter**, erfahren wir ganz neu auf der Reise via Lhasa nur in diesem Jahr als Kultur Erweiterung! Wenn Sie nach Lhasa kommen, werden Sie sich allmählich in Tibet akklimatisieren. Das ist der ausgewogenste Weg, mit der Höhe klarzukommen und die Reise & Berg Kailash zu genießen.

Rahel und die Teilnehmer können über das chinesische Festland nach Lhasa Tibet fliegen. Sie werden allmählich die wichtigsten Sehenswürdigkeiten besuchen begleitet, vom Tibetischen Guide. Von Lhasa aus reisen Sie langsam in einem komfortablen Van oder Bus durch Zentraltibet mit Zwischenstopps an Sehenswürdigkeiten, auf dem Weg durch einige der Atemberaubendsten Landschaften der Erde, bevor Sie im Dorf Chiu ankommen. Sie werden die nächsten fünf Nächte in der Gegend des Mt. Kailash verbringen und den Manasarovar-See besuchen, wo es heiße Quellen und das alte Chiu-Kloster gibt. Danach folgt der Kern dieser Reise: eine gemächliche, viertägige Umrundung (Kora) des heiligen Mount Kailash. Wir genießen die Stille und Natur, herrliches Hochlandpanorama, sowie den Austausch in der Gruppe. In Nepal gibt es ein Yoga Retreat mit Ausflügen zu heiligen Orten.

**Tag 1:** Ankunft Flughafen LXA, Lhasa Transfer Hotel; 3650m

**Tag 2:** Lhasa – Rast & Barkhor, zu Fuß mit Führer

**Tag 3:** Lhasa – Jokahng und Lingkhor zu Fuß mit Führer

**Tag 4:** Lhasa – Besuch von Potala, Lhukang zu Fuß

**Tag 5:** Lhasa – Gyantse – Shigaste / 3836 m

**Tag 6:** Shigatse – Saga 4640m

**Tag 7:** Saga – Chiu Gompa See Manasarovar 4640 m

**Tag 8:** Chiu Gompa – Darchen 4670 m

**Tag 9-11:** Kora-Trekking 4 Tage Kora

**Tag 12:** Ende der Kora – Fahrt nach Paryang

**Tag 13:** Paryang – Kyirong Tag

**Tag 14:** Grenzübertritt Nepal– Fahrt nach Boudhanath, Kloster G.H !

**Tag 15:** Besuch der Stupa morgens, danach Ruhe und Ankommen.

**Tag 16:** Beginn Yoga Retreat Rahel in Pharping; 07:30 / Kloster G.H. (Kurzreise \* s.u.)

**Tag 17:** Yoga Retreat Pharping / Kloster G.H.

**Tag 18:** Yoga Retreat Pharping / Kloster G.H.

**Tag 19:** Pashutaptinath morgans, / Boudhanath, Kloster G.H.

**Tag 20:** Airport Transfer, Abflug nach Hause **Ende der Reise.**

**Optionale Hotelbuchung und Kathmandu-Programm möglich!**



**\*Falls Sie aus Zeitmangel nicht an der ganzen Reise teilnehmen, kann man am Tag 16 abfliegen.**

**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 Tsang Po – 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 auch den Körper des Mandalas von Chakra Sambhava, einer großen Gottheit. Sie nennen den Berg Kang Rinpoche, „das Schnee-Juwel“. Jeder gläubige Tibeter sollte wenigstens einmal in seinem Leben die Kora, die rituelle Umrundung des Berges, vollenden, wodurch das Karma eines gesamten Lebens gereinigt wird.

**„Wann immer einer den Boden um den Manasarovar berührt oder wenn er im See badet, so wird er ins Paradies des Brahma eingehen; und der, der von seinem Wasser trinkt, wird in Shivas Himmel eingehen und wird von den Sünden von hundert Wiedergeburten erlöst werden.“**

**Ramayama**

**Der Himalaya**, imposant und mystisch, gekrönt von gewaltigen Bergriesen, reich an einsam gelegenen Seen und lieblichen Tälern, fasziniert jeden Reisenden. In diese sagenumwobene Gebirgswelt führt uns unsere Reise.

**Kathmandu**, die lebendig pulsierende Hauptstadt Nepals, ist eine Stadt der Götter und Legenden. Auf kleinstem Raum findet sich eine Vielzahl, einmaliger und beeindruckender Sehenswürdigkeiten. Berühmt sind die buddhistischen Heiligtümer, Swayambunath und Bodnath, sowie Pashupatinath, der wichtigste Hindu-Tempel in Nepal, mit seinen Verbrennungsstätten am heiligen Bagmati-Fluss.

## **”Svarūpa” Yoga & Klang mit Rahel**

Vorkenntnisse in Yoga und Meditation sind **nicht** erforderlich und die Teilnahme an den Yoga und Atemübungen und Meditationen sind **fakultativ**. Die Übungen dienen als Erweiterung zur Kailashkora (Umwandlung) und können die Erfahrung vertiefen.

Die Begegnung mit den heiligsten Orten dieser Erde werden mit Yoga, Meditation in Verbindung von Klang und Mantrén unterstützt. Während der Reise werden Körper und Geist so eingestimmt, daß wir maximale Aufnahmefähigkeit erlangen.

Die Yogapraxis richtet sich nach Begebenheit der Wetterverhältnisse und der Umgebung aus, sowie der Unterkünfte und kann dementsprechend dort nur angepasst oder auch an verschiedenen Tagen nicht ausgeführt werden.

Insgesamt ist die ganze Reise so angelegt, dass genug Zeit und Raum für innere Einkehr, Yoga und Meditation vorhanden ist.

**Rahel wird während der gesamten Reise der Gruppe als Betreuung und Begleitung** mit Rat und Tat zur Verfügung stehen. Besonders in den Tagen in Kathmandu wird Zeit sein, sich nochmal gemeinsam mit einem anschließenden Yoga- Retreat und Besuch mit kleinen Wanderungen zu heiligen Stätten, die Reise in Ruhe ausklingen zu lassen.

In Tibet geht alles nach Reise-Plan und **Rahel** wird die Teilnehmer bei der **Berg Kora** mit den **Ritualen und „Bewegungen“ im traditionellen tibetischen Sinn vertraut machen und**

**begleiten.** Aus diesem Grund haben wir bewusst eine gemächliche 4-Tages-Berg Kora und Mansarovar See Besuch zusammengestellt. Das gibt uns die Zeit, die Kraftorte zu besuchen.

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

Auch kann eine Reise zu einem solchen Kraftort unerwartet starke Emotionen hervorrufen und bietet die Chance, Vergangenen und Zurückgelassenem bewusst zu begegnen.

### **Reisebegleiterin & Yogalehrerin;**

**Rahel Wittiber** praktiziert seit 21 Jahren Yoga und Meditation. Ausbildung und Diplom bei Yoga - Vidya Bund der Yoga- Vidya Lehrer (BYV), sowie Ausbildung und Zertifizierung bei Tulku Lobsang und Lama Sangngak Tenzin in "Lu Jong-Tibetisches Yoga". Sie führt das „Svarupa Yogastudio“ in Heppenheim. Die Einkehr in tibetischen Klöstern und Übertragungen von tibetischen Lamas, sowie Fortbildungen bereichern ihre Erfahrungen. Rahel Wittiber ist als studierte Musikerin - Geigerin kammermusikalisch sowie in verschiedenen Orchestern in Deutschland tätig. Der Weg nach Tibet zu seinen Klöstern und zum „Heiligen Berg Kailash" und Manasarovar-See führt sie immer wieder mit großer Verehrung zurück in die Weite und einzigartige Kraft dieses Landes.

In Gemeinsamkeit mit einer Gruppe, die heiligen Plätze in Tibet aufzusuchen und dort "Lu Jong"-Tibetisches Yoga und Hatha Yoga zu praktizieren, um Körper - Geist und Seele in Einklang zu halten, mit der Kraft von Kailash und Manasarovarsee ist etwas Unvergleichliches.

**Spezial-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: Ihrer Reisebegleiterin, einem tibetischen Guide, Fahrer.

**Information & Austausch:** Gerne unterstützen Sie Rahel ( Tel. +49 (0) 6252-913670 ) in Ihren Reisevorbereitungen – Sie können jederzeit mit ihr in Deutschland oder mit Roger in Nepal ( skype = kailashroger ) in Verbindung treten.

**Teilnehmerzahl Kleinst bis Kleingruppe:** Mindestens 6, maximal 12 Personen.

**Reisedauer:** 14. Juli - 2. August 2025.

**Preis:** 2980,-€ - (Kurzversion 2760€) (22‘700 CNY 1 Euro = 7.6 CNY)

**Einzelzimmer:** Aufschlag beträgt 380 Euro pro nicht voll belegtem Einzelzimmer (geht nicht für Kailash Kora 3 Nächte und Chiu Gompa)

**Internationaler Flug:** Vom Heimatflughafen nach Lhasa und zureuck von Kathmandu und zurück ist ausgeschlossen. [Link zum Flug zusammen mit Rahel](#). Kann noch wechseln!

**Tibet -Im Preis inbegriffen:** Abholung am Flughafen in Lhasa 3680m Transfer zum Hotel. Fahrt im Privatbus durch Zentral -Tibet bis zum Mt. Kailash, Manasarovarsee und zur Grenze; (siehe Reiseprogramm), alle Permits und Wegzölle in Tibet; westliche Yogalehrerin & Reisebegleitung, tibetischer Reise-Führer, Fahrer. Alle anfallenden Eintrittskosten, Bergumrundungs- und Grasslandgebühr; privat - Transport von der nepalesischen Grenze nach Kathmandu. Alle Übernachtungen im Hotel, Lhasa x4, Shigaste, Saga, Darchen, Paryang, Kyrong (total 9 x) . Einfacher Unterkunft auf der kora 3x/Chiu Gompa 1x in Pilger-Rasthäusern.

**Ausgeschlossen:**

In Tibet sind folgende Kosten nicht abgedeckt: Essen und Trinken; Träger & Yaks, Pferd und Pferdeführer für den persönlichen Ausritt; Kosten im Notfall; Kosten für öffentliche Duschen oder Bäder in heißen Quellen; persönliche Ausgaben; Versicherungen und Trinkgelder.

**Natürlich können wir Ihr Ausgabeverhalten nicht bestimmen oder vorhersehen, aber die meisten Leute brauchen 120-150 CNY, also ca. 15-25 Euro/Tag, für Essen und Trinken. Ein Träger auf der Kora, falls nötig, kostet zusätzlich 330 CNY/Tag (2024).**

**Nepal- Im Preis inbegriffen:**

Fahrt von Rasuwa Nach Kathmandu, Transfers der Gruppe zum Flughafen, Doppelzimmer, Frühstück in Kathmandu (KTM), Yoga Retreat in Pharing. In KTM, Eintritte, westlicher und nepalesischer Reisebegleitung.

**Nicht im Preis enthalten:** Visum für Nepal; Essen und Trinken je Tag braucht man ca. 2500NRS /17 euro); persönliche Ausgaben; Versicherungen; Trinkgeld.

**Termine**

13. Juli: Abflug aus Europa zusammen mit Rahel, ist selbst zu organisieren.

14. Juli: **Beginn der Reise:** in Lhasa Einführung in die Reise.

## Detaillierte Beschreibung des Reiseverlaufs

**0. Tag:** Abflug von Heimatflughafen nach Lhasa

**1 Tag:** In Lhasa holt Sie unser tibetischer Reiseführer vom Flughafen Gongar ab und bringt Sie zum Hotel, das mitten im alten tibetischen Teil der Stadt liegt, nur fünf Gehminuten vom Potala und dem Jokhang-Tempel entfernt.

**Tag 2-4:** Lhasa – Besichtigungen. Wir erkunden Lhasa zu Fuß und besuchen das Herz Tibets – den Jokhang - Tempel und den Potala-Palast, das ehemalige Zuhause des Dalai Lamas, das heute ein Museum ist. Sie werden auch andere weniger berühmte, aber ebenso wichtige Orte und Tempel besuchen.

**Tag 5:** Von Lhasa aus fahren Sie nach Shigatse, über den Kambala-Pass (4794 m) entlang des Yamdrok Tso (Skorpionsee, 4488 m) und des Karola-Passes (5045 m), wo wir den Karola-Gletscher sehen werden. Später am Tag passieren wir Gyantse und fahren nach Shigatse. Übernachtung: Hotel, Doppelzimmer mit Dusche (359 km, 7–8 h / 3980 m).

**Tag 6:** Shigatse nach Saga / 3845 m) Morgens Weiterfahrt nach Saga durch herrliche Hügellandschaft. Übernachtung: Doppelzimmer mit Dusche. (448 km, 8–9 h / 4650 m).



**Tag 7:** Saga – Chiu Gompa (4.520 m). 8-9 Stunden Fahrt (510 km). Wir überqueren mehrere hohe Pässe und betreten die Hochwüste Westtibets mit der schönsten Landschaft von Paryang nach Darchen. Nach der Überquerung des Mayumla-Passes (5.216 m) fahren wir am



Ufer des Gung Gyu-Sees entlang, bevor wir einen ersten Blick auf den heiligen Berg Kailash erhaschen. Wir übernachteten im Dorf Chiu am Manasarovar-See im Pilger-G.H.

**8. Tag:** Morgens Besuch des Chiu Klosters und Manasarovarsee, danach Fahrt nach Darchen um sich auf die Kora vorzubereiten. Doppelzimmer mit Dusche. (30 km, 40 Minuten / 4630 m).

**9. Tag:** Beginn der Kailash-Kora, mittlere Tageswanderung (21km, 6-8 Std.), leicht, stetig, bergauf. Wir erreichen von Süden zunächst den Tarpoche, das sogenannte Zentrum des Universums. Danach passieren wir das Chuku-Kloster, sowie die Kailash-Westseite. Wir sind direkt unterhalb des Dirapuk-Klosters (4900m) mit herrlichem Blick auf die Kailash-Nordwand. Kloster G.H.



**10. Tag:** Dies ist ein Ruhetag am Kailash „North-Face“ zur Akklimatisierung. Sie können sich den Tag beliebig gestalten: Einen Besuch des Dirapuk-Klosters (der berühmte Yogi Gyalwa Gotsangpa meditierte dort lange Zeit in einer Höhle), Wanderung zur Kailash-Nordwand (2 Std.), Spaziergang in ein Seitental (1-2 Std.), oder einfach die Kraft des Berges vom „Guesthouse“ aus unterhalb des Dirapuk-Klosters (4900m) genießen. Kloster G.H.

**11. Tag:** Dieser Tag ist der Kern der Reise. Es wird eine anstrengende Tageswanderung (20 km, 8-10 Std.), bei der wir die am Tag zuvor angesammelten Reserven brauchen. Es geht zunächst 2-5 Std. langsam bergauf zum Tara-Pass/Drölma-La (5630m), von wo wir nach einer Pause 1-2 Std. steil ins Tal hinunter wandern. Danach sind es noch 3-4 Std. überwiegend leicht bergab bis zum „Guest house“ im Zutulpuk-Kloster (4790m). Kloster G.H.

**12. Tag:** Dieser Tag ist vergleichsweise einfach (11km, 3-4 Std.). Wir wandern von Zutulpuk-Kloster weiterhin leicht bergab und sind zum Mittagessen bereits zurück in Darchen. Nach dem Mittagessen fahren Sie in etwa fünf Stunden 240 km zum Dorf Paryang und übernachteten in einem einfachen Hotel-Doppelzimmer mit Dusche.

**13. Tag:** Von Paryang geht es zurück nach Saga (232 km) und weiter nach Kyirong (120 km). Die Fahrt dauert zwischen 7 und 8 Stunden. Wir fahren über einen hohen Gebirgspass (Zhongma). Steigen die Hochwüste hinab und betreten die grüne und üppige Vegetation. Wir schlafen in einem Doppelzimmer mit Dusche Hotel.

**14. Tag:** Fahren Sie etwa 25 km in etwa 40 Minuten von Kyirong zum nepalesisch-tibetischen Grenzübergang Rasuwa. Verabschieden Sie sich vom tibetischen Personal. Sie überqueren die Grenze um 10 Uhr (chinesische Zeit, was 8 Uhr nepalesischer Zeit entspricht) und gehen über die Brücke nach Nepal, wo ein neues Fahrerauto auf Sie wartet. 127 km Fahrt nach Kathmandu, Boudhanath in etwa 6-7 Stunden. Kloster G.H. 5 Minuten zu Fuss, in Nähe der Stupa.

**15. Tag:** Morgens Besuch der Wunscherfüllenden Stupa Boudhanath, danach ganzer Tag frei zum Ankommen und Ausruhen.



**Tag 16:** Yoga Retreat und Besuch der heiligsten Stätten im Kathmandu Tal. Nach dem Frühstück, Abfahrt nach Pharping. Beginn Yoga-Retreat und Ausflug zum Tempel. **Frühe Rückreise; Flughafentransfer Ende der Reise 28. Juli.**





**Bild Pharping**

**Tag 17:** Yoga Retreat – morgendliches Pranayama und Hatha Yoga ist der Beginn des Tages, danach, Ausflug zu Heiligen Hölen und Temple Anlagen. Am Nachmittag praktizieren wir „Tibetisches Yoga „. Am Abend Meditation und Satsang.

**Tag 18:** Yoga Retreat und Ausflug zu Heiligen Hölen und Tempel Anlagen. Gleicher Ablauf wie am 17.Tag. Auf dem Yogaretreat, nehmen wir uns Zeit, zum Nachspüren der Erlebnisse am Kailash und Manasarovarsee.

**Tag 19:** Rückfahrt Kathmandu und Besuch von Pashupatinath am Morgen, danach freie Zeit zum shoppen.

**Tag 20:** Freie Zeit und Flughafen-Transfer. **Ende der Reise 2. August.**

**Optionale Hotelbuchung und Kathmandu-Programm möglich!**

**Veranstalter: Roger Pfister**, Schweizer, geboren 1960 in Boudhanath, Kathmandu in Nepal seit 1995. Während dieser Zeit veranstaltete er mit „snowjewel“ Reisen & Expeditionen zu abgelegenen Orten in Nepal und Tibet.

Darüber hinaus hat er über fünf Jahren als Freiwilliger für das Hilfswerk not-for-profit ROKPA Nepal gearbeitet. Roger hat ausführlich sowohl in der tibetischen und Theravada Tradition praktiziert, Abschluss jährliche Vipassana Retreats in Thailand im Wat Ram Poeng und in Indien Bodgaya und Sarnath mit Christpoher Titmuss. Während seiner Zeit in Nepal, verbrachte er zwei Jahre intensives Studium an Ka-Nying Shedrup Ling, Universitaet von Chokyi Nyima Rinpoche, sowie Pullahari Kloster unter der Leitung von Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche. Seine Jungfernfahrt zum Berg. Kailash war im Frühjahr 1996 und seitdem hat er über 100 Umrundungen des Berges und 14 Manasarovarsee koras ausgeführt.

## Allgemeine Informationen

### Bitte beachten

- Wir übernehmen keine Verantwortung für zusätzliche Kosten, die durch Erdbeben, Straßensperren und andere wetterbedingte oder politische Probleme entstehen.
- Sie sind für Ihre eigene Gesundheit verantwortlich. Die Reiseroute wurde so gestaltet, dass ausreichend Zeit zur Akklimatisierung bleibt.
- Die Unterbringung erfolgt gelegentlich in Mehrbettzimmern (kleinen Schlafsälen). Wir setzen Ihre Bereitschaft voraus, Zimmer mit anderen zu teilen, unabhängig vom Geschlecht.
- Wir behalten uns das Recht vor, den Reisepreis zu erhöhen, sollte der Euro im Verhältnis zum chinesischen Yuan (RMB) deutlich an Wert verlieren.

### Visa- und Passinformationen;

Chinesisches Visum: Einreise vom chinesischen Festland, am besten von Chengdu aus; bitte sagen Sie mir, ob Sie auf diesem Weg anreisen möchten, und ich werde Ihnen Einzelheiten zusenden.

Visum Nepal; Einreise aus Nepal, ein nepalesisches Visum beantragen Sie am besten hier [online](#). Sie erhalten ein 15/30/90-tägiges Mehrfachvisum, das ab dem Einreisedatum gültig ist. Das Visum kostet 30/50/125 USD,

Tibet-Gruppenvisum für Reisende aus Nepal: Mit dem sogenannten „Gruppenvisum“ kann man nach Tibet reisen. Das tibetische Gruppenvisum besorgen wir für Sie in Kathmandu. Das Visum kostet 120 US-Dollar in bar bei der Einreise zusammen mit Ihrem Reisepass (US-Bürger müssen 210 US-Dollar bezahlen.)

**Gültigkeit des Reisepasses:** Mindestens 6 Monate ab Einreisedatum.

### Kontakt-Informationen

Roger Pfister, Snow Jewel  
P.O. Box 7003, Boudha, Kathmandu, Nepal  
Phone: 00977-1-458 23 51  
Mobile Nepal: 00977-9841 322 4313(WhatsApp)  
Skype Name: kailashroger  
Email: [roger@snowjewel.com](mailto:roger@snowjewel.com)  
Webpage: [www.snowjewel.com](http://www.snowjewel.com)

Rahel Wittiber Gräffstr .14 64646 Heppenheim Deutschland.  
Tel +49 (0) 6252-913670. E-mail: [RahelWittiber@aol.com](mailto:RahelWittiber@aol.com)



**Mögen alle Wesen glücklich sein!**