

# Nepal gestern und heute

Mit Besuchen von AEIN-Projekten

13 Tage

18.11.2024 – 30.11.2024

10-15

Reisegäste

ab/bis Frankfurt,

andere Flughäfen auf Anfrage

Diese außergewöhnliche Reise zeigt Ihnen ein authentisches Nepal: In den historischen 'Durbar Squares' von Kathmandu und Bhaktapur tauchen Sie in die Geschichte des Landes ein, in den heiligen Orten Swayambunath, Bodnath, Pashupatinath und Namobuddha in die spirituelle Welt der Buddhisten, Tibeter und Hindus. Im Tiefland lernen Sie die Volksgruppe der Tharu kennen, erleben in einem Elefanten-Schutzprojekt einen unvergesslichen Tag mit den majestätischen Dickhäutern und frühstücken im Dschungel. Nachhaltig beeindruckend sind die Besuche verschiedener Projekte der luxemburgischen NGO AEIN: Sie tauschen sich mit tatkräftigen und lebensfrohen Frauen aus, staunen über die Digitalisierung einer Dorfschule, besuchen junge Holzschnitzer und nehmen an der Einweihung eines neuen Spielplatzes teil.

Ende November genießt man in der Regel milde Tagestemperaturen von bis zu 20° C, einen klaren tiefblauen Himmel und damit oftmals eine ungegrübte Sicht auf die grandiose Bergwelt des Himalaya. In der Nacht können die Temperaturen in den Vorgebirgen bis nahe an die Null-Grad-Grenze herabsinken.



Kultur  
erleben



Natur  
genießen

*Françoise Binsfeld, Direktorin von AEIN:*

*„Wir laden Sie zu einer Reise in das wunderschöne Nepal ein, wo Sie von gastfreundlichen Menschen, atemberaubender Natur und majestätischen Bergen, reichem kulturellem Erbe und authentischen Begegnungen abseits der Touristenpfade erwartet werden. Ein besonderer Höhepunkt wird die Einweihung eines Spielplatzes in einer abgelegenen Schule sowie die Interaktion mit Mitgliedern einer Frauenkooperative sein.“*



**Pro Reisegast gehen 150 € als Spende an AEIN. Das luxemburgische Außenministerium ko-finanziert diese Spenden, für jeden Euro kommen vier Euro hinzu. Somit verfünffacht sich der Betrag von 150 € auf insgesamt 750 € pro Person.**



# Authentisch & nachhaltig

- Besuch einer Frauenkooperative, die von AEIN unterstützt wird
- Besuch einer Schule, die mit Hilfe von AEIN in eine Modellschule (digitales Lernen) umgewandelt wurde
- Teilnahme an der Einweihung des Spielplatzes einer Grundschule, die im vorigen Jahr von AEIN neu gebaut wurde
- Besuch eines AEIN-Projektes zur Ausbildung von Jugendlichen (traditionelle Holzschnitzkunst, Kulturerhalt)
- Besuch eines nachhaltigen Elefanten-Projektes
- Besuch eines Tharu-Dorfes inklusive Kochkurs und Abendessen
- Übernachtungen in ausgewählten nepalesischen Hotels und Lodges
- Kleine Gruppe (maximal 15 Reisegäste)
- CO<sub>2</sub>-Kompensation der Flüge und landbasierten Leistungen (3,064 t pro Reisegast) via Atmosfair
- Pro Reisegast gehen 150 € Spende an AEIN. Das luxemburgische Außenministerium ko-finanziert diese Spenden, für jeden Euro kommen vier Euro hinzu. Somit verfünffacht sich der Betrag von 150 € auf insgesamt 750 € pro Person.



# Der Reiseverlauf

 Frühstück
  Mittagessen
  Lunchbox / Picknick
  Abendessen
  Verkostung
  Übernachtung

## Tag 1

Abflug nach Nepal

Um 18.20 Uhr Flug mit Turkish Airlines von Frankfurt nach Istanbul (Ankunft um 23.25 Uhr, Flugdauer ca. drei Stunden).

## Tag 2

Ankunft in Kathmandu: Namaste!  
Kathmandu Durbar Square

Um 01.20 Uhr Weiterflug (mit Turkish Airlines, Flugdauer ca. sieben Stunden), Ankunft in Kathmandu (auf ca. 1300m Höhe über dem Meeresspiegel) um 11.05 Uhr. Nach der Landung und der Erledigung der Zollformalitäten werden Sie zum Hotel gebracht (ca. sechs Kilometer, je nach Verkehr ca. 45 Minuten Fahrzeit). Zeit zum Ausruhen. Am Nachmittag spazieren Sie zum quirligen Kathmandu Durbar Square und erhalten einen ersten Einblick in die Geschichte Nepals. Vielleicht ergibt sich auch die Gelegenheit, die lebende Göttin (Kumari) zu sehen. Nach Ihrem Rundgang werden Sie mit Rikschas zum Hotel zurückgebracht.



Übernachtung im Hotel Kantipur Temple House\*\*\* in Kathmandu

## Tag 3

Swayambunath & Museum of Nepali Art, Spaziergang durch Thamel



Am Vormittag tauchen Sie in Swayambunath, einem der wichtigsten buddhistischen Heiligtümer des Landes, in die Seele Nepals ein. Vor allem Morgens und am Vormittag kommen Einheimische und Pilger zu dem heiligen Tempelbezirk, um Opfer darzubringen, um Beistand zu bitten und für einen guten Tag zu beten. Nach dem ausführlichen Rundgang bleibt Zeit zum individuellen Erleben der einzigartigen Atmosphäre, vor allem die Ruhe und die tiefe unaufgeregte Frömmigkeit der Menschen sind beeindruckend. Am Nachmittag besuchen Sie das „Museum of Nepali Art“ und spazieren durch Thamel. Abendessen in einem lokalen Restaurant.



Übernachtung im Hotel Kantipur Temple House\*\*\*

## Der Reiseverlauf

---

### Tag 4

Bodnath & Pashupatinath, Schamanen und Sadhus



Bodnath gehört ebenfalls zu den heiligen Plätzen Nepals. Für die tibetisch-buddhistische Gemeinde ist der große weiße Stupa der wichtigste Pilgerort des Landes. Sein Innerstes ist versiegelt, man vermutet darin heilige Reliquien. Vor allem morgens kommen die Menschen hierher und verrichten ihre 'Kora', die rituelle Umrundung des kraftspendenden Stupa. Aus den Klöstern ringsum dringt Musik, kleine Cafés laden zum Verweilen ein. Anschließend besuchen Sie (sofern er anwesend ist) einen praktizierenden Schamanen. Ihr lokaler Reiseleiter erklärt Ihnen die traditionellen Heiltechniken, die noch heute in den Bergen Nepals weit verbreitet sind. Pashupatinath ist für die Hindus eine heilige Stätte (Hinweis: hier finden Leichenverbrennungen statt), zu den unzähligen Tempeln haben Nicht-Hindus keinen Zutritt. Hier treffen Sie einen Sadhu und erfahren, weshalb diese heiligen Männer von der Bevölkerung verehrt werden. (Heute insgesamt ca. 15 Kilometer/ca. eine Stunde Fahrzeit.)



Übernachtung im Kantipur Temple House\*\*\*

---

### Tag 5

In den Süden und zu den Tharu



Nach dem Frühstück verlassen Sie die nepalesische Hauptstadt und fahren (ca. 165 Kilometer/ca. sechs Stunden Fahrzeit) in den Süden des Landes, in das Gebiet des Terai (auf ca. 200m Höhe ü.M.). Dort lernen Sie Kultur, Religion und Traditionen der Volksgruppe der Tharu kennen. Sehen Sie wie die Tharu traditionell Fische im Fluss fangen, spazieren Sie durch das Dorf und genießen Sie den würzigen Masala-Tee. Anschließend besuchen Sie eine Tharu-Familie, ernten frisches Gemüse auf der ökologisch wirtschaftenden Farm und bringen es zur Tharu-Küche. Stellen Sie sich die Freude und Aufregung vor, wenn Sie Ihr Abendessen in einem Tharu-Haus im Dorf zubereiten, umgeben vom fröhlichen Lachen der Frauen und den neugierigen Blicken der Kinder. Nach dem gemeinsamen Abendessen kehren Sie zur Lodge zurück.



Übernachtung in der Sapana Village Lodge\*\*\* in Sauraha

---

### Tag 6

Ein großartiger Tag mit Elefanten



Das Leitmotiv der Sapana Village Lodge und ihrem Projekt lautet: "Keine Kette, kein Schmerz und kein Ritt". Gemeinsam mit Direct Aid Nepal wurde eine kettenfreie Welt für gerettete Elefanten geschaffen. Erleben Sie einen unvergesslichen Tag gemeinsam mit den Elefanten und ihren Mahouts. Zum Sonnenaufgang spazieren Sie gemeinsam durch den Busch, beobachten Sie die Elefanten beim Grasens, beim Abreißen von Ästen und beim unbeschweren „Elefant sein“. Anschließend wird gebadet, die Dickhäuter genießen das Planschen, das Spielen im Schlamm und das Schwimmen im Fluss. Gemeinsam mit den Mahouts sammeln Sie Futter und bereiten die Mahlzeit für die majestätischen Tiere zu. Aus respektvollem Abstand erfolgt die Fütterung. Ein großartiger Tag, der lange in Erinnerung bleiben wird. Mittag – und Abendessen in der Lodge.



Übernachtung in der Sapana Village Lodge\*\*\*

---

## Der Reiseverlauf

---

### Tag 7

Frühstück im Dschungel, Kanutour oder Spaziergang im Chitwan Nationalpark / Fahrt nach Dhulikel



Nach dem Frühstück, das Sie heute unter freiem Himmel im Dschungel einnehmen, unternehmen Sie einen Spaziergang oder eine Kanutour im Chitwan Nationalpark. Dann verabschieden Sie sich von Ihren herzlichen Gastgebern und fahren (ca. 175 Kilometer/ca. 6,5-7 Stunden Fahrzeit) nach Dhulikel (auf ca. 1600m ü.M.). Unterwegs erleben Sie die Veränderung der Landschaft, vom subtropischen Terai zur der Bergwelt Zentralnepals.



Übernachtung im Hotel Dhulikel Lodge Resort\*\*\*(\*) in Dhulikel

---

### Tag 8

Besuch von AEIN-Projekten:  
Frauenkooperative und Modellschule



Mit geländegängigen Fahrzeugen starten Sie zur heutigen Exkursion in das Bergdorf Dhungkharka. Für die ca. 25 Kilometer benötigen Sie aufgrund der Wegbeschaffenheit ungefähr eine Stunde. Im Dorf werden Sie freudig begrüßt. Zunächst besuchen Sie die « Rural Women's Fruit and Vegetable Cooperative Ltd. » - beeindruckend, welcher Lebensenergie und Freude die Frauen ausstrahlen. Mittagessen in einem einfachen Lokal in Dhungkharka. In der « Shree Parbati Secondary School » erklärt AEIN Direktorin Françoise Binsfeld, wie die Einrichtung zu einer Modellschule umgewandelt wurde und wie wichtig das Digitale Lernen für die Kinder und Jugendliche in den Bergdörfern ist. Nach einem gemeinsamen Tee kehren Sie (wieder mit geländegängigen Fahrzeugen, ca. eine Stunde Fahrzeit) nach Dhulikel zurück, unterwegs statten Sie dem ältesten Tempel Nepals einen Besuch ab.



Übernachtung im Hotel Dhulikel Lodge Resort\*\*\*(\*)

---

### Tag 9

Sonnenaufgang (wetterbedingt),  
Spiritualität im Namu Buddha Kloster



Am frühen Morgen können Sie (wetterbedingt) den Sonnenaufgang hinter der Bergkette des nahen Himalaya beobachten, vielleicht ist sogar der Mount Everest zu sehen. Genießen Sie das Frühstück im Hotel und ein wenig Muße. Wer möchte, kann gemeinsam mit dem lokalen Reiseleiter zum Kloster Namu Buddha (auf ca. 2000m Höhe) wandern (ca. 5,5 Kilometer, Gehzeit ca. 3-4 Stunden) – unterwegs ergeben sich traumhafte Panoramablicke auf die Bergwelt Ostnepals. Wer nicht wandert, fährt später mit dem Fahrzeug dorthin (ca. zwölf Kilometer/ca. 30 Minuten). Im Kloster, das zu den drei heiligsten tibetischen Wallfahrtsorten südlich des Himalaya gehört, erleben Sie die tiefe Frömmigkeit der Mönche. Gemeinsame Rückfahrt zum Hotel.



Übernachtung im Dhulikel Lodge Resort\*\*\*(\*)

---

### Tag 10

Einweihung des Grundschul-  
Spielplatzes in Kamitada (AEIN-Projekt)



Die Geländewagen stehen schon bereit für die Fahrt nach Kamidada (ca. 30 Kilometer über unwegsame Straßen/ca. 2,5 Stunden Fahrzeit). In dem auf ca. 1930m Höhe gelegenen Bergdorf erleben Sie einen weiteren Höhepunkt der Reise: Die feierliche Einweihung des neuen Spielplatzes. Das Schulgebäude wurde im vergangenen Jahr von AEIN neu errichtet, nun ist auch der Spielplatz fertig. Freuen Sie sich gemeinsam mit der Dorfbevölkerung über diese positiven Entwicklungen im Dorf und beobachten Sie die Kinder, die fröhlich jauchzend die neuen Spielgeräte in Augenschein nehmen. Mittagessen in einem einfachen lokalen Restaurant. Am Nachmittag fahren Sie (ca. 40 Kilometer/ca. 2,5 Stunden Fahrzeit) nach Bhaktapur (ca. 1300m ü.M.).



Übernachtung im Boutiquehotel The Nanee\*\*\*\* in Bhaktapur

---

# Der Reiseverlauf

## Tag 11

Bhaktapur: Dubar Square, Töpferkunst und Besuch einer Newar-Familie



Die Altstadt von Bhaktapur gehört zu den schönsten des Kathmandu-Tals. Die kunstvollen Tempel, die harmonische Gestaltung des Durbar Square und die einzigartige Architektur versetzen die Besucher ins 18. Jhd., in die Zeit von König Bhupatindra Malla. Hier gibt noch viele traditionelle Handwerker, denen man bei der Herstellung ihrer Produkte zuschauen kann. Auf dem sogenannten Töpferplatz sehen Sie wie die verschiedenen Tontöpfe hergestellt werden, können selbst Hand anlegen und ihren eigenen Tontopf kreieren – ein ganz besonderes Souvenir. Anschließend sind Sie bei einer Newar-Familie zu Gast und erhalten einen Einblick in einen traditionellen Haushalt der Bauerngemeinschaft. Das Mittagessen, Dal Bhat, wird von den Frauen des Hauses nach den alten Rezepten zubereitet. Dieses Gericht besteht aus einer perfekten Kombination aus verschiedenen Currygemüsen der Saison, Fleisch (Büffel- und Hühnerfleisch), frischen Gurken, grünem Salat und dem berühmten Juju Dhau, dem Königsjoghurt, zum Nachtisch. Dazu wird ein starker Schnaps serviert, der in der Region als Raksi bekannt ist.



Übernachtung im Hotel The Nanee\*\*\*\*

## Tag 12

Traditionelle Malerei, AEIN-Projekt: Ausbildung für Jugendliche



In einer traditionellen Malschule schauen Sie den Künstlern über die Schulter und lernen, wie man diese nepalesischen Kunstwerke herstellt. Am Nachmittag besuchen Sie ein weiteres Projekt von AEIN: Junge Menschen in der Region Bhaktapur wurden mithilfe der NGO zu Holzschnitzern ausgebildet und können dadurch ihren Lebensunterhalt verdienen. Gleichzeitig bleibt die jahrhundertealte Kultur der Holzschnitzerei lebendig. Am Abend lassen Sie beim Farewell-Dinner Ihre Reise Revue passieren.



Übernachtung im Hotel The Nanee\*\*\*\*

## Tag 13

Abschied von Nepal



Transfer zum Flughafen von Kathmandu (ca. zwölf Kilometer/ca. 45 Minuten Fahrzeit). Um 12.35 Uhr Flug mit Turkish Airlines nach Istanbul (Ankunft um 18.35 Uhr, Flugdauer ca. sieben Stunden) und im Anschluss weiter nach Frankfurt (Turkish Airlines, Abflug 20.55 Uhr, Ankunft 22.15 Uhr, Flugdauer ca. drei Stunden).

Programm- und Flugzeitenänderungen vorbehalten. Bei den angegebenen Fahrzeiten handelt es sich um die reine Fahrdauer (ohne Pausen und Fotostopps).



## Im Reisepreis inklusive

- Flug mit Turkish Airlines Frankfurt\* – Istanbul – Kathmandu – Istanbul – Frankfurt\* (Economy, Tarifklasse E, vorbehaltlich Verfügbarkeit)
- Flughafengebühren und Kerosin 610,00 € (Stand 04/2024)
- CO<sub>2</sub>-Kompensation via Atmosfair
- 3 Übernachtungen im Hotel Kantipur Temple House\*\*\* in Kathmandu, im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- 2 Übernachtungen in der Sapana Village Lodge\*\*\* in Sauraha, im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- 3 Übernachtungen im Hotel Dhulikel Lodge Resort\*\*\*(\*) in Dhulikel, im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- 3 Übernachtungen im Hotel The Nanee\*\*\*\* in Bhaktapur, im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- 4x Mittagessen, 4x Abendessen
- Transporte, Ausflüge und Besichtigungen laut Programm
- Lokale deutschsprachige Reiseleitung
- Planet B Begleitperson (Mindestteilnehmerzahl zehn Reisegäste/Vollzahler erforderlich)
- Reiseliteratur
- Spende an AFIN (150,00 € pro Reisegast)

\*Andere Flughäfen auf Anfrage

**Nicht inklusive sind:** Sitzplatzreservierungen Turkish Airlines, zusätzliche Aktivitäten und Ausflüge, nicht genannte Mahlzeiten, Getränke, Trinkgelder und persönliche Ausgaben.

## Die Preise (pro Person)

Doppel-/ Zweibettzimmer	4.295,00 €
Einzelzimmer	5.075,00 €
Beantragung Nepal-Visum (Stand 05/2024)	45,00 €

Mindestteilnehmerzahl 10 Reisegäste, Maximalteilnehmerzahl 15 Reisegäste.

## Weitere Hinweise

Für die Einreisen nach Nepal benötigen Luxemburger und Deutsche einen Reisepass, der zum Zeitpunkt der Einreise noch mindestens sechs Monate gültig ist sowie ein gültiges Visum. Der Reisepass muss sich in einem guten Zustand befinden und noch mindestens zwei freie Seiten aufweisen. Derzeit sind alle Covid-19-bedingten Beschränkungen aufgehoben. Wir weisen darauf hin, dass sich das je nach Pandemielage ändern kann (Stand 02/2024).

Während dieser Reise bewegen Sie sich in Höhen zwischen 200 und 2000 Metern über dem Meeresspiegel. In den Altstädten, im Chitwan Nationalpark und in den Dörfern gehen Sie viel zu Fuß. An einigen Tagen sind Sie auf unwegsamen Straßen mit Geländewagen unterwegs. Daher sind für diese Reise eine gute körperliche Verfassung und eine durchschnittliche Kondition vonnöten.

Fast alle Unterkünfte bieten WiFi, allerdings ist die Netzabdeckung nicht immer perfekt. Bitte beachten Sie, dass viele Hotels und Lodges nur Nichtraucherzimmer anbieten. Falls einzelne der von uns gebuchten Unterkünfte unvorhergesehener Weise doch nicht verfügbar wären, buchen wir eine (möglichst) gleichwertige Alternative.

Bei Flugreisen beruhen unsere Verkaufspreise in der Regel auf Sonder- und Veranstaltertarifen der für die entsprechende Reise gewählten Fluggesellschaft(en). Daher ist das Platzangebot begrenzt, bei Buchungen ab drei Monaten vor Reisebeginn sind Aufpreise möglich.

Mit den Reiseunterlagen erhalten Sie weitere Informationen zur Reise und zum Reiseland.

Im Reisepreis sind keinerlei Versicherungen inkludiert. Wir empfehlen dringend, sowohl eine Reiserücktrittskostenversicherung die auch Covid-19 inkludiert wie auch eine entsprechende Reisekrankenversicherung, die Behandlungen (auch Quarantäne) von Covid-19 beinhaltet, abzuschließen.

Diese Reise ist nicht für Gäste mit Mobilitätseinschränkungen geeignet. Bitte geben Sie uns im gegebenen Fall vor der Buchung die Art Ihrer Mobilitätseinschränkung an und klären Sie mit uns, ob wir Ihre individuellen Bedürfnisse erfüllen können.

Planet B ist eine Marke von Bollig Tours. Daher ist in unseren [Allgemeinen Reisebedingungen](#) Bollig Tours als Veranstalter genannt.



# Die Unterkünfte

Das **Boutique-Hotel Kantipur Temple House\*\*\*** im Zentrum Kathmandus erinnert mit seiner Newar-Architektur an einen nepalesischen Tempel oder Palast. Die ca. 20m<sup>2</sup> großen Zimmer (mit Ventilator) sind authentisch mit handgefertigten Möbeln aus dunklem Holz eingerichtet. Für das Frühstück werden überwiegend biologisch angebaute Zutaten aus der Region verwendet.



Die **Sapana Village Lodge\*\*\*** unterstützt nicht nur die lokale Tharu-Gemeinde, sondern hat auch ein nachhaltiges Elefantenprojekt ins Leben gerufen. Die ca. 15m<sup>2</sup> großen Zimmer der Lodge sind gemütlich und authentisch eingerichtet, verfügen über Klimaanlage/Ventilator sowie eine kleine Terrasse (oder Balkon). Es gibt ein Restaurant, ein Café und einen Wellnessbereich (gegen Gebühr). Von der Hauptterrasse blickt man auf den Fluss Rapti – mit etwas Glück auch auf Elefanten, die gelegentlich vorbei kommen.

Das im traditionellen Stil erbaute **Hotel Dhulikel Lodge Resort\*\*\*(\*)** liegt auf ca. 1600 m Höhe im Bergort Dhulikel. Von der Hotelterrasse wird man an klaren Tagen mit einem spektakulären Blick auf die Himalaya-Bergkette verzaubert. Die ca. 25m<sup>2</sup> großen klimatisierten Zimmer sind gemütlich eingerichtet und verfügen über private Badezimmer mit WC/Dusche. Im Resort gibt es ein Restaurant, einen Aussenpool (mit wetterabhängigem Himalaya-Blick) und einen Wellnessbereich (Anwendungen gegen Gebühr).



In Bhaktapur übernachten Sie im nahe dem historischen Durbar Square gelegenen **Boutiquehotel The Nanee\*\*\*\***. Die ca. 15m<sup>2</sup> großen Zimmer und das gesamte Hotel sind modern und geschmack-voll eingerichtet. Auf dem Dach gibt es eine stylische Terrasse mit Bar, bei klarer Sicht kann von dort der Sonnenaufgang oder -untergang mit Blick auf die Berge genossen werden.

Copyrights der verwendeten Fotos: Maygutyak\_adobe.stock, IngoBartussek\_stock.adobe, MemoryMan\_stock.adobe, MemoryMan\_stock.adobe, AEIN sowie die genannten Unterkünfte