



# Deine Reise nach Nepal

## 14-tägiges Trekking-Abenteuer nach Kyanjin Gomba und Langtang

### Willkommen im Abenteuer!

Dieses einzigartige Trekkingerlebnis verbindet die körperliche Herausforderung und die natürliche Schönheit des Himalayas mit ganzheitlichen Praktiken, die das geistige und emotionale Wohlbefinden fördern. Das Ziel ist eine transformative Reise, die Deinen Geist, Körper und Deine Seele nährt.

### Die wichtigsten Fakten:

Charakter der Tour:	Sightseeing & Trekking
Schwierigkeitsgrad:	mittelschwere Trekkingtour
	⚙ Bis zu 1000 Höhenmeter Aufstieg und/oder Abstieg pro Tag
	⚙ Bis zu 7 Stunden Wandern pro Tag
Art der Unterkunft:	Ausgewählte Hotels vor Ort & lokale Gästehäuser
Verpflegung:	Vollpension mit lokalen Köstlichkeiten



Fitnessfaktor



Abenteuer



Kulturelle Erfahrung



Lebensstandard



## Inhaltsverzeichnis

1.	Überblick über die Reiseroute .....	1
2.	Detaillierte Planung .....	3
3.	Mindfulness mit WanderWohl .....	9
4.	Lebensstandard.....	10
5.	Charakter der Tour und Tipps für Deine Sicherheit.....	11
6.	Packliste.....	12
7.	Preise und Kontakt.....	13



## 1. Überblick über die Reiseroute

### Tag 1: Ankunft in Kathmandu

- ⊗ Flughafentransfer zum Darbar Heritage Inn in Thamel
- ⊗ Begrüßungsgetränk im Hotel und gemeinsames Abendessen

### Tag 2: Kathmandu

- ⊗ Gemeinsames bewusstes Ankommen & Kennenlernen
- ⊗ Frühstück im Hotel
- ⊗ Tour durch Kathmandu und Besuch des Durbar Square
- ⊗ Mittagessen wie von unserer Reiseleiterin empfohlen
- ⊗ Besuch des Klosters Tergar Oseling
- ⊗ Besuch der Swayambhunath Stupa bei Sonnenuntergang
- ⊗ Gemeinsames Abendessen & achtsame Tagesreflexion

### Tag 3: Bhaktapur (ca. 30 Minuten außerhalb von Kathmandu) und lokale Dorftour

- ⊗ Achtsamkeitsmeditation
- ⊗ Frühstück im Hotel
- ⊗ Besuch des Taumadhi-Platzes in Bhaktapur mit Töpferkurs
- ⊗ Gemeinsames Mittagessen
- ⊗ Besuch im Heimatdorf Deiner Reiseleiterin Changunarayan mit Besichtigung einer Wollfabrik, die von Frauen aus dem Dorf betrieben wird
- ⊗ Mindfulness Moment
- ⊗ Abendessen im Momo Mazza

### Tag 4: Kathmandu

- ⊗ Achtsamkeitsmeditation
- ⊗ Frühstück im Hotel
- ⊗ Nepalesischer Kochkurs zum Mittagessen (vegetarisch)
- ⊗ Packen für den Treck
- ⊗ Besuch des Hindu-Tempels Pashupatinath am Abend
- ⊗ Gemeinsames Abendessen
- ⊗ Öldusche



**Tag 5- 12:** Trekking nach Kyanjin Gompa (3800m) - Langtang Valley Trekking mit flexibel integrierten Mindfulness Übungen während des Trekkings (siehe Punkt 3)

- ⚙ **Tag 5:** Jeepfahrt nach Syabrubesi (ca. 6-8 Stunden)
- ⚙ **Tag 6:** Syabrubesi (1500m) - Bamboo (1970m)
- ⚙ **Tag 7:** Bamboo (1970m) - Riverside/Woodland Hotel (2770m)
- ⚙ **Tag 8:** Riverside/Woodland Hotel (2770m) - Langtang (3430m)
- ⚙ **Tag 9:** Langtang (3430m) - Kyanjin Gompa (3830m) (optional Kyanjin Ri 4400m)
- ⚙ **Tag 10:** Kyanjin Gompa (3800m) - Ghodatabela (3030m)
- ⚙ **Tag 11:** Ghodatabela (3030m) - Bamboo (1970m)
- ⚙ **Tag 12:** Bamboo (1970m) - Syabrubesi (1500m) - Kathmandu (Rückfahrt ca. 6-8 Stunden mit dem Jeep)

**Tag 13:** Kathmandu und Projektbesuch

- ⚙ Achtsamkeitsmeditation
- ⚙ Frühstück im Hotel
- ⚙ Besuch des Projektpartners von Ashavadi Project e.V. / Führung im Balkhu Slum
- ⚙ Optional: Aerial Yoga oder Klangschalenmeditation (beides gegen Aufpreis)
- ⚙ Gemeinsames Abendessen

**Tag 14:** Kathmandu

- ⚙ Achtsamkeitsmeditation
- ⚙ Frühstück im Hotel
- ⚙ Freier Tag zum Einkaufen und Erkunden (optional Spa/Massage gegen Aufpreis)
- ⚙ Besuch der Bodnath Stupa bei Sonnenuntergang mit Abendessen & gemeinsames Reflektieren und Abschließen unserer Reise

**Tag 15:** Rückreisetag mit Frühstück im Hotel und Flughafentransport <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> **Hinweis:** Dies ist eine beispielhafte Reiseroute. Je nach den Bedürfnissen und Interessen der Gruppe und unvorhersehbaren Ereignissen vor Ort (z. B. Wetterbedingungen) kann diese Reiseroute von unserer örtlichen Reiseleiterin flexibel angepasst werden (möglicherweise gegen Aufpreis). Die genannten Restaurants können nach Absprache und auf Wunsch der Gäste geändert werden.



## 2. Detaillierte Planung

### **Tag 1: Ankunft in Kathmandu**

---

Willkommen zu Deinem Abenteuer! Du landest auf dem Flughafen von Kathmandu, der Dir mit etwas Glück einen ersten atemberaubenden Blick auf die umliegenden Berge bietet, und unsere englischsprachige Reiseleiterin wartet auf Dich. Sie bringt Dich zum wunderschönen Darbar Heritage Inn Hotel, das sich direkt im Zentrum von Kathmandu, in Thamel, befindet. Wir haben das Hotel vor Ort für Dich gecheckt! Wir möchten, dass Du Dich auf Anhieb wohl und willkommen fühlst, und das super freundliche Personal vor Ort wird dafür sorgen! Du wirst mit einer Tasse Tee oder Kaffee begrüßt und (je nach Ankunftszeit) kannst Du Deinen ersten Tag damit verbringen, auspacken und zu entspannen oder einen Spaziergang durch die belebten Straßen von Kathmandu zu machen. Am Abend geht es dann ans Kennenlernen - Deine Reiseleiterin von Explore Hub Nepal holt Dich am Hotel ab und bringt Dich zum Restaurant, wo köstliche nepalesische und westliche Gerichte auf Dich warten!

### **Tag 2: Kathmandu**

---

Bevor das Abenteuer beginnt, nehmen wir uns Zeit, um bewusst in Nepal und als Gruppe anzukommen. Danach steht heute eine Stadtrundfahrt auf dem Programm - Kathmandu ist eine unglaublich aufregende und besonders charmante Stadt, die das Leben in Nepal auf sehr authentische Weise zeigt. Es gibt eine Menge zu entdecken, also machen wir uns gleich nach dem Frühstück im Hotel auf den Weg. Zuerst erkunden wir den Durbar Square, den alten Stadtkern von Kathmandu, der auch zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Der Durbar Square liegt ganz in der Nähe Deines Hotels, so dass wir dorthin laufen können (ca. 20 Minuten). Auch dieser Teil der Stadt hat eine Menge zu bieten: Unsere Reiseleiterin wird Dir die schönsten Ecken zeigen und Du kannst bei einer Tasse Tee den Trubel der Straßen hinter Dir lassen. Zur Mittagszeit nimmt sie Dich dann in ihr persönliches Lieblingsrestaurant mit.

Am Nachmittag erkunden wir das Tergar Oseling-Kloster, von dem aus Du einen tollen Blick auf Kathmandu hast. Anschließend fahren wir zur Swayambunath Stupa - einem der absoluten Highlights von Kathmandu: eine riesige buddhistische Tempelanlage im Zentrum der Stadt! Am Abend kannst Du optional an einer schönen Achtsamkeitsübung teilnehmen, um Dich nach dem ersten Sightseeing-Tag zu entspannen. Danach kannst Du in einem der vielen interessanten Restaurants der Stadt essen gehen und wir lassen den Abend gemeinsam ausklingen.

### **Tag 3: Bhaktapur und lokale Dorftour, privater Transport**

---

Beginne Deinen Tag mit einer Achtsamkeitsmeditation. Nach einem leckeren Frühstück im Hotel erkunden wir die ehemalige Königsstadt Bhaktapur, die etwa eine halbe Stunde außerhalb des Zentrums von Kathmandu liegt. Bhaktapur ist bekannt für seine lebendige Kultur und reiche Geschichte und bezaubert mit traditioneller Newari-Architektur und geschäftigen Märkten.



Unser erster Halt ist der Taumadhi Square, wo wir in einem praktischen Töpferkurs das traditionelle Handwerk erlernen, das seit Generationen weitergegeben wird. Danach genießen wir ein gemeinsames Mittagessen, bei dem wir die Aromen der lokalen nepalesischen Küche probieren.

Am Nachmittag besuchen wir das Heimatdorf Deiner Reiseleiterin, Changunarayan, wo Du eine Wollfabrik besichtigst, die von einheimischen Frauen betrieben wird und einen einzigartigen Einblick in ihr tägliches Leben und die lokale Handwerkskunst bietet.

Nach dieser bereichernden Erfahrung treffen wir uns erneut zu einer schönen Achtsamkeitsübung, in der Du Dich entspannen und den Tag reflektieren kannst. Am Abend werden wir gemeinsam im Momo Mazza essen - wenn Du Lust hast, kannst Du Momos probieren, ein Gericht, das in Nepal neben Dhal Bhat besonders beliebt ist! Es ist die perfekte Art, einen erfahrungsreichen Tag zu beenden.

#### **Tag 4: Kathmandu**

---

Nach Deiner morgendlichen Achtsamkeitsmeditation und einem leckeren Frühstück in unserem schönen Hotel gehen wir zum Mittagessen zu einem nepalesischen Kochkurs, um in die Kultur einzutauchen und von den talentierten einheimischen Frauen einige neue Fertigkeiten zu lernen. Zur Belohnung genießen wir unser selbst gekochtes Essen natürlich zum Mittag.

Sobald wir wieder im Hotel sind, hast Du Zeit, Dich auf die Wanderung vorzubereiten und zu packen. Hast Du etwas vergessen? Kein Problem! In Kathmandu gibt es an jeder Ecke einen Laden mit günstiger und guter Wanderausrüstung!

Am späten Nachmittag besuchen wir dann auf jeden Fall die aufregende Tempelanlage von Pashupatinath - eine der wichtigsten und größten hinduistischen Tempelanlagen der Welt. Hier finden am Abend hinduistische Begräbnisrituale statt, die für die Öffentlichkeit zugänglich sind und einen ganz besonderen Einblick in die hinduistische Kultur bieten. Ein gemeinsames Abendessen & Einstimmen auf die nächsten Tage mit einer Öldusche runden den Tag danach entspannt ab.

Packen: Für die Träger stellen wir eine Reisetasche zur Verfügung, die 14 kg Gewicht tragen kann und von 2 Gästen geteilt wird. Jeder von euch hat also die Möglichkeit, maximal 7 kg seines Gepäcks in eine Tasche zu packen, die vom Träger getragen wird - das macht die Tour für Dich einfacher! Uns ist es besonders wichtig, faire Arbeitsbedingungen für die Träger zu schaffen. Deshalb bekommt ein Träger nur das Gepäck von zwei Gästen (max. 14kg) und erhält einen überdurchschnittlich hohen Lohn.

**Träger tragen in Nepal sonst oft bis zu 65 kg und werden nicht gut bezahlt - das wollen wir ändern! Packe nur das, was Du für den Tag brauchst (Sonnenschutz, Wasser etc.) in Deinen Tagesrucksack. Mehr Informationen darüber, was Du einpacken solltest, findest Du im 6. Abschnitt "Packliste"!**



## **Trekking-Reiseplan (Tage 5-12)**

*Die Achtsamkeits- Meditations- und Entspannungsübungen werden während der gesamten Wanderung fortgesetzt. Sie sind jedoch nicht ausdrücklich im detaillierten Reiseplan aufgeführt, da wir diese Übungen den Umständen, der Umgebung sowie den Interessen und dem Energielevel der Teilnehmer anpassen. Dieser flexible Ansatz ermöglicht es uns, die natürliche Schönheit und Ruhe unserer Umgebung voll auszunutzen und die Erfahrungen aller Teilnehmenden auf dem Weg zu verbessern.*

### **Tag 5: Jeepfahrt nach Syabrubesi (ca. 6-8 Stunden)**

---

Heute brechen wir endlich auf! Nach zwei aufregenden Tagen in Kathmandu geht es jetzt in die Berge des Himalaya! Nach dem Frühstück im Hotel holt Dich Deine Reiseleiterin um 7 Uhr ab und fährt mit Dir im Jeep nach Syabrubesi, dem Startpunkt des Trekkings! Je nach Verkehr dauert die Jeepfahrt etwa 6 bis 8 Stunden und wird teilweise etwas holprig sein, da die Straßen in den ländlichen Gebieten Nepals manchmal mit großen Schlaglöchern übersät sind, teilweise nicht geteert, sondern unbefestigt sind und die Straßen im Allgemeinen nicht dem europäischen Standard entsprechen. Unterwegs machen wir auch eine Pause für Mittagessen und Tee - Du bist also immer gut versorgt! Während der Fahrt kannst Du das ländliche Leben in Nepal entdecken - wir fahren an wunderschönen Landschaften, malerischen Dörfern, Flüssen und verschiedenen Naturschauspielen vorbei! Wenn Du in Syabrubesi ankommst, hast Du den Tag zur freien Verfügung!

Bevor Du buchst, solltest Du unbedingt die Informationen zur Wanderung lesen (Abschnitt 4. Lebensstandard und 5. Charakter der Tour und Tipps für Deine Sicherheit)!

### **Tag 6: Syabrubesi nach Bamboo**

---

Wanderzeit: ca. 4-5 Stunden

Höhenunterschied: Syabrubesi (1500m) - Bamboo (1970m)

Am frühen Morgen beginnen wir unsere Wanderung im Langtang-Tal entlang des wunderschönen Flusses Langtang Khola. "Khola" ist nepalesisch und bedeutet Fluss.

Wenn Du möchtest, kann Dir Deine Reiseleiterin gegen eine Spende von 20 Dollar eine Tasche der Kampagne *Let's Clean Up Nepal* geben, mit der Du helfen kannst, die Berge Nepals frei von Müll zu halten! Obwohl es in der Region wenig Müll gibt, kann dieser nicht recycelt werden und wird daher oft einfach verbrannt.

Um das zu ändern, arbeiten wir mit *Let's Clean Up Nepal* zusammen, einer Organisation, die jeden Touristen dazu animieren will, den eigenen Müll wieder mit ins Tal zu bringen oder sogar auf den Wegen zu sammeln, wenn einem etwas ins Auge fällt. In Kathmandu wird der Müll dann von unserer Partnerorganisation recycelt. Getreu dem Motto: Hinterlasse nichts als Fußspuren. Natürlich ist die Aktion freiwillig und niemand muss mitmachen!



Die heutige Wanderung führt uns in etwa 4-5 Stunden nach Bamboo. Der Weg heute ist relativ einfach, meist bergauf, mal steiler, mal weniger steil. Wir werden um die Mittagszeit in Bamboo ankommen und haben dann am Nachmittag Zeit, in den natürlichen heißen Quellen zu baden oder am Fluss zu entspannen. Ein Geheimtipp von uns: Etwa 5-10 Minuten hinter Bamboo findest Du einen tollen Platz in einem kleinen Wäldchen, an dem Du Deine Füße in den eiskalten Fluss tauchen und mit einem Buch entspannen kannst!

#### **Tag 7: Bamboo zum Riverside/Woodland Hotel**

---

Wanderzeit: ca. 5 Stunden

Höhenunterschied: Bamboo (1970m) - Riverside Hotel (2770m)

Heute ist ein anstrengender Tag, aber er belohnt uns mit einem wunderbaren Ziel und fantastischen Aussichten! Die ersten zweieinhalb Stunden nach Rhimche sind ein stetiger, steiler Anstieg. Danach wird es flacher und als wir nach etwa drei Stunden das kleine Dorf „Lama Hotel“ erreichen, haben wir uns eine Pause verdient! Danach geht der Aufstieg weiter, aber nicht mehr so steil! Das Ziel unserer heutigen Wanderung ist das Riverside oder Woodland Hotel, das wir nach etwa zwei weiteren Stunden erreichen. Beide Gasthäuser liegen nahe beieinander und bieten die Möglichkeit, den Nachmittag in einer wunderschönen Naturkulisse ausklingen zu lassen und sich von der anstrengenden Wanderung zu erholen.

#### **Tag 8: Riverside/Woodland Hotel nach Langtang**

---

Wanderzeit: ca. 5-6 Stunden

Höhenunterschied: Riverside Hotel (2770m) - Langtang (3430m)

Heute erwartet uns die 3000-Meter-Marke und wir steigen langsam und stetig auf, bis wir nach etwa zwei Stunden das schöne Dorf Goatabela erreichen. Hier erwarten uns Ausblicke auf schneebedeckte Gipfel und wir können eine Pause einlegen und am Fluss entspannen. Nach einem stärkenden Mittagessen geht es weiter nach Langtang. Wir wandern stetig bergauf und kommen nach weiteren dreieinhalb Stunden an unserem Tagesziel an. Bald haben wir es geschafft und Kyanjin Gompa wartet schon auf uns.

Die Natur verändert sich mehr und mehr und wir spüren, dass wir in höheren Lagen angekommen sind. Auch die Tiere verändern sich, die Yaks haben hier oben ein längeres Fell und nachts wird es viel kälter. Aber am Abend können wir uns zum Glück im feuerbeheizten Speisesaal aufwärmen.

#### **Tag 9: Langtang nach Kyanjin Gompa, optional Kyanjin Ri**

---

Wanderzeit: max. 4 Stunden bis Kyanjin Gompa + ca. 5-6 Stunden zum Gipfel und zurück

Höhenunterschied: Langtang (3430m) - Kyanjin Gompa (3830m), optional: Kyanjin Ri (4400m)

Heute ist es endlich soweit - wir erreichen unser Ziel: Kyanjin Gompa! Ein Bergdorf mit einem atemberaubenden Blick auf die umliegenden Himalaya-Berge!





Wir genießen den letzten anstrengenden Aufstieg, bis wir nach maximal vier Stunden endlich ankommen! In Kyanjin Gompa können wir nun entweder den Tag mit kurzen Akklimatisierungstouren verbringen und die unglaubliche Aussicht genießen oder - wenn das Wetter mitspielt und nicht zu viel Schnee liegt - auch auf den Gipfel des Kyanjin Ri steigen. Dafür musst Du allerdings weitere 600 Höhenmeter bergauf und bergab wandern - Du kannst vor Ort entscheiden, ob Du dazu bereit bist. Beide Optionen versprechen jedoch, das absolute Highlight unserer Wanderung zu werden. Wir freuen uns schon sehr darauf!

---

**Tag 10: Kyanjin Gompa nach Ghodatabela**

---

Wanderzeit: ca. 6 Stunden

Höhenunterschied: Kyanjin Gompa (3830m) - Ghodatabela (3030m)

Heute ist der erste Tag, an dem wir absteigen - für einige ist das eine Erleichterung, andere von euch werden es in den Knien spüren! Von nun an werden auch die Wanderstöcke und eventuell Bandagen für Deine Knie eine große Hilfe sein. Der Rückweg geht definitiv schneller und die Aussicht auf die umliegenden Berge versüßt uns den Tag.

Nach einer sechsstündigen Wanderung erreichen wir Ghodatabela und verbringen hier den Rest des Nachmittags. In Ghodatabela kannst Du Dich an den Fluss legen, lesen, entspannen oder Deine Füße in das eiskalte und klare Himalaya Wasser baumeln lassen. Ghodatabela bedeutet übrigens "Pferdestall". Auch heute noch grasen hier neben den Yaks viele Pferde auf den Wiesen.

---

**Tag 11: Ghodatabela nach Bamboo**

---

Wanderzeit: ca. 6 Stunden

Höhenunterschied: Ghodatabela (3030m) - Bamboo (1970m)

Heute wandern wir von Ghodatabela entlang des Flusses und größtenteils bergab zurück nach Bamboo, wo wir bereits auf unserer Hinreise übernachtet haben. Nach etwa zwei Stunden erreichen wir das schöne Riverside Hotel, wo wir eine Pause in der Sonne genießen können. Nach weiteren zwei Stunden erreichen wir das Lama Hotel, wo wir uns ein Mittagessen verdient haben. Danach sind es nur noch etwa zwei Stunden zu Fuß bis nach Bamboo. Du kennst Bamboo bereits und kannst es Dir an Deinem Lieblingsplatz gemütlich machen - entweder Du probierst die natürlichen heißen Quellen aus, die Du Dir nach der anstrengenden Wanderung mehr als verdient hast, oder Du entspannst am Fluss - Deine Wahl!

---

**Tag 12: Bamboo nach Syabrubesi, Rückfahrt nach Kathmandu, ca. 6-8 Stunden Jeepfahrt**

---

Wanderzeit: ca. 3 Stunden

Höhenunterschied: Bamboo (1970m) - Syabrubesi (1500m)

Heute ist der letzte Tag unserer Tour! Wir wandern das letzte Stück zurück nach Syabrubesi. Es geht gemütlich bergab und gelegentlich leicht bergauf - wir werden die Tour auf jeden Fall



entspannt beenden. Wir kommen zur Mittagszeit in Syabrubesi an und werden dort nach einem leckeren Mittagessen von unserem persönlichen Fahrer im Jeep abgeholt. Auf der Rückfahrt entlang malerischer Dörfer und der wunderschönen Natur Nepals können wir uns entspannen und über die Wanderung und die neu gewonnenen Eindrücke nachdenken. Am Abend, nach etwa 6-8 Stunden Fahrt mit dem Jeep, sind wir zurück in Kathmandu und in unserem Hotel Darbar Heritage Inn angekommen.

#### **Tag 13: Kathmandu**

---

Der Tag beginnt entspannt mit einer Achtsamkeitsmeditation, gefolgt von einem gemeinsamen Frühstück im Hotel. Anschließend besuchen wir den Projektpartner von Ashavadi Project e.V. und erhalten bei einer Führung durch den Balkhu Slum Einblicke in die Projektarbeit vor Ort – hier fließen eure Spenden hin. Ihr habt die Möglichkeiten mit eigenen Augen zu sehen, was sich durch die Spenden vor Ort bewegt und es gibt Raum für all eure Fragen! Am Nachmittag besteht optional die Möglichkeit zur Aerial-Yoga-Stunde oder einer Klangschalenmeditation (gegen Aufpreis). Wer erstmal etwas entspannen möchte, kann den Nachmittag frei gestalten. Den Tag lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen entspannt ausklingen.

#### **Tag 14: Kathmandu**

---

Der letzte Tag gehört Dir - Du willst nach Deiner letzten Meditation noch Geschenke für Deine Liebsten kaufen? Du willst in Ruhe Deine Koffer packen oder einfach bei einem Cappuccino in einer netten Rooftop-Bar Deine besten Reisegeschichten aufschreiben oder Dich im Hotel oder im Spa entspannen (auf Wunsch können wir gegen Aufpreis eine Massage für Dich organisieren)? Im Urlaub sollte es auch um Entschleunigung gehen, also steht heute nicht so viel auf dem Programm. Wir schließen den Abend und unsere Reise mit einer gemeinsamen Reflexion unseres einzigartigen Erlebnisses und möchten Dich mit einem absoluten Highlight der Stadt verwöhnen - wir werden den Sonnenuntergang mit Blick auf die Bodnath Stupa bei unserem letzten gemeinsamen Abendessen genießen.

#### **Tag 15: Rückreisetag mit Frühstück im Hotel und Flughafentransport**

---

Am letzten Tag der Reise heißt es Abschied nehmen! Je nachdem, wann Dein Flug abfliegt, hast Du entweder noch etwas Zeit in Kathmandu oder Du fährst nach dem Frühstück zum Flughafen! Für den Transport ist in jedem Fall gesorgt und Du musst Dich um nichts kümmern. Wir hoffen, dass Du unvergessliche Erinnerungen und abenteuerliche Geschichten in Deinem Gepäck hast, wenn Du wieder in Deiner Heimatstadt ankommst.

Danke, dass Du Dich für eine Tour mit uns entschieden hast! Namaste!



### 3. Mindfulness mit WanderWohl

**Hast Du Lust, Dich umgeben von 7.000ern zu erden?**

**In den Bergen Nepals, umgeben von atemberaubender Natur, gibt es keinen besseren Zeitpunkt, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen. Hier wartet eine Menge Energie auf Dich.**

**Diese Reise lädt Dich nicht nur zum Trekking durch die beeindruckende Landschaft Nepals ein, sondern auch dazu, die atemberaubende Natur und Dich selbst bewusster wahrzunehmen.**

**Mit Achtsamkeitsimpulsen, wunderschönen Meditationen, erholsamen Entspannungs-übungen & Reflexionsfragen begleiten wir Dich auf diesem Weg.** Ob auf der Dachterrasse des Hotels mit Blick über Kathmandu oder in der Stille der 7.000er Berge – wir schaffen immer wieder einen Rahmen für kleine Momente der Stille und Erdung, um das Erlebte zu verarbeiten und Körper sowie Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Auch während der Trekkingtage fließen naturverbindende Übungen und Reflexion ganz natürlich in den Tagesablauf ein, um achtsam auf unsere Gefühle, den Körper, die Umgebung und unsere Gedanken zu hören.

#### **Mindfulness: Achtsamkeit, Meditation & Erdung**

Achtsamkeit, Meditation und Erdung sind fester Bestandteil unserer Reise und begleiten uns in unterschiedlichen Formen: Eine morgendliche Atemachtsamkeits-Meditation, ein Moment der Stille unterwegs, Gedanken beim Wandern beobachten, im Himalaya erden und aufladen oder das achtsame Widmen unseres Körpers bei einer sanften Dehneinheit. Naturverbundene Achtsamkeit hilft Dir, Deinen Geist zu beruhigen, Deine Energie aufzuladen und absolut im Moment zu sein. Es ist unsere Einladung an Dich, immer wieder in den gegenwärtigen Moment und diese beeindruckende Natur & Kultur einzutauchen, um Deine Reise voll und ganz zu genießen. Nepal ist voll von Spiritualität. Achtsames Trekking bedeutet auch, Respekt für die Kultur, die Menschen und die heiligen Orte entlang der Route zu haben. Sei offen und neugierig.

#### **Entspannung**

Nach einem langen Trekkingtag voller Eindrücke tut es gut, Körper & Geist zu entspannen für den perfekten Ausklang. Mit einfachen & wohltuenden Übungen geben wir Dir am Abend die Gelegenheit, zur Ruhe und in den Schlaf zu finden. Dich erwarten sanfte Atemtechniken & beruhigende Rituale wie Gesichtsyoga oder Ölduschen.

#### **Reflexion & Erinnerung**

Ein weiterer wesentlicher Teil unserer Reise ist Deine bewusste Reflexion der Erlebnisse. Wir bieten Dir Gelegenheiten, die vielen Tagebuchmomente und Gefühle für Dich selbst zu verarbeiten. Wir sprechen darüber, was uns berührt hat, was uns herausgefordert oder besonders inspiriert hat in diesem fernen Land mit seiner spannenden Kultur. Das gibt Dir die Möglichkeit, diese Erfahrungen für Dich nachhaltig im Herzen zu bewahren und wertvolle Erkenntnisse mit nach Hause zu nehmen. Mindfulness Trekking in Nepal kann also zu einer tiefen, transformierenden Erfahrung werden, die weit über das reine Wandern hinausgeht.



## 4. Lebensstandard

Unsere Wanderung findet im Langtang-Nationalpark statt. Dieser Nationalpark befindet sich im Norden Nepals an der Grenze zu Tibet. Das Leben hier ist einfach und nicht vergleichbar mit den Standards in Industriestaaten. Das ist Deine Chance, eine Pause vom Alltagsstress zu machen und Dich ganz auf das Abenteuer Nepal einzulassen!

### **Dinge, die Du beachten solltest:**

- ⚙ Es gibt nur selten die Möglichkeit, eine heiße Dusche zu nehmen. Wenn es warmes Wasser gibt, ist dies kostenpflichtig (ca. 200 Rupien, ca. 1,50 €). Auch Waschbecken gibt es nur selten. Es gibt Schläuche mit Wasser, das aus dem Fluss kommt und meist nur mit einem Tuch gefiltert wird.
- ⚙ In den meisten Unterkünften gibt es keine Steckdosen. Du kannst Dein Handy also nur mit Deiner Powerbank aufladen oder Du kannst die Trekkingtour als Handy-Detox nutzen!
- ⚙ Selbst wenn Du eine nepalesische SIM-Karte hast, gibt es auf großen Teilen der Strecke keine mobilen Daten. Unsere Reiseleiterin hat jedoch zwei verschiedene SIM-Karten, um im Notfall Hilfe rufen zu können. Informiere Deine Angehörigen, dass sie Dich während des Trekkings wahrscheinlich nicht erreichen können.
- ⚙ Die Toiletten in Nepal sehen anders aus als die in Deutschland, sie bestehen aus Löchern im Boden. Gespült wird mit Wasser aus einem Eimer neben der Toilette. Die Toiletten sind während der Wanderung nicht mit den Zimmern verbunden, sondern befinden sich außerhalb der Zimmer und sind für alle Gäste des Gästehauses zugänglich.
- ⚙ In den Bergen trinken die Menschen das Wasser aus dem Fluss, meist nur gefiltert mit einem Tuch. Wir empfehlen daher, Chlortabletten mitzunehmen und bei Bedarf einen Filter für die Flasche, um das Wasser zu reinigen. Um auf Nummer sicher zu gehen, solltest Du dieses Wasser nur zum Zähneputzen verwenden!
- ⚙ Die Betten in Nepal sind traditionell aus Holz und haben meist nur eine dünne und harte Matratze. Unsere Guides werden sich bemühen, die Unterkünfte mit den besten Matratzen für Dich auszuwählen!



## 5. Charakter der Tour und Tipps für Deine Sicherheit

- ⚙ Die Tour ist eine mittelschwere Tour in einem ländlichen Teil Nepals. Bitte stelle sicher, dass Du in der Lage bist, bis zu 7 Stunden pro Tag zu wandern und bis zu 1000 Höhenmeter pro Tag auf- bzw. abzustiegen.
- ⚙ Der höchste Punkt unserer Wanderung ist Kyanjin Gomba auf ca. 3800m oder - wenn Du möchtest - der Gipfel Kyanjin Ri auf 4400m. In diesen Höhen besteht die Gefahr der Höhenkrankheit. Um dies zu vermeiden, steigen wir langsam auf, weshalb unsere Tour im Vergleich zu anderen Anbietern länger ist. Wir machen auch einen Akklimatisierungstrek in Kyanjin Gomba, falls Du den Kyanjin Ri nicht besteigst. Trotzdem ist es wichtig, dass Du Medikamente mitnimmst, für den Fall, dass es Anzeichen von Höhenkrankheit gibt - frag Deinen Arzt um Rat. Unser Guide weiß auch, was zu tun ist, wenn sich einer von euch unwohl fühlt!
- ⚙ Einige der Wege sind steil, können ausgesetzt sein und erfordern Trittsicherheit. Die Wege entsprechen klassischen Bergpfaden (Stein-, Erd-, Schotter- und Waldwege).
- ⚙ Der Langtang-Nationalpark beherbergt verschiedene Wildtiere wie Bären, Tiger, Schneeleoparden und vieles mehr. Diese sind sehr selten und werden auf den Wanderungen eigentlich nie gesehen (vielleicht hast Du ja Glück 😊). Trotzdem ist es wichtig, dass Du das im Voraus weißt und vor Ort nicht überrascht wirst, dass diese Tiere dort leben. Unterwegs treffen wir vor allem auf wilde Affen, Yaks und Maultiere, die von den Einheimischen unter anderem zum Transport von Lebensmitteln genutzt werden.
- ⚙ Je nach Jahreszeit kann es in Nepal tagsüber sehr heiß und nachts in den Berghütten sehr kalt werden. Achte also darauf, dass Du die richtige Kleidung für die Tour dabei hast und Dich mit einem warmen Schlafsack eindeckst. Am besten ist es, nach dem Zwiebelprinzip zu packen, damit Du auf jedes Wetter vorbereitet bist! Natürlich kann es auch regnen oder schneien (je nach Jahreszeit und Höhe).
- ⚙ Sollte sich jemand verletzen oder krank werden, gibt es verschiedene Möglichkeiten: Vor Ort kann ein Pferd gemietet werden, das Dich zurück ins Tal bringt, wo Du dann mit einem Jeep zum nächsten Krankenhaus fahren oder Dich vor Ort ausruhen kannst. Im Notfall kann Dich auch einer der Träger ein Stück des Weges tragen. Ansonsten sollte jeder eine Auslandsrankenversicherung abgeschlossen haben, die auch die Rettung per Hubschrauber beinhaltet, der Dich evakuieren kann.

Aber keine Sorge – unsere Reiseleiter sind erfahren und die Tour ist auch für weniger erfahrene Wanderer absolut machbar und ein Erlebnis, an das Du Dich ewig erinnern wirst!



## 6. Packliste

Wir empfehlen Dir, zusätzlich zu Deinem normalen Gepäck und Deinen Wandersachen die folgenden Dinge einzupacken:

	Eingepackt
✓ Voll aufgeladene Powerbank zum Aufladen des Mobiltelefons (vorzugsweise eine Solar-Powerbank)	
✓ Schlafsack (auch für Minustemperaturen geeignet)	
✓ Sonnenschutz (Cappi, Sonnencreme 50, Sonnenbrille)	
✓ Chlortabletten, um das Wasser zu reinigen und, wenn möglich, eine Wasserflasche mit einem integrierten Filter	
✓ Tabletten gegen Höhenkrankheit (nach Rücksprache mit dem Arzt)	
✓ Tannacomp gegen Durchfall (eventuell nach Rücksprache mit dem Arzt vorbeugend einnehmen)	
✓ Kopflampe mit Batterien	
✓ Skiunterwäsche / warme Wäsche für kalte Nächte	
✓ Warme Jacke	
✓ Regenkleidung	
✓ Knöchelhohe, gut eingelaufene Wander- bzw. Trekkingschuhe (Kategorie B/C) mit Wandersocken	
✓ Wanderstöcke, falls erforderlich (sehr empfehlenswert, vor allem für den Abstieg!)	
✓ Taschentücher	
✓ Geld für Trinkgeld für Gepäckträger/Reiseleiter (Empfehlung: 5€ pro Tag, Bargeld in den Bergen) und Tee/Kaffee, eigene Ausgaben	
✓ Bequeme Kleidung für die Meditationen & achtsame Übungen sowie ein Tuch oder Handtuch, auf dem Du sitzen kannst	
✓ Sitzunterlage für Unterwegs	
✓ Optional: Tagebuch & Stift	



## 7. Preise und Kontakt

Unser Angebot für Dich:

**2499,00€** pro Person / Zweibettzimmer

**100€** Einzelzimmergebühr

(nur in Kathmandu garantiert, während des Trekkings ist ein Einzelzimmer nicht möglich)

Du kannst Dich auch gerne allein für die Reise anmelden. Die Reise ist bei mindestens 6 Buchungen verbindlich. Du kannst heute schon verbindlich buchen und erhältst die Rechnung, sobald sich 6 Teilnehmer angemeldet haben.

### Was ist enthalten?

- ✓ 14 Nächte, davon 7 Nächte im Doppelzimmer im *Darbar Heritage Inn* mit sehr guten Bewertungen in Kathmandu oder gleichwertiges Mittelklassehotel, 1 Nacht in einem Mittelklassehotel in Syabrubesi und 6 Nächte in Hütten während des Trekkings im Langtang-Nationalpark
- ✓ Frühstück, Mittag- und Abendessen an den Tagen 2-14, Abendessen an Tag 1, Frühstück an Tag 15; vegetarische Kost ist möglich, vegan teilweise
- ✓ Meditations-, Achtsamkeits- & Entspannungsübungen mit Anika & Norma von WanderWohl
- ✓ Erfahrene lokale Reiseführerin
- ✓ Alle Transporte in Kathmandu und Transport zum Langtang Nationalpark und zurück mit einem privaten Jeep
- ✓ Gepäckträger während des Trekkings (ein Gepäckträger für zwei Personen)
- ✓ Vegetarischer Kochkurs und Töpferkurs
- ✓ Alle Eintrittsgelder in Kathmandu, die Trekking-Erlaubnis und Eintrittsgelder für den Langtang-Nationalpark
- ✓ Yogamatte

**Entdecke Nepal und gib etwas zurück: Wir helfen den Gemeinden vor Ort, sich zu entwickeln:**

♥ Zusätzlich zu den inkludierten Aspekten der Reise spenden wir (WanderWohl) einen großen Teil des Gewinns an die gemeinnützige Organisation **Ashavadi Project e.V.**

Die Organisation unterstützt soziale und nachhaltige Projekte in Nepal, um Frauen zu stärken und das Leben der lokalen Gemeinschaften zu verbessern. Weitere Informationen über ihre Mission und Initiativen findest Du unter [www.ashavadiproject.org](http://www.ashavadiproject.org).



### Was ist nicht enthalten?

- × Visum (15 Tage, 30 USD, Visa on Arrival)
- × Versicherungen: Wir empfehlen den Abschluss einer Auslandsreisekrankenversicherung und einer Reiserücktritts- oder Reiseabbruchversicherung.
- × Persönliche Ausgaben für Tee, Kaffee, Bier usw.
- × Trinkgeld für Reiseleiterin und Träger (in Nepal normalerweise ca. 5€/Tag)

Hinweis: Bürger der Bundesrepublik Deutschland benötigen für die Einreise einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate über das Ende der Reise hinaus gültig sein muss. Bürger anderer Nationalitäten sollten sich bei ihrem Konsulat erkundigen.

### Kontakt & Anmeldung

Du findest alle Informationen auf Deutsch unter:  
[www.wanderwohl.de/nepal-trekking](http://www.wanderwohl.de/nepal-trekking)

Wenn Du weitere Fragen hast - melde Dich jederzeit bei uns! Wir beantworten Dir gerne alle Fragen.

Außerdem bieten wir Dir auch gerne zusammen mit Ashavadi Project e.V. und Explore Hub Nepal einen Online-Informationsabend an.

Die Reise selbst buchst Du beim **Reiseveranstalter** Explore Hub Nepal. Bitte beachte, dass die Seite in unserer gemeinsamen Kommunikationssprache Englisch verfasst ist.

<https://explorehubnepal.com/tour/kathmandu-and-langtang-valley-trek/>

\* Wichtig: Du kannst das Trekking und Mindfulness mit WanderWohl nur gemeinsam buchen. Nur einzelne Paketbestandteile zu buchen ist nicht möglich. Nach deiner Buchung erhältst du 2 Rechnungen. 1x die Trekkingreise mit Explore Hub Nepal und 1x die Mindfulness Begleitung durch WanderWohl

*Wir freuen uns auf Dich!*



**Anika & Norma von WanderWohl**

[info@wanderwohl.de](mailto:info@wanderwohl.de)

[www.wanderwoh.de/nepal-trekking](http://www.wanderwoh.de/nepal-trekking)