



FITT CHINA REISEN GRUPPE.  
DIE CHINA EXPERTEN!

# Heavenly Lake Namtso

## Lhasa–Namucuo–Chubu–Kloster 6 Tage Tour

Wenn Sie die nat ürl iche Schönheit Tibets nicht verpassen und gleichzeitig seine geheimnisvolle religiöse Kultur erkunden möchten, empfehlen wir Ihnen die Lhasa und Namucuo Tour. Wir begleiten Sie, um die Paläste, Tempel, traditionelle Kultur und K ü che von Lhasa zu erleben, f ü hren Sie aus Lhasa heraus und nach Norden in das Dangxiong–Grasland Tibets, sehen den rauchblauen See Namucuo, den majestätischen Schneeberg Nyingchi–Tanggula, die gr ü nen Wiesen und Weidegebiete (im Sommer) und besuchen das nächste und größte Nonnenkloster in Lhasa und das älteste tibetische Kloster, das Shalu–Kloster. Während dieser 6–tägigen Reise werden Sie tief in die Kultur und Schönheit Tibets eintauchen.

FITT China Reisen: Schadowstrasse 84, 40212 D ü sseldorf

Tel: 0211/9559990

Homepage: <https://fitt-group.de/>

E-Mail: [Chinareisen@fitt-group.com](mailto:Chinareisen@fitt-group.com)



FITT CHINA REISEN GRUPPE.  
DIE CHINA EXPERTEN!

## 6 Days Lhasa to Namtso Tour Map



### Kloster Sera bei Lhasa, Tibet

Das Sera-Kloster blickt auf eine über 600-jährige Geschichte zurück und wird täglich um 15 Uhr abgehalten. Wenn die Debatte offiziell beginnt, betreten die in rote Roben gekleideten Mönche das Debattierfeld, und im mit weißem Kies bedeckten Hof stehen und sitzen die Mönche, stellen Fragen und beantworten Fragen, tanzen und debattieren über die Grundsätze des Buddha. Die Sutra-Debatten im Sera-Kloster gehören zu den interessantesten und unterhaltsamsten Aktivitäten bei einem Besuch in einem tibetischen Tempel.



### Der Potala-Palast

Der Potala-Palast ist der höchste und majestätischste Palast der Welt, mit 999 Klöstern und Buddha-Hallen, und war früher der Ort, an dem die aufeinanderfolgenden Dalai Lamas die politischen und religiösen Angelegenheiten Tibets verwalteten, was dem Königspalast des alten Tibet entspricht. Der Potala-Palast mit seinen prächtigen Stupas, Wandmalereien, Statuen und Schätzen ist einer der größten Schätze des Weltkulturerbes.



## Folklore und gesellige Veranstaltungen

---

Wir wissen, dass Ihr Besuch in Lhasa mehr ist als nur ein Besuch des Potala-Palastes und der Tempel, und als tiefgreifende Reiseerfahrung nehmen wir Sie mit auf eine ganz besondere Folklore-Erfahrung in Lhasa. Dazu gehören: der Besuch eines tibetischen Teehauses, um den köstlichen süßen Tee und die einheimische Geselligkeitskultur kennenzulernen, das Tanzen mit den Einheimischen im Longwangtan-Park am Fuße des Potala-Palastes und die Begleitung der buddhistischen Gläubigen im Da Zhao-Kloster.



## Namucuo Zhaxi Halbinsel Trekking

---

Die berühmteste Insel des Himmlischen Sees Namucuo ist die Zhaxi-Halbinsel. Die am südöstlichen Ende des Namucuo-Sees gelegene Halbinsel erstreckt sich in nördlicher Richtung in den See hinein und ist eine etwa 10 Quadratkilometer große Halbinsel aus Kalkstein mit zahllosen Steinsäulen und bizarren Felsgipfeln, die über die Insel verteilt sind, sowie abgelegenen Höhlen, die von Mönchen für ihre spirituellen Rückzugsorte genutzt werden. Wir werden auf die Zhaxi-Halbinsel hinaufsteigen, um einen Panoramablick auf den Namucuo-See zu genießen, und um die Halbinsel herumwandern, um die Klöster und Übungshöhlen zu besuchen.



## Dangxiong-Grasland

---

Wenn Sie Lhasa in Richtung Norden verlassen, gelangen Sie in das Dangxiong-Grasland des Qiangtang-Graslands in Nordtibet. Der Nyingchi-Tanggula-Gletscher im Südosten der tibetischen Hochebene ist eine ergiebige Quelle für natürliches Trinkwasser und nährt 700.000 Hektar natürliche Weideflächen, auf denen Sie Kuh- und Schafherden sehen und den Gesang der Hirten auf den Wiesen hören können. Der Berg Nyenjing Tanggula ist wie ein Jadedrache, der die weite Prärie bewacht, und das Dangxiong-Grasland ist eines der größten Weidegebiete Tibets, das große Mengen an Kuhmilch und Rindfleisch produziert.



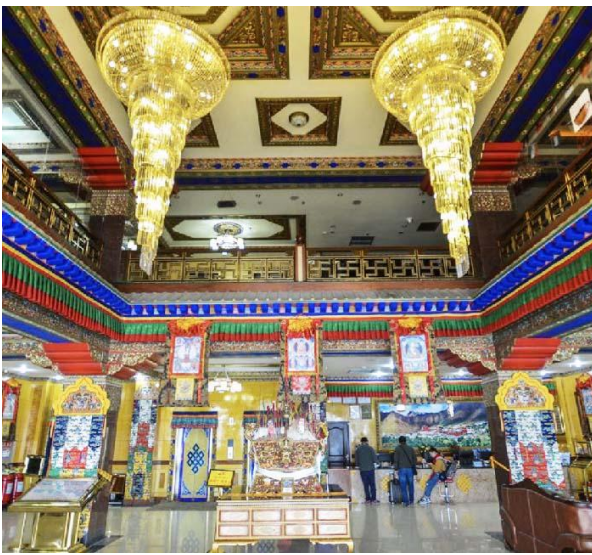
## Chubu-Klöster

---

Lange vor der Reinkarnation des lebenden Buddha durch den Banchen Dalai schuf das Chubu-Kloster das früheste Reinkarnationssystem für lebende Buddhas in Tibet. Das Chubu-Kloster liegt in einem wunderschönen Tal mit Weidegras im Sommer und einem prächtigen Tempel, in dem der erste reinkarnierte lebende Buddha in der Geschichte Tibets, der Karmapa, geboren wurde. Im Chubu-Kloster gibt es viele wertvolle und seltene Artefakte und Sie können die einzigartigen Reliquien des 16. lebenden Buddha Karmapa sehen.

## Spezialisierte Hotelarrangements

Wir arrangieren für jeden Tag Ihrer Reise komfortable und gemütliche Hotels, von denen die meisten von einheimischen Tibetern geführt und geleitet werden und reich an ethnischen Merkmalen sind. Unsere sorgfältig ausgewählten Hotels befinden sich in idealer Lage in der Nähe von Tibets lebendigsten humanistischen Attraktionen oder alten Städten, so dass Sie bequem reisen und einkaufen können. Mit Ausnahme der Jombo Monastery Tent Lodge am Everest Base Camp handelt es sich bei den anderen Hotels um Standardzimmer oder große Schlafräume in Drei- bis Vier-Sterne-Hotels mit eigenem Bad und geräumigen, warmen und komfortablen Zimmern. Im Everest-Basislager (Frühling, Sommer und Herbst) übernachten Sie in den eigenen Zeltlodges der tibetischen Landbevölkerung und im nächstgelegenen Hotel am Everest, wo Sie den wunderschönen Sonnenuntergang am Everest und den leuchtenden Sternenfluss in der Nacht genießen können.



## Fahrzeugarrangements für die gesamte Reise

In Tibet reisen Sie in unseren speziellen Reisefahrzeugen, die je nach Anzahl der Personen in der Gruppe mit verschiedenen Fahrzeugtypen ausgestattet sind: 2–5 Personen in 7- oder 9-sitzigen komfortablen Nutzfahrzeugen; 6–12 Personen in komfortablen touristischen Kleinbussen oder mittelgroßen Bussen. Sie reisen in Tibet in unserer speziellen Kleingruppe. Aufgrund der geringen Anzahl von Personen in der Gruppe wird jeder Gast von Fahrer und Reiseleiter sorgfältig betreut und bedient. Unsere Fahrer führen routinemäßig tägliche Sicherheitschecks und Reinigungen der Fahrzeuge durch, um Ihnen unterwegs einen angenehmen Lebensraum zu schaffen.



## Highland Travel Sicherheitsgarantie

Jeder Tourist, der nach Tibet kommt, wird mehr oder weniger Symptome der Plateaureaktion verspüren. Das liegt daran, dass sich der menschliche Körper von einem Ort in geringer Höhe plötzlich in das hoch gelegene Tibet begibt und sich erst an die neue Umgebung anpassen muss. Seien Sie nicht nervös, die meisten Touristen werden sich daran gewöhnen, sobald sie in Lhasa angekommen sind und sich gut erholt haben. Um Ihre Sorgen und Bedenken so gering wie möglich zu halten und Ihnen bei plötzlichem körperlichen Unwohlsein so gut wie möglich zu helfen, haben wir die folgenden Leistungen speziell für Sie zusammengestellt.



### Medizinische Sauerstoffbehälter an Bord

Wenn Sie in Lhasa reisen, stellen wir jeden Reisenden mit 1–2 Einweg-Sauerstoffflaschen aus, damit Sie Sauerstoff einatmen können, wenn Sie sich plötzlich unwohl fühlen. Wenn Sie zu höher gelegenen Orten wie dem Everest reisen, werden wir den Bus mit medizinischen Sauerstoffflaschen ausstatten. Wenn Sie sich während der Busfahrt weiterhin unwohl fühlen, können Sie den medizinischen Sauerstoff verwenden, den wir für alle Gruppenmitglieder vorbereitet haben und der Ihnen helfen kann, die Sauerstoffversorgung für mehrere Stunden aufrechtzuerhalten.



### Unfallversicherung, die Erste Hilfe bei Höhenkrankheit abdeckt

Neben der Versicherung gegen persönliche Unfälle während der Reise in Tibet haben wir auch eine zusätzliche Versicherung gegen Höhenkrankheit abgeschlossen, für den Fall, dass Sie während Ihrer Reise erste Hilfe oder ärztliche Behandlung aufgrund von Höhenkrankheit benötigen, um die finanzielle Belastung einer medizinischen Behandlung in einem fremden Land zu verringern. Natürlich empfehlen wir Ihnen auch, selbst eine zusätzliche Krankenversicherung abzuschließen.

## Beantragung und Bearbeitung der Einreisegenehmigung nach Tibet für Ausländer und Taiwan-Touristen

Wenn Sie ein Ausländer (einschließlich Auslandschinesen) sind, müssen Sie dem Tibet Tourism Bureau Informationen zur Verfügung stellen, um eine Reisebestätigung für Tibet zu beantragen. Je nach Ihrem Status und Ihrem Abreiseort nach Tibet müssen Sie unterschiedliche Angaben machen. Zu den spezifischen Informationen gehören:

- Wenn Sie zu touristischen Zwecken nach China kommen und ein chinesisches Touristenvisum der Kategorie L besitzen, müssen Sie ein klares und vollständiges Bild Ihrer Passseite und ein Bild Ihres chinesischen Visums vorlegen;
- Wenn Sie in China arbeiten oder studieren oder China aus geschäftlichen Gründen besuchen, müssen Sie zusätzlich zu Ihrem Passbild und Ihrem Visum einen Nachweis Ihres chinesischen Unternehmens oder Ihrer Schule vorlegen, z. B. einen Beschäftigungsnachweis oder einen Nachweis über den Besuch einer Schule;
- Wenn Sie von Kathmandu, Nepal, aus auf dem Land- oder Luftweg nach Tibet einreisen wollen, müssen Sie ein chinesisches Visum persönlich bei der chinesischen Botschaft in Nepal in Kathmandu beantragen. Bitte kommen Sie mindestens 5 Arbeitstage vorher in Kathmandu an und geben Sie Ihren Original-Reisepass in unserem örtlichen Büro ab, damit wir uns um die Bearbeitung des chinesischen Visums kümmern können. Die Art des chinesischen Visums, das Sie in Kathmandu erhalten, ist ein Gruppenvisum für Touristen. Wenn Sie bereits im Besitz eines anderen chinesischen Visums waren, wird Ihr ursprüngliches Visum annulliert, wenn Sie ein neues Visum erhalten. Zusätzlich zu den offiziellen Visagebühren, die von der Botschaft erhoben werden, müssen Sie weitere 20 US-Dollar für die Bearbeitung des Visums bezahlen.

## Flughafen- und Bahnhofs-Shuttle-Service

Das gesamte Verfahren zur Beantragung des Bestätigungsschreibens für Reisen nach Tibet wird vom Reisebüro abgewickelt, und Sie brauchen sich nicht persönlich an das Tibetische Fremdenverkehrsbüro zu wenden, um unserem Reisebüro die oben genannten Informationen zukommen zu lassen. Die Frist für die Beantragung des Bestätigungsschreibens beträgt 10 Arbeitstage vor dem Startdatum Ihrer Tibet-Reise bzw. 15–20 Arbeitstage vor dem Startdatum Ihrer Reise, wenn Sie in die Region Tibet-Algerien reisen.

Das Bestätigungsschreiben unterliegt der Genehmigung durch das Tibetische Fremdenverkehrsbüro und andere Regierungsstellen. Nachdem alle Genehmigungen erfolgt sind, senden wir das Bestätigungsschreiben per E-Mail oder per Post an die von Ihnen angegebene Adresse (nur innerhalb Chinas), bei der es sich um eine Hoteladresse oder Ihre Privatadresse handeln kann. Wenn Sie mit dem Auto oder dem Flugzeug reisen oder nach Tibet einreisen, wird

das Personal am Transporthafen Ihre Reisebestätigung für Tibet überprüfen, also bewahren Sie sie bitte an einem sicheren Ort auf.

Für taiwanesischen Staatsangehörige in China müssen Sie beim Taiwan-Büro der Autonomen Region Tibet eine "Reisebestätigung für Tibet" beantragen und uns Ihre Bescheinigung für taiwanesischen Staatsangehörige und die entsprechenden Informationen vorlegen.

Unser Service umfasst den Transferservice zwischen dem Flughafen und dem Bahnhof von Lhasa und dem Stadtzentrum von Lhasa. Wenn Sie in Lhasa ankommen, wird unser Flughafenservice-Spezialist oder Reiseleiter den Transfer vom Flughafen oder Bahnhof zu Ihrem Hotel in der Innenstadt arrangieren; wenn Sie Lhasa verlassen, wird Ihr Transferservice ebenfalls im Voraus arrangiert. Da die Anzahl der Touristen, die zu jedem Zeitpunkt ankommen, unterschiedlich ist, arrangieren wir Mini-Vans oder Mini-Busse, um Sie vom Flughafen oder Bahnhof ins Stadtzentrum zu bringen, je nach Anzahl der Touristen; wenn weniger als 3 Touristen zur gleichen Zeit ankommen, können wir Taxis oder Busse des öffentlichen Nahverkehrs organisieren, um Sie vom Flughafen ins Stadtzentrum zu bringen.

Da verschiedene Touristen zu unterschiedlichen Zeiten in Lhasa ankommen, haben wir die folgenden Zeiten für Sie festgelegt. Wenn Sie Ihren Flug buchen, versuchen Sie, einen Flug zu wählen, der in der Nähe des Abholzeitpunkts in Lhasa ankommt, um lange Wartezeiten am Flughafen zu vermeiden.

Die Fahrt vom Flughafen Gonggar in die Stadt ist 70 Kilometer lang und dauert 60 Minuten; Sie müssen 2 Stunden vor der Abreise aus Tibet am Flughafen sein.

Wenn Sie mit dem Zug vom chinesischen Festland aus in Lhasa ankommen, holen wir Sie genau zur Ankunftszeit ohne Wartezeit ab.

Wenn Sie zu einer anderen als der angegebenen Zeit in Lhasa ankommen, berechnen wir Ihnen den Flughafentransfer als Einzelleistung, bitte erkundigen Sie sich nach den Einzelheiten.



## Überblick über die Reiseroute

| 日期    | 行程地点                                                                                                                                                                                                                                        | 旅游活动                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 用餐安排                                             | 酒店或同级                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Day01 | Ankunft in Lhasa<br> 3650M<br> 70 Kilo/1Stunden                           | Nach der Ankunft in Lhasa wird unser Reiseleiter die Touristen am Flughafen/Bahnhof abholen und sie mit dem Auto zum Hotel in Lhasa bringen. Nach dem Einchecken im Hotel haben die Touristen einen ganzen Tag Ruhe, um sich an den Luftdruck und die Umgebung des Plateaus anzupassen.                                                                                                             | /                                                | Hotel Gangjian oder die gleiche Klasse in Lhasa |
| Day02 | Lhasa Stadtführung                                                                                                                                                                                                                          | Besuch des Klosters Drepung, des größten Tempels in Lhasa, und Mittagessen im Tempelrestaurant des Klosters Drepung (Mahlzeit auf eigene Faust); am Nachmittag Besuch des Klosters Sera und Beobachtung der Mönche bei der Diskussion der Schriften.                                                                                                                                                | Frühstück<br>Willkommensdinner                   | Hotel Gangjian oder die gleiche Klasse in Lhasa |
| Day03 | Lhasa Stadtführung                                                                                                                                                                                                                          | Besuchen Sie den Potala-Palast, den höchsten Palast der Welt, und nehmen Sie im Longwangtan-Park unterhalb des Palastes an den volkstümlichen Aktivitäten der einheimischen Tibeter teil; besuchen Sie den Da Zhao-Tempel, biegen Sie in die Barkhor-Straße ein und gehen Sie in das Sweet Tea House, um die tibetische Sozialkultur zu erleben.                                                    | Frühstück<br>Sweet Tea House /<br>Nachmittagstee | Hotel Gangjian oder die gleiche Klasse in Lhasa |
| Day04 | Lhasa – Namucuo – Dangxiong<br> 3650–4200–4700M<br> 340 Kilo/6Stunden | Fahren Sie in Richtung Norden nach Namucuo und bewundern Sie die Rinder- und Schafherden und die Filzhäuser der Hirten in der Dangxiong-Prärie und die schneebedeckten Berge des Nyingtse Tanggula in der Ferne. Genießen Sie den Panoramablick auf Namucuo vom Laganla-Pass und wandern Sie auf der Zaxi-Halbinsel am Namucuo-See. Am Nachmittag kehren Sie mit dem Tourbus nach Dangxiong zurück. | Frühstück                                        | Dangxiong Baima Hotel oder das gleiche Klasse   |

|       |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                             |                                                 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Day05 | Dangxiong —<br>Chubu—Kloster —<br>Lhasa<br><br>🏔️ 4200—3650M<br>🚌 220 Kilo/4Stunden | Am Vormittag besuchen Sie das größte Nonnenkloster Lhasas, das Chimelong—Kloster, das in einem wunderschönen Tal liegt. Am Nachmittag besuchen Sie das Chubu—Kloster, das älteste Kloster Tibets, und nehmen ein Mittagessen auf dem Bauernhof im wunderschönen Tal des Chubu—Klosters ein. Anschließend Rückfahrt nach Lhasa. | Fr ü hst ü ck/Mittagessen auf dem Bauernhof | Hotel Gangjian oder die gleiche Klasse in Lhasa |
| Day06 | Verlassen von Lhasa                                                                 | Begleitung der Touristen vom Hotel zum Flughafen/Bahnhof zum Abschluss der Tibetreise                                                                                                                                                                                                                                          | Fr ü hst ü ck                               | /                                               |

Da das Datum der Reservierung der Eintrittskarten für den Potala—Palast nicht im Voraus bestätigt werden kann, kann die Reihenfolge der Vorschau des Reiseplans geändert werden;

## Preise

| Produktname:<br>Lhasa—Namucuo—Chubu—<br>Kloster 6 Tage Tour<br><br>(Monat/Tag) | 1.1—<br>das folgende<br>Jahr Feb<br>Preis: Euro/Pro | 3.1—6.20/<br>10.11—10.31<br>Preis: Euro/Pro | 6.21—7.9/<br>8.21—9.19<br>Preis: Euro/Pro | 7.10—8.20/<br>9.20—10.10<br>Preis: Euro/Pro |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Economy—Hotel                                                                  | 720                                                 | 745                                         | 820                                       | 830                                         |
| Einzelzimmerpreis Extra                                                        | 95                                                  | 100                                         | 110                                       | 120                                         |
| Komfort—Hotel                                                                  | 780                                                 | 835                                         | 920                                       | 950                                         |
| Einzelzimmerpreis Extra                                                        | 120                                                 | 155                                         | 175                                       | 200                                         |
| * Zwei Person kann eine Tour                                                   |                                                     |                                             |                                           |                                             |

## Inklusive Dienstleistungen

Die Dienstleistungen umfassen

- \* Tibet-Reisen und Tibet-Bestätigungsschreiben, Postversand innerhalb Chinas
- \* Tickets für die im Reiseplan aufgeführten Sehenswürdigkeiten
- \* Drei-Sterne-Hotels während der gesamten Reise, inklusive Frühstück
- \* Touristisches Auto oder Bus mit einem fürsorglichen und zuverlässigen Fahrer für die gesamte Reise
- \* Exzellenter tibetischer englischsprachiger Reiseleiter
- \* Spezialitätstee am Nachmittag und Willkommensdinner
- \* Persönliche Reiseunfallversicherung
- \* Medizinischer Sauerstoff an Bord für Reisen in hoch gelegene Gebiete
- \* Schöne tibetische Geschenke und Karten
- \* kostenloser Transfer vom Flughafen/Bahnhof zum Hotel

### Nicht enthaltene Leistungen

- \* Transport nach Tibet, Flugticket oder Zugticket
- \* Einzelzimmerzuschlag für Einzelreisende, die in einem separaten Zimmer übernachten müssen.
- \* Mahlzeiten sind nicht im Preis inbegriffen (der Reiseleiter wird Ihre Lieblingsmahlzeiten arrangieren und empfehlen, bitte bezahlen Sie diese selbst).

### Trinkgeld:

Wenn Sie in Tibet unterwegs sind, müssen Sie Ihrem Führer und Fahrer ein Trinkgeld geben, vorausgesetzt, Sie sind mit dem Service zufrieden. Wir empfehlen, dass jeder Tourist \$7 pro Tag an den Fahrer und Führer zahlt (insgesamt).

## Vorsichtsmaßnahmen

- \* Bitte vergewissern Sie sich, dass Ihr Reisepass noch mehr als 6 Monate gültig ist, bevor Sie das Einreiseformular für Tibet einreichen.
- \* Um von Kathmandu aus nach Tibet einzureisen, muss das chinesische Visum in Kathmandu beantragt werden, bitte beantragen Sie es nicht im Voraus in Ihrem Heimatland. Wenn der Reisende ein gültiges chinesisches Langzeitvisum hat, wird bei der Beantragung eines chinesischen Visums in Kathmandu das vorherige Visum durch ein 30 Tage gültiges Gruppen-Touristenvisum ersetzt;
- \* Wenn Sie RMB benötigen, können Sie sie vor Ort in US-Dollar umtauschen oder RMB-Bargeld an Geldautomaten abheben.
- \* Halten Sie Ihren Körper in guter Verfassung, bevor Sie nach Tibet reisen, und vermeiden Sie eine Erkältung.
- \* Wenn Sie nach Tibet reisen, wird der Einreisebrief für Tibet an Flughäfen und Bahnhöfen kontrolliert. Bitte bewahren Sie dieses offizielle Dokument an einem sicheren Ort auf und schreiben oder kritzeln Sie nicht darauf.
- \* Vergewissern Sie sich, dass Sie das Einreiseformular für Tibet erhalten haben und überprüfen Sie Ihre Identität, bevor Sie nach Tibet reisen.
- \* Menschen mit hohem Blutdruck, Herzkrankheiten, Asthma und schwangeren Frauen wird die Reise nach Tibet nicht empfohlen.
- \* Wenn Sie sich Sorgen über hohen Blutdruck nach der Einreise nach Tibet machen, können Sie vor der Einreise nach Tibet Rhodiola rosea in flüssiger Form oder in Kapseln in Maßen einnehmen.
- \* Wenn Sie in Tibet unterwegs sind, müssen Sie während der gesamten Reise der Gruppe folgen und können diese nicht nach Belieben verlassen.
- \* Bitte packen Sie Vitamine und Medikamente in Ihre Reisetasche.
- \* Trinken Sie viel Wasser, treiben Sie langsam Sport, essen Sie mehr Obst und nehmen Sie Vitamine ein, wenn Sie in der Hochebene unterwegs sind.
- \* Rauchen Sie nicht und trinken Sie keinen Alkohol, bis sich Ihr Körper vollständig an die Umgebung angepasst hat.

## Reiseroute

### Day 01 Ankunft in Lhasa, Begrüßung am Flughafen/Bahnhof, Einchecken im Hotel



Grüße aus Lhasa, Tibet! Wenn Sie in Lhasa ankommen, werden Sie am Flughafen von unserem freundlichen Reiseleiter und Fahrer begrüßt, der Ihnen die weiße tibetische Hatha überreicht. Nach einer einstündigen Fahrt auf der Autobahn (70 km) bringt Sie der Fahrer zu Ihrem komfortablen Hotel im Zentrum Lhasas. Bei der Einreise nach Tibet erklärt Ihnen Ihr Reiseleiter die Vorsichtsmaßnahmen, die Sie beim Reisen auf dem Hochplateau beachten müssen. Nach dem Einchecken in Ihr Hotel ruhen Sie sich einfach aus und nutzen die Zeit, um sich an die Höhe (3.650 m) zu akklimatisieren, um einen guten und gesunden Start in Ihre Reise auf die Hochebene zu gewährleisten.

### Day 02 Lhasa—Stadtrundfahrt: Besuch des Drepung—Klosters und des Sera—Klosters zur Diskussion der Sutra

Heute erkunden Sie mit uns zwei ganz besondere Tempel in Lhasa, das Drepung-Kloster und das Sera-Kloster, wo Sie die Tempelhallen, die buddhistische Hochschule und die Küche der Mönche besichtigen und sehen werden, wie sie den Dharma durch ihre einzigartigen Debatten lernen.

Das Sera-Kloster ist berühmt für seine Lama-Debatten, die die Essenz des tibetischen Buddhismus verkörpern. Mit übertriebener Körpersprache diskutieren die Lamas buddhistische Philosophien wie in einem Tanz miteinander und wetteifern um ihr Wissen. Das Drepung-Kloster ist der größte Tempel Tibets und beherbergte einst über 10.000 Mönche. Die gesamte Anlage mit ihren weißen Gebäuden, die sich an den Hang schmiegen, ist der ranghöchste Tempel der Gelugpa-Sekte. Hier erhalten Sie einen sehr systematischen Einblick in die religiöse Philosophie des tibetischen Buddhismus, in die Buddha-Statuen und in die Praktiken der Mönche im Tempel.

Am Abend begleitet der Reiseleiter die Touristen zu einem gemeinsamen Abendessen in einem traditionellen tibetischen Restaurant, wo die ganze Gruppe willkommen ist.



## Day 03 Stadtrundfahrt durch Lhasa: Besuch des Potala-Palastes und des Da-Zhao-Tempels



Heute erkunden wir Lhasas gefüllte tibetische Schätze: den Potala-Palast – einst die Residenz des Dalai Lama und angeblich der höchste Palast der Welt – und entdecken die Wunder des Dazhao-Klosters und der Barkhor-Straße – ein Ort der tibetisch-buddhistischen Fantasie, die beide zum Weltkulturerbe gehören. Die Wunder sind beide Weltkulturerbestätten.

Der Potala-Palast, das religiöse und politische Zentrum Tibets in der Vergangenheit, steht hoch und majestätisch auf dem Roten Berg im Herzen der Stadt Lhasa. Vom Tor des Potala-Palastes

Vom Tor des Potala-Palastes aus steigen Sie 365 Stufen hinauf, um das Hauptgebäude des Potala-Palastes, den Roten Palast, zu betreten. Sie besuchen die politische Halle des ehemaligen Dalai Lama, die Buddha-Halle und die Halle der Pagoden, wo Sie die exzellenten Wandmalereien und die exquisiten Buddha-Statuen sehen werden, denn der Potala-Palast ist die Vergangenheit Tibets, der Reichtum und die Schätze der Sammlung des Ortes.

Das Da Zhao-Kloster ist wegen seiner Sammlung von 12 Jahre alten Statuen von Siddhartha Gautama als der heiligste Ort in Tibet bekannt und ist ein lebenslanges Pilgerziel für alle Tibeter, wobei die große Mehrheit der tibetischen Gläubigen von weit her anreist, um hier zu huldigen. Rund um das Da Zhao-Kloster verläuft die Barkhor-Straße, auf der sich die Gläubigen im Uhrzeigersinn drehen, um zu beten, und Sie können sich den Gläubigen anschließen, um mit ihnen die Seele der Stadt zu spüren. Ihr Reiseleiter wird Sie auch in ein lokales süßes Teehaus in Lhasa begleiten, um die soziale Kultur der Tibeter vor Ort kennenzulernen.

## Day 04 Lhasa — Dangxiong — Namucuo — Dangxiong: Dangxiong Grasland, Laganla Pass, Namucuo, Zhaxi Halbinsel Trekking

Von Lhasa in den Norden über Dangxiong Grasland zum Himmelssee Namucuo, auf dem Weg, wenn die Schönheit der Graslandschaften von Dangxiong Menschen fasziniert: der Jade-Drache in der Ferne, allgemeine Nianqing Tanggula Schneeberg, Grasland Rinder- und Schafherden, Zelte der Hirten Rauch Locken, der Fluss in der Wiese schlängelt sich in die Ferne.

Kam zum Namu-See, zunächst auf 5190 m Höhe am Laganla-Pass mit Blick auf die mit blauen Perlen übersäten Graslandschaften wie den Namucuo-See, dann Abstieg zum See auf der Zazhi-Halbinsel, um den See als Rauchmeer aus der Nähe zu sehen. Wandern Sie um die Zhaxi-Halbinsel und erkunden Sie die seltsamen Gipfel, Felsen und Höhlen auf den Inseln. Bei einer erfrischenden Brise, die vom See her weht, und bunten Luftschlangen, die am Ufer flattern, haben Sie genügend Zeit, um sich auszuruhen oder am Seeufer entlang zu wandern. Am Nachmittag kehren Sie mit dem Sightseeing-Bus nach Dangxiong zurück.



## Day 05 Dangxiong—Lhasa: Chimelong—Nonnenkloster, Chubu—Klosterschlucht



Am Ende der Namucuo-Tour fahren wir zurück nach Lhasa. Auf dem Rückweg nach Lhasa besuchen wir gemeinsam zwei weitere kulturelle Heiligtümer, die im Tal eingebettet sind.

Das Chimelong-Kloster ist das nächstgelegene große Nonnenkloster zu Lhasa und die einzige Residenz für weibliche Praktizierende, die Sie auf dieser Reise besuchen können. Dort werden Sie nicht nur viele praktizierende Nonnen treffen, sondern auch den Blick auf das von schneebedeckten Bergen umgebene Tal genießen.



Das Chubu-Kloster, der Gründungstempel des weltberühmten tibetischen Systems des Lebenden Buddhas, liegt eingebettet in das enge Chubu-Tal, umgeben von grünen Weiden, und ist einzigartig in Tibet wegen seiner Karmapa-Tempel, in denen Sie das Glück haben werden, seltene und wertvolle Reliquien zu sehen, darunter eine Silberstatue des Achten Karmapa und eine Beinknochenreliquie des Sechzehnten Karmapa.

Mittags genießen wir ein gemeinsames Mittagessen auf der Wiese in der Nähe des Chubu-Klosters (oder im Tempelrestaurant des Chubu-Klosters).

Anschließend Rückfahrt nach Lhasa.

#### Day 06 Abreise aus Lhasa, Transfer zum Flughafen/Bahnhof

Ihre Reise nach Tibet endet heute offiziell und unser Servicepersonal wird Sie zum Flughafen/Bahnhof begleiten. Vielen Dank, dass Sie uns gewählt haben, um Ihre Zeit in Tibet mit Ihnen zu verbringen. Wir wünschen Ihnen eine gute Reise!

