

Von Tibet nach Shangri-La

Abenteuer an der Teestrasse



Reisetermine (Gruppe):

10.07. - 27.07.2018

09.10. - 26.10.2018

Reisepreise (Gruppe):

ab Zürich CHF 5990.--

Individualreise ab 2 Personen

ab Zürich ab CHF 6540.—

INDO ORIENT TOURS

So wichtig wie die Seidenstrasse für Zentralasien und den Mittleren Osten, war die Teestrasse für Tibet. Wir zeigen die Höhepunkte der historischen Route und beginnen mit Lhasa, der Hauptstadt von Tibet. Hier besuchen wir neben dem Potala-Palast auch den Debattierhof des Sera-Klosters, das Teehaus der fröhlichen Nonnen, die traditionellen Sakraltänze und anderes mehr. Es folgen Shigatse, Residenz des Panchen Lama, Shalu, wo Geheimkünste gelehrt werden und das berühmte Reiterfest in Gyantse. Nicht weniger spannend ist der zweite Teil der Reise. Wir zeigen Ihnen das wegen seiner prachtvollen Lage „Shangrila“ genannte Zhongdian und besuchen dort neben dem Grosskloster auch eine reiche Tibeterfamilie. Weiter geht es vorbei an der berühmten Tigersprung-Schlucht am Oberlauf des Yangtse-Flusses nach Lijiang. Die Bilderbuchstadt mit ihren vielen Kanälen, Brücken und Teestuben ist heute ein beliebter Ferienort des chinesischen Mittelstandes. Nächstes Ziel sind die drei Pagoden von Dali, wo wir eine Bootsfahrt unternehmen und an einer Teezeremonie teilnehmen und schliesslich das boomende Kunming. Eine anspruchsvolle Reise für Kenner und Liebhaber.

Reiseroute (18 Tage): Zürich - Frankfurt – Chengdu – Lhasa – Tsetang – Samye – Lhasa – Gyantse – Shalu – Shigatse – Lhasa – Zhongdian – Lijiang – Dali – Kunming – Chengdu – Frankfurt – Zürich

REISEPROGRAMM

1. Tag: Flug Zürich – Frankfurt – Chengdu

Abflug ab Zürich über Frankfurt nach Chengdu.

2. Tag: Chengdu

Frühmorgens Ankunft in Chengdu und Transfer ins Hotel. Nachmittags zur freien Verfügung.

3. Tag: Flug Chengdu – Lhasa – Tsetang

Morgens Abflug von Chengdu (2 Std.) zum Gongkar Airport in Tibet. Der etwa einstündige Flug von Chengdu, der Hauptstadt Sichuans, nach Lhasa bietet bei guter Sicht ein phantastisches Panorama der Bergriesen im osttibetischen Kham. Vorbei an den Massiven des Siebentausenders Minya Konka sowie des östlichen Nyenchenthanglha werden wir auf die vielfältige Naturlandschaft eingestimmt, die wir auf dieser Reise erleben können. Nach der Landung im gewaltigen Tsangpo-Tal erreichen Sie in eineinhalbstündiger Fahrt auf der neu asphaltierten Strasse direkt weiter nach Tsetang, dem Hauptort des südtibetischen Distriktes Shannan.



4. Tag: Tsetang: Yarlung-Tal

Fahrt zum Yarlung-Tal, der Wiege der tibetischen Kultur. Das sich vom Tsangpo-Fluss nach Süden erstreckende Yarlungtal gab der ersten tibetischen Königsdynastie im 7.- 9.Jh. den Namen. Bei Tschonggye haben sich die gewaltigen Grabhügel der frühen tibetischen Könige erhalten, die bisher noch nicht ausgegraben worden sind. Sie steigen auf den Grabhügel des berühmten ersten Königs Songtsen-Gampo, an den ein kleiner Gedächtnistempel erinnert. Vor einem anderen Königsgrab steht noch ein monumentaler Steinlöwe, eines der seltenen Beispiele früher tibetischer Bildkunst. Kloster Trandruk (Khrabrug) gehört zu den ältesten

Sakralbauten, und ist seit Kurzem wieder restauriert. In einem Seitental sehen Sie das kürzlich wieder aufgebaute "älteste Bauwerk Tibets", Yumbulhakang, ein wie eine Burg auf hohem Fels errichteter Sakralbau, dessen turmartige Anlage heute in Tibet einzigartig ist.

5. Tag: Tsetang - Besuch vom Kloster Samye

Von Tsetang fahren wir zunächst am südlichen Tsangpo-Ufer nach Westen zum ältesten Kloster Tibets, Samye, das um 770 vom Heiligen Padmasambhava gegründet wurde und auch in seiner speziellen architektonischen Anlage von grosser Originalität ist. In Samye treffen wir heute noch (bzw. jetzt wieder) die Mönche der Nyingmapa-Schule an, die die tantrisch-buddhistische, sehr mystisch geprägte Lehre des grossen Padmasambhava überliefern. Hier war auch der Ort grosser Orakelpriester, die freilich mit der Etablierung des Staatsorakels von Nechung (bei Lhasa) im 17.Jh. etwas an Bedeutung verloren.

6. Tag: Tsetang - Gyantse

Durch eine äusserst abwechslungsreiche Landschaft fahren Sie heute über den Pass Kampa La (4800 m) und weiter am wunderschönen Yamdrok-See entlang, der sich auf 4400 m Höhe im „Oberen Weideland“ (Yamdrok) erstreckt. In Nagkartse verlassen wir die Seeufer und fahren zwischen den Eisriesen Nöjinkangsang und Kalushyung zum 5054 m hohen Pass Karo La hinauf. Im Lauf des Nachmittags wird Gyantse erreicht, eine ehemalige Handelsstadt mit traditionellem Charakter.

7. Tag: Gyantse - Kloster Shalu - Shigatse

Das am Knotenpunkt der alten Handels- und Pilgerstrassen gelegene Gyantse ist die drittgrösste Stadt Südtibets und hat in ihrer Altstadt, die sich zwischen Kloster und Dzong-Berg erstreckt, ihren traditionellen Charakter bewahren können. Das im Ausgang des 14. Jahrhunderts gegründete und überwiegend im 15. Jahrhundert mit wunderbaren Statuen und Malereien ausgestattete Palkhor-Kloster (Pekor Chöde) gilt zu Recht als eine ausserordentliche Sehenswürdigkeit. Sein berühmter grosser Kumbum-Chörten und der an alter Ausstattung überaus reiche Tsuglakhang („Versammlungshalle“) zählen zu den schönsten Beispielen tibetischer Architektur, während ihre Malereien und Skulpturen die Meisterschaft tibetischer Künstler bezeugen.

Auf dem verhältnismässig kurzen Weg (reine Fahrzeit ca. 2 Stunden) von Gyantse nach Shigatse, der Hauptstadt der tibetischen Südprovinz Tsang, machen wir einen Abstecher zum Kloster Shalu, das nur wenige Kilometer südlich der Hauptstrasse liegt. Das von dem berühmten Religionsgelehrten Bütön im frühen 14.Jh. neu erbaute Shalu Gompa besitzt als einziges zentraltibetisches Kloster noch die originalen Dächer aus grünen, zum Teil prächtig dekorierten Glasurziegeln. Darüber hinaus ist es vor allem wegen seiner alten Bronzefiguren und hervorragenden Wandmalereien sehenswert.

8. Tag: Shigatse – Lhasa

Am Vormittag machen wir einen ausgiebigen Rundgang durch das heute mit 800 Mönchen grösste zentraltibetische Kloster, das um 1447 von einem Schüler Tsongkhas und später postum zum 1. Dalai Lama ernannten Grosslama gegründet wurde. Dieses Schatzhaus an alten Schreinen und Bildwerken ist das alte geistige Zentrum der Gelugpa-Mönche gewesen, während das politische in Lhasa lag. Tashilhunpo ist das eindrucksvollste Grosskloster Tibets und heute gleichsam mit der ursprünglich in der Nachbarschaft gelegenen Stadt Shigatse verwachsen. Nachmittags bieten wir die Gelegenheit zum Marktbesuch oder auch zu dem sehr lohnenden Rundgang um das Kloster, an das sich gut kleinere Spaziergänge in Tibets zweitgrösster Stadt anschliessen lassen

Nachmittags fahren Sie entlang dem Tsangpo-Fluss nach Lhasa. 30 km vor Lhasa direkt an der Strasse liegt der Dölma-Tempel von Nethang, wo bis zu seinem Tod im Jahre 1056 einer der grössten Religionsgelehrten Tibets lebte: Atisha, der 1047 aus Ostbengalen in das

westtibetische Königreich Guge gekommen war und bald darauf in die Region von Lhasa übersiedelte. In Nethang finden wir noch wertvolle alte Statuen und mit Atisha verbundene Reliquien-Stupas. Weiterfahrt nach Lhasa.

9. und 10. Tag: Lhasa und Umgebung

In zwei Tage in der „Stadt der Götter“, an der die Moderne nicht spurlos vorübergegangen ist, bleibt ausreichend Zeit für den Besuch der Palastanlagen (Potala, Norbulingka) der Dalai Lamas sowie der ausgedehnten Klosteruniversitäten Sera, Ganden und Drepung (mit Nechung, dem ehemaligen Sitz des Staatsorakels), für die jeweils halbtägige Besichtigungen angesetzt sind.



Ein gleich langer Besuch des Jokhang, der um 641 unter König Songtsengampo errichteten „Kathedrale von Lhasa“, wird Sie mit dem heiligsten Tempel in Tibet vertraut machen. Als Schrein für das Hochzeitsgeschenk, das seine Braut, die Prinzessin Wencheng aus China mitgebracht hatte, die bedeutendste Buddhastatue „Jobo Rinpoche“, ist dessen Haus „Jo (bo Lha) khang“ Mittelpunkt für zahllose Pilger aus dem ganzen Hochland. Die mystische Stimmung inmitten der Kultobjekte und religiösen Kunstwerke, die von unschätzbarem Wert sind, in den vom dämmerigen Schein der Butterlampen erleuchteten uralten Tempelräumen zieht unweigerlich jeden Besucher in seinen Bann. Wie um dies zu unterstreichen, wird der Tempelbau im Herzen Lhasas ständig mströmt von Pilgern, Händlern und Mönchen, die es aus ganz Tibet hierher getrieben hat, um in tiefgläubiger Andacht ihre heiligen Umwandlungen auf dem Barkhor zu vollführen und dabei dennoch die alltäglichen Bedürfnisse nicht zu vergessen. Auch Sie werden sich dabei ertappen, wie Sie ständig wieder in die „Umlaufbahn“ dieses heiligen und schönen Ortes geraten.

Rundgang durch den Potala-Palast, der Winterresidenz der Dalai Lamas. Ein echtes Weltwunder gleichsam steht dieser berühmte Bau - den Sven Hedin nie mit eigenen Augen sehen konnte - für Tibet schlechthin als Symbol einer ganzen Kultur. Alles hierin ist seit der Zeit des 14. Dalai Lama so gut wie unverändert geblieben, obgleich man heute den Potala wie ein Museum besucht. Aber dieser Vergleich trifft nicht eigentlich das Erlebnis des mehrstündigen Rundgangs. Die grossen prunkvollen Grabchörten der acht hier bestatteten Dalai Lamas, die Grosse Westhalle mit hervorragenden Wandmalereien, die sogenannte "Brautkammer" des ersten Erbauers, König Songtsengampo, die Audienzhallen und

Privatgemächer der tibetischen Gottkönige, der grosse Hof für die einstigen Festspiele, der Blick auf Lhasa, die Golddächer, die Fülle der Bilder und Kulturgegenstände, nicht endende Fluchten von Gemächern und Kapellen.



Kloster Drepung war das grösste monastische Zentrum der tibetischen Welt, mit einst über 8000 Mönchen. Hier war die Residenz der Gelukpa-Hierarchen im 16./17. Jh., noch bevor diese mit dem 5. Dalai Lama um 1650 in den neu erbauten Potala übersiedelten. Und ähnlich ist Sera eine Klosterstadt, in der die gelehrtesten Mönche lebten.

11. Tag : Flug Lhasa – Shangri La

Transfer zum Flughafen und Flug nach Shangri La.



12. Tag: Shangri La

Gyalthang, wie der tibetische Name Shangri Las lautet, war seit Langem einer der bedeutendsten Handelsorte auf der Karawanenroute von Yunnan nach Lhasa. Diese Relevanz drückte sich auch in der Gründung des Großkloster Songtsen Ling aus, die auf den 5. Dalai Lama zurückgeht. In den 1980er Jahren noch einer der ärmsten Kreise im tibetischen Hochland hat sich die aufstrebende Stadt durch die Geschäftstüchtigkeit der hiesigen Tibeter, die neben Lisu, Han und Hui rund 40 % der Bevölkerung ausmachen, zu einem der reichsten Orte Tibets entwickelt und besitzt seit wenigen Jahren sogar einen eigenen Flugplatz.

Der ganztägige Aufenthalt in Shangri La schließt den Besuch des Großklosters Songtsen Ling ein, in dem heute wieder 600 bis 700 Mönche leben. Am Nachmittag führt uns ein Ausflug in die dicht bewaldete Umgebung. Dort lässt sich ein Spaziergang am Ufer des Shudo-Sees machen oder ein kleiner Ausritt zwischen die bewaldeten Hügel der Umgebung.

13. Tag: Shangri La - Lijiang

Weiterfahrt nach Lijiang, das etwa 200 km nordwestlich von Shangri La liegt. Unterwegs unternehmen Sie einen Abstecher zum Dorf Shigu an der "Ersten Biegung des Yangtze" und besichtigen die berühmte "Tigersprung-Schlucht" des Yangtze, etwa 100 km südlich von Zhongdian. Die schmale Schlucht - der Legende nach soll sie von einem Tiger übersprungen worden sein - auf etwa 2.500 Metern Höhenlage gilt als tiefste der Welt. Die Gipfel der Südwand ragen bis in eine Höhe von 5.500 Metern hinauf.

14. Tag: Lijiang

Heute besuchen Sie den "Teich des Schwarzen Drachens" im Zentrum einer wunderschönen Parkanlage mit vielen Pavillons. Vor beeindruckender Bergkulisse spiegelt sich der Deyuan-Pavillon im Teich wider. Im Dongba-Museum, das sich ebenfalls in dem Park befindet, erfahren Sie dann mehr über die Lebensweise, Kultur und Geschichte des Volkes der Naxi.



15. Tag: Lijiang – Dali

Die Fahrt nach Dali führt auf dem "Yünnan-Tibet Highway". Dali, die Hauptstadt des ehemaligen Königreiches Nanzhao (649-903) und Dali (937-1253) ist heute der Verwaltungssitz des 1956 gegründeten autonomen Bezirkes Dali der Bai-Minderheiten. Zur Stadt Dali gehören etliche Dörfer der nahen Umgebung. Sie liegen am westlichen Ufer des 250 qkm grossen Erhai-Sees auf knapp 2000m Höhe. Nachmittags Bootsfahrt auf dem malerischen Erhai-See.

16. Tag: Dali

Heute besichtigen Sie die Altstadt von Dali, u.a. das berühmte Drei-Pagoden-Kloster. Die drei schlanken weissen Pagodentürme sind das Wahrzeichen der Stadt geworden. Ferner besuchen Sie das Dorf Xizhou der Bai-Minderheit mit interessanter Architektur. Versuchen Sie den berühmten "3 Tea", eine 3-Gänge-Teezeremonie.

17. Tag: Dali – Kunming - Chengdu

Gegen Mittag Fahrt zum Flughafen von Kunming. Anschliessend Weiterflug nach Chengdu. Aufenthalt im Flughafen von Chengdu bis zum Weiterflug nach Frankfurt.

18. Tag: Chengdu – Frankfurt – Zürich

Kurz nach Mitternacht Rückflug nach Frankfurt. Ankunft in Frankfurt am frühen Morgen. Anschliessend Weiterflug nach Zürich.

LEISTUNGEN

Inbegriffen sind:

- Linienflüge ab und bis Zürich/Frankfurt
- Alle Flughafensteuern und Transfers zum und vom Hotel
- Vollpension während der ganzen Reise
- Alle Unterkünfte im Doppelzimmer
- Alle Besichtigungen und Eintritte
- Deutschsprachige Reiseleitung (bei Gruppenreise)
- Lokale englischsprachige Reisebegleitung bei Individualeisen
- Schweizer Reisegarantie
- Tibet-Permit

Nicht inbegriffen sind:

- China Visum
- Getränke, Trinkgelder sowie persönliche Ausgaben
- Annullationskostenversicherung
- Persönliche Versicherungen. Gerne beraten wir Sie betreffend Ihrer Reise-Versicherungen.

Mindestteilnehmerzahl : 8 Personen

Einzelzimmerzuschlag : CHF 760.–

Reiseanmeldung an den Veranstalter:

INDO ORIENT TOURS GmbH
Weinbergstr. 102, CH-8006 Zürich
Tel. +41 44 363 01 04, Fax +41 44 362 51 07
E-Mail: info@indoorient.ch
Internet: www.indoorient.ch

Es gelten die [Reisebedingungen](#) von INDO ORIENT TOURS GmbH, Zürich.

Reiseanmeldung