

Studienreise 2017 - Sikkim / Bhutan - 22.03.-12.04.2017

22.03.17 Frankfurt Abflug in Frankfurt **14:30 Uhr** (Ankunft Dubai: 23:45 Weiterflug: 02:00 Uhr)

23.03.17 Kolkata Ankunft um 07:40 Uhr. Nach der Abholung am Flughafen werden wir im Hotel einchecken und nach einer Rast einen Spaziergang machen, vom Hotel aus in die Sudder Street und über die Parkstreet zum **South Park Street Cemetery**, einem Friedhof aus dem Jahre 1767 der zu diesem Zeitpunkt wahrscheinlich der größte Christliche Friedhof außerhalb Europas war. Das Besondere jedoch ist die Mischung aus Gotischem bzw. Indo-Sarazenischem Stil der Grabstellen. Da der Friedhof geschlossen ist, wird dieser Ort der Ruhe noch heute wie eine Parkanlage genutzt, um der Hektik der Großstadt entfliehen zu können. Am Nachmittag werden wir das Ufer des Hooghly (Mündungsarm des Ganges) unterhalb der imposanten **Howrah Bridge** besuchen. Hier spazieren wir durch den größten **Blumenmarkt** Indiens. Viele bunte Farben, Gerüche, liebenswerte und neugierige Menschen, Lastenträger und Rikscha Fahrer vermitteln ein eindringliches Stimmungsbild von Indien.



24.03.17 Kolkata-Bagdogra-Darjeeling Am Morgen fliegen wir nach Bagdogra (Flugzeit ca. 1 Stunde). Nach Ankunft in Bagdogra fahren wir nach Darjeeling (100 Km – ca. 3,5 Stunden), einst Teil des Königreiches Sikkim, dessen Name aus dem tibetischen Dorjee (Blitz und Donner) und Ling (Platz) stammt. Die Fahrt ist hier das Ziel. Über sich windende Straßen passieren wir kleinere Ortschaften und bekommen einen ersten Eindruck der berühmten Teeregion. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.



25.03.17 Darjeeling Noch vor Sonnenaufgang geht es auf den Tiger Hill. Auf einer Höhe von



2590 Metern und 13 km von der Stadt entfernt, ist dieser Ort bekannt für die herrliche Aussicht auf die schneebedeckten Gipfel **Kanchenjunga Gebirgskette**, bei und unmittelbar nach Sonnenaufgang. Auf dem Weg zurück zum Hotel besichtigen Sie das **Ghoom Kloster**, eines der ältesten Klöster in Darjeeling und einen Aussichtspunkt, wo die Darjeeling-Bahn einen Bogen fährt, damit die Zuggäste das Panorama genießen können. Nach dem Frühstück werden wir ein tibetischen Flüchtlingszentrums und die **Teepflanzung Rangeet Tal Tea Estate**. Optional ist eine Fahrt mit dem Toy Train. Auf der gemütlichen Fahrt schlängelt sich die 125 Jahre alte Schmalspurbahn die Berge hinauf bis nach Ghoom.



26.03.17 Darjeeling–Rumtek–Gangtok. Auf dem Weg nach Gangtok, der Hauptstadt Sikkims, besuchen wir das **Rumtek Kloster**, ein Kloster der Schwarzhutmönche. Bis zur chinesischen Übernahme 1959 lag das Stammkloster in Tibet. Um die Lehren des tibetischen Buddhismus vor der Vernichtung zu retten floh der 16. Karmapa mit einem Gefolge von über 160 Lamas, Mönchen und Laien nach Sikkim. Er wählte Rumtek als neuen Sitz. Zum Kloster gehört

auch das 1984 erbaute *Karma Shri Nalanda Institut* für buddhistische Studien in dem Mönche mindestens 9 Jahre studieren. Die Mauern und Decken des Klosters beeindrucken durch Holzschnitzereien und bunte Wandmalereien. Nach Ankunft in Gangtok freie Verfügung.

27.03.17 Gangtok Der heutige Tag führt uns zum **Tsongmo Tso** See oder auch *Changu Lake* genannt. Der See ist in eine steile und zerklüftete Berglandschaft eingebettet und vom Frühwinter bis ins späte Frühjahr mit einer Schneedecke bedeckt. Der Tsongmo See ist 50 Meter tief und liegt 3753 m über dem Meeresspiegel. Von den Einheimischen wird er als äußerst heilig verehrt. Um den See ranken sich viele Legenden. Eine geht auf die unterschiedlichen Farben des Sees zu den unterschiedlichen Jahreszeiten zurück. So haben in der Vergangenheit Mönche die sich verändernden Farben des Sees beobachtet und ausstehend von dem Farbenspiel die Zukunft vorausgesagt.

28.03.17 Gangtok Heute nehmen uns Zeit Gangtok näher kennen zu lernen. Wir besichtigen den **Ganesh Tok Tempel**, einen kleinen, von den Einheimischen sehr verehrten Tempel des Elefantengottes Ganesh und den **Hanuman Tok Tempel**, ein Hindu-Tempel, der im oberen Gangtok liegt und dem Affengott Hanuman gewidmet ist. Der Legende nach flog Hanuman mit dem "Sanjeevani" (mythologisches Lebensrettungskraut) auf einen Berg, um Ramas Bruder Lakshmana zu retten. Hanuman ruhte an der Stelle, an der jetzt sein Tempel steht. Im Anschluss daran gehen wir zum **Namgyal Institut für Tibetologie**, das von Palden Thondup Namgyal gegründet wurde. Dieses Institut dient zum Studium und der Bewahrung der tibetischen Literatur. Es beherbergt seltene Handschriften, Gemälde, Thangkas, und viele andere Kunstwerke und Zeugen aus der Geschichte Tibets. Es gilt heute als international bekanntes und renommiertes Zentrum für das Studium der buddhistischen Philosophie und Religion. Auf einem Hügel liegt das Enchey Kloster ("Der einsame Tempel") Es ist ca. 200 Jahre alt und teilweise im Barockstil errichtet. Es ist das älteste Kloster der Stadt und Sitz des tibetisch-buddhistischen Nyingma-Ordens (Gelbmützen). Es beherbergt zahlreiche religiöse Artefakte und Bildnisse von Göttern.

Mit der Seilbahn fahren wir zum **Tashi Aussichtspunkt**, von dem wir einen wunderschönen Blick auf den Kanchenjunga und den Siniolchu haben. Wer dann noch Energie hat, kann mitgehen zu dem Besuch des Lal Bazar am Ende der M.G. Road. Hier kommen Händler aus ganz Indien, Nepal und Bhutan, um ihre Waren zu verkaufen. Das Treiben auf dem Markt ist nicht vergleichbar mit den indischen Märkten, aber auch sehr sehenswert und typisch für die Grenzregion.





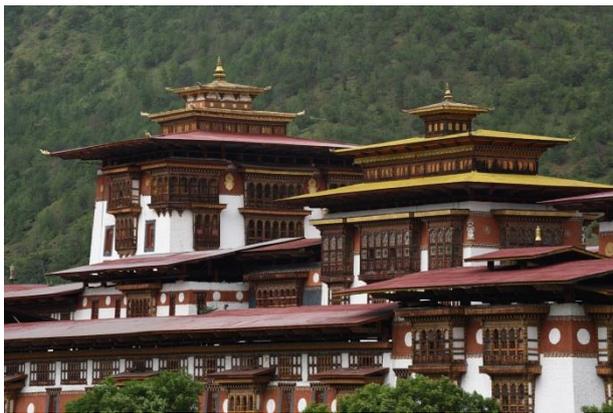
29.03.2017 Gangtok–Kalimpong Nach dem Frühstück Fahrt nach Kalimpong (75 km / 3.5 Stunden). Die geschäftige Basarstadt und Bergstation **Kalimpong** lockt besonders mittwochs und samstags die Bewohner aus den umliegenden Ortschaften hierher zum Einkaufen. Früher, als Händler ihre Waren auf Maultier-Karawanen über den Jelepla-Pass von Tibet nach Sikkim brachten, war hier das Zentrum des Trans-Himalaya-Handels zwischen Indien und Tibet. Kalimpong ist berühmt für seine Gärtnereien, die exotische Blumen wie Amaryllis, Lilien, Flamingoblumen, Rosen, Gerbera, Dahlien, Gladiolen sowie Orchideen und Kakteen züchten. Am Nachmittag besuchen wir eine **Pine View Nursery** (Zucht von Kakteen aus Süd- und Mittelamerika) und fahren bis zum **Durpin Dara**, einem grandiosen Aussichtspunkt mit Blick auf den Kanchenjunga. Zudem thront das buddhistische **Zang-Dhok-Palri-Phodang** Kloster auf dem Hügel. 1976 vom Dalai Lama gegründet, beherbergt das Kloster in seinem Reliquiar 108 Bände des Kangyur, heilige Bücher und Schriftrollen, die nach der chinesischen Annektierung Tibets, hier in Sicherheit gebracht wurden.

30.03.17 Kalimpong-Phuentsholing Nach dem Frühstück fahren wir nach Phuentsholing (ungefähr 186km – 06h). An der Grenze erfolgen die Einreiseformalitäten. Danach werden wir vom Bhutan Team in Empfang genommen und zu unserem Hotel transferiert. Nach Ankunft und Bezug des Hotels besuchen wir den **Zangtho Pelri Lhakhang** Tempel. Dieser Tempel repräsentiert mit seinen 8 Manifestationen den Himmel von Guru Rinpoche. Am frühen Abend gibt es die Möglichkeit auf eigene Faust das Alltagsleben des ersten Ortes in Bhutan zu erkunden.

31.03.17 Phuentsholing-Paro Nach dem Frühstück fahren wir durch das landschaftlich reizvolle Tal des Wang Chhu Flusses und herrlicher Gebirgslandschaft hoch nach Paro. Auf dem Weg machen wir einen Stopp im **Kharbandi Goenpa** Kloster. Das Kloster liegt auf 400 Meter Höhe in einem tropischen Pflanzgarten und wurde 1967 gegründet. In diesem Kloster finden Sie Gemälde mit verschiedenen Lebensstationen von Buddha und Statuen von Shabdrung Ngawang und Guru Rinpoche. Vom Garten aus bietet sich Ihnen ein schöner Ausblick auf Phuntsholing. Weiterfahrt nach Paro. In Paro angekommen wird uns Suja (Butter-Tee) und Desi (Reis gemischt mit Butter und Safran) gereicht. Später besuchen wir den **Kyichu Lhakhang**, einen der ältesten und heiligsten Tempel aus dem 7. Jahrhundert in Bhutan. 1659 von König Songtsen Gampo aus Tibet erbaut, hält dieser der Sage nach den linken Fuß einer Menschenfresserin auf dem Boden fest, der so groß ist sein soll wie ganz Bhutan. Weiter geht es zum **Rinpung Dzong**. Die Festung wurde 1646 erbaut und wird über eine überdachte Brücke erreicht. Hier findet das alljährliche große Paro Tsechu Fest statt.



01.04.17 Paro-Punakha Nach dem Frühstück fahren wir nach Punakha (ca. 4 St.) durch malerische Täler und Berghängen, vorbei an typischen bhutanischen Dörfern. Vom **Dochula Pass** auf über 3000 Metern Höhe bietet sich an klaren Tagen ein Panoramablick auf die hohen schneebedeckten Gipfeln des bhutanesischen Himalaya. Weiterfahrt ins Tal hinunter nach Punakha. Auf dem Weg besuchen wir den **Chime Lhakhang Tempel** aus dem 15. Jahrhundert. Über den Reisfeldern gelegen, gilt dieser Ort im Punakha Distrikt als Pilgerziel für kinderlose Paare und ist dem **Lama Drukpa Kunley**, dem "göttlichen Verrückten" geweiht.



Danach Besuch des den **Punakha Dzong**, erbaut 1637. Der "Palast des Glücks" ist eines der schönsten und wichtigsten Dzongs im Land. Er wurde durch Ngawang Namgyal als Festung gegen die einfallenden Tibeter erbaut und gilt als Schmuckstück der Klosterarchitektur Bhutans. Der Sarg des Shabdrungs wird in den Gemäuern aufbewahrt. Die Festung ist auch heute noch der Wintersitz des amtierenden Je Khenpos (religiöses Oberhaupt). Der jetzige König Jigme Khesar Namgyel Wangchuck vermählte sich hier 2011 seine Frau Jetsun Pema.

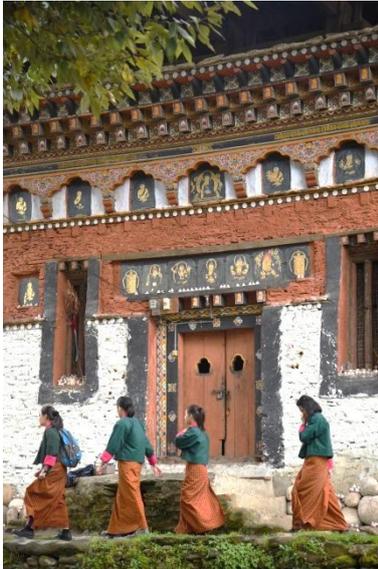


02.04.17 Punakha–Trongsa Heute fahren wir nach Trongsa. Auf dem Weg Besuch des **Chendebji Chörten**, der im Stil der großen Bodhnath Stupa von Nepal erbaut wurde. Ca. 40 Kilome-

ter von Trongsa entfernt liegt dieser Chorten auf 2430 Metern Höhe. Ähnlich dem Original aus Nepal wurden bunte Augen auf den weißen Chörten aufgemalt und zeigen in alle Himmelsrichtungen. Er sollte einst die bösen Geister verbannen, die seiner Zeit in Form von riesigen Schlangen die Bevölkerung tyrannisiert hatten. Weiterfahrt nach Trongsa. Dort besuchen wir den **Trongsa Dzong** den Sitz der Kreisverwaltung, er wurde 1648 erbaut. Es war der Regierungssitz des ersten und zweiten König von Bhutan. Dieser Dzong beeindruckt durch seine Architektur. Die größte Klosterburg Bhutans liegt auf einem Berg über dem Mangdue- Fluss. Sie hatte die Aufgabe den Handelsweg zwischen Ost und West Bhutan zu kontrollieren.



03.04.17 Trongsa-Bumthang Nach 68 km erreichen wir die **Bumthang**-Region. Zuerst besichtigen wir den **Jambay Lhakhang Tempel**. Dieser Tempel ist einer der 108 Tempeln mit dem die Menschenfresserin, die ganz Bhutan bedeckte, an die Erde genagelt wurde. Der tibetische König Songtsen Gempo lies diesen Tempel im 7. Jahrhundert erbauen, um zudem böse Geister in der Himalaya Region zu unterwerfen. Anschließend schauen wir uns den **Chakhar Lhakhang** Tempel an. Er ist als Palast des indischen Königs Sindhu Raja bekannt. Der dazu gehörende **Kurjey Lhakhang** Tempel auf der rechten Seite wurde 1652 errichtet, in der der Guru Rinpoche meditierte und seinen Körper verließ. Zum Schluss besichtigen wir **Tamshing-Lhakhang** auch bekannt als **Tamshing Lhendrup Chholing** (Tempel der guten Nachricht).



04.04.17 Bumthang Während der Fahrt in das **Tang Tal** besuchen wir den mystischen **Ugyen Choling Palast**. Nach dem Mittagessen geht es zurück nach Bumthang, unterbrochen von einem Spaziergang am Ufer des **Menbar Tsho** (der brennende See). Weiterfahrt nach Bumthang. Dort Besuch des **Ugyen Choling Palast**. Hier bekommen wir einen guten Einblick in das Leben einer wohlhabenden Familie im alten Bhutan. Das heutige Museum besteht aus einem Haupttempel, einem Turm, einem Tanzhaus und einem Gebäude für Gäste und deren Bedienstete. Es ist nach dem Erdbeben 1897 neu errichtet worden und sehr sehenswert.

05.04.17 Bumthang Heute fahren wir zum **Kilela Pass** und machen eine leichte Wanderung zum **Tharpaling Kloster**. Das Kloster wurde im 14. Jahrhundert von Lama Kuenphen Longchenpa erbaut. Auf 3.600 m liegt es in einer sehr abgelegenen Gegend. Im Zentrum werden momentan etwa 150 Mönche mit der Möglichkeit, weitere Jugendliche aufzunehmen, beherbergt. Es ist üblich in Bhutan, dass Eltern ihre Kinder in Klöster geben. Hier werden sie zu Mönchen ausgebildet und lernen mit der buddhistischen Lehre ein spirituelles Leben zu führen. Es ist durchaus auch von Bedeutung, dass diese Klöster für alle Grundbedürfnisse der Novizen aufkommen.



06.04.17 Bumthang-Phobjikha Die heutige Etappe führt uns zuerst nach Chumey. Hier besuchen wir eine **Yathra Webe-rei**. Hier entstehen bunte Schals, Taschen, Decken und Pullover. Die Fahrt geht dann nach Trongsa, wo wir den **Trongsa Turm** (heute ein Museum) besichtigen. Weiterfahrt nach Phobjikha. Von Longmey aus können wir eine **Wanderung nach Gangtey** unternehmen. Dauer ca. 3 Stunden.



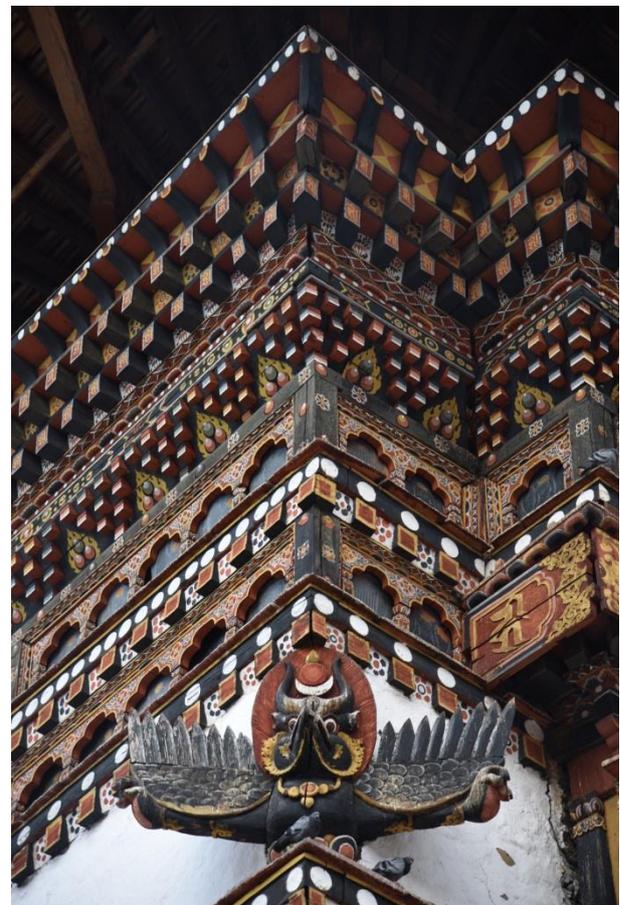
07.04.17 Phobjikha-Thimphu Nach einem frühen Frühstück wandern wir entlang des Phobjikha Tal, welches auch das Winterquartier der Schwarzhalskraniche ist. Diese kommen aus den angestammten Gebieten von Tibet, China und Sibirien, um den Winter hier zu verbringen. Wir besuchen heute das **Gantey Goenpa**. Das **Gangtey Kloster** liegt auf einem kleinen Hügel über dem Phobjikha-Tal. Das Gangtey Kloster (Gangtey Gumpa) ist eines der wichtigsten Klöster der Nyingma-Pa Schule des Buddhismus und der Hauptsitz der Pema Lingpa Tradition. Das nahegelegene Dorf wird von der Ethnie der Gomchen bewohnt.

Weiterfahrt nach **Thimphu** und Besichtigung des **Tashichho Dzong**. Dieser Dzong beherbergt den Thronsaal des Königs. Im Dzong befinden sich wichtige Heiligtümer des Landes wie zum Beispiel der Neten Chudrug Thongdroel, ein sehr großes Rollbild, welches Buddha Shakyamuni und seine Nachfolger zeigt. Am 15. Tag des vierten Monats nach dem bhutanischen Kalender wird jährlich das Bild im Tashichho Dzong vor den Pilgern entrollt.

08.04.17 Thimphu In Thimphu besichtigen wir folgende Plätze und Sehenswürdigkeiten:

Beim **Buddha-Point / Kuensel Phodrang** steht die größte Buddha-Statue im Land. Mit mehr als 50 Metern handelt es sich sogar um eine der größten Statuen der Welt. Von hier aus hat man einen guten Blick auf das Thimphu Tal.

Der **Memorial Chorten (Thimphu Chorten)** wurde im Jahr 1974 in Erinnerung an den dritten König von Bhutan Majestät Jigme Dorji Wangchuck erbaut. Hier werden ständig Gebetsmühlen von Gläubigen gedreht und umrundet, die aus ganz Bhutan kommen. Zornige Gottesfiguren sollen dafür sorgen, dass keine bösen Geister die buddhistische Lehre angreifen.



Ein besonderes Erlebnis ist der Besuch des **Traditionellen Medizin Institutes**. In Bhutan wird gleichermaßen Wert auf allopathische und traditionelle Medizin gelegt. Im Krankenhaus wird aus Heilkräuter Medizin hergestellt und Heilwendungen wie Akupunktur werden hier praktiziert.

Im **Folk Heritage Museum** erhalten wir einen Einblick in die traditionelle ländliche Lebensweise Bhutans.

Das **Takin Gehege** beherbergt das seltene Nationaltier von Bhutan, das Takin. Das ziegenartige Takin ist ein sehr selten gewordener Paarhufer und wird durch internationale Naturschutzbehörden als gefährdete Art aufgeführt.

Der **Thimphu Centenary Farmers Wochenendmarkt** ist einer der größten Binnenmärkte für bhutanische Bauern. Der bunte und quirlige Bauernmarkt mit vielen Ständen bietet landwirtschaftliche Produkte aus der Region.



09.04.17 Tango-Thimphu Heute fahren wir etwas tiefer ins Thimphu-Tal hinein und wandern zum **Tango-Kloster**. Der Wanderweg ist leicht zu begehen und moderate 280 Höhenmeter sind zu überwinden. Das Kloster wurde im 12. Jahrhundert vom Lama Gyalwa Lhanampa gegründet und Tenzin Rabgye, der 4. Herrscher, lies im Jahr 1688 das Kloster in seiner jetzigen Form fertigstellen. Das Kloster beherbergt Büros des Königs, des geistlichen Oberhauptes und ist gleichzeitig eine klösterliche Hochschule. Der Aufstieg dauert ca. 1 Stunde. Fahrt nach Paro.



10 04.17 Paro Tsechu. Am Vormittag wird die Möglichkeit geboten die Feierlichkeiten des **Paro-Festivals** (Tsechu) zu beobachten. Die farbenfrohen religiösen Tänze der Tsechu Festivals gedenken Guru Rinpoche, der den Buddhismus in Bhutan eingeführt hat. Viele der Tänze wurden von Shabdrung, einem tibetisch-buddhistischen Lama, vereinheitlicht. Die Tänze werden von Mönchen sowie Laien durchgeführt.

Die bhutanischen Menschen erwerben sich durch den Besuch der Tsechus Verdienste, um ihr Karma zu verbessern. Gleichzeitig handelt es sich bei den Tsechus um große gesellschaftliche Veranstaltungen bei denen und in entlegenen Gebieten wohnende Menschen eine Chance für Kommunikation und Begegnung in der Gemeinschaft gegeben wird. Daher kleiden sie sich mit ihrer besten Kleidung und Schmuck. Während der meisten Tsechus gibt es außerhalb des Dzong Glücksspiel und Wahrsageerei und es werden viele Geschäfte gemacht.

Am Nachmittag fahren wir nach Ramthangka dem Ausgangspunkt für die Wanderung zum **Taktshang Kloster (Tiger Nest)**. Das Tiger Nest [5 Std Wanderung] ist das Wahrzeichen von Bhutan und thront an einem Felsvorsprung knapp 900 Meter über dem Paro Tal und 3120 Meter über dem Meeresspiegel. Es wird gesagt, dass Guru Rinpoche auf dem Rücken einer Tigerin an diesen Ort geflogen kam. Auch ohne Flug ist der Aufstieg von etwa 2,5 Stunden spektakulär. Wir befinden uns schließlich auf einem Felsen hoch oben über dem Taktshang und haben einen tollen Ausblick (es besteht die Möglichkeit Ponys zu mieten, sollte der Aufstieg zu beschwerlich sein.) Das verheerende Feuer von 1998, bei dem das Taktshang bis auf die Grundmauern niederbrannte, war eine nationale Katastrophe. Die Gebäude samt den Wandmalereien und ein großer Teil der Statuen waren vernichtet. Nur dank Dokumentaraufnahmen und der unermüdlichen Hilfe der Bevölkerung war es möglich diesen Schatz zu rekonstruieren.



11.04.17 Paro-Witness Paro Throngdel and Exkursion zum Chele la Pass Heute findet in aller Frühe die **Thangkha Zeremonie** statt, die den Höhepunkt des Paro Festivals bildet. Den Thongdrol zu berühren bedeutet für die Bhutaner die Befreiung von Sünden. Am letzten Tag der Feier entrollen die Mönche im Inneren des Dzong einen gigantischen Thangkha (bestickte Malerei), der Guru Throngdel zeigt. Thongdrols sind besonders eindrucksvolle Beispiele der buddhistischen Kunst und nicht wenige Zuschauer geraten in Verzückung. Sie sind so heilig, dass es genügt ein Thongdrol zu sehen, um von den Sünden gereinigt zu werden. Von überall kommen die Menschen, um sich diese Möglichkeit nicht entgehen zu lassen.

Rückfahrt zum Hotel und Frühstück. Fahrt zum Chele-la Pass. Wir begeben uns auf eine letzte Wanderung (kein Klettern) am **Chele-la** (3810 Meter) durch eine Kiefer & Rhododendronwald. An einem klaren Tag gibt es von diesem Punkt aus einen herrlichen Blick auf den Chomolhari und Jichu Drake. Genießen Sie die schöne Berglandschaft. Fahrt zurück nach Paro. Gespräch mit einem bhutanesischen Experten über das **Brutto-sozialglück**-Konzept der bhutanesischen Regierung. Anschließend gibt es ein Abschiedsessen.



12.04.17 Rückflug Nach dem Frühstück geht es zum Internationalen Flughafen von Paro. Flug nach Paro. 09:45 Uhr Rückflug nach Frankfurt über Dubai (Ankunft: 13:10 Uhr / Weiterflug: 14:40 Uhr. **Ankunft in Frankfurt um 19:25 Uhr.**