



DEUTSCH-NEPALISCHE  
HILFGEMEINSCHAFT  
**DNH**  
GERMAN-NEPALESE  
HELP ASSOCIATION

Über 40 Jahre Erfahrung



**TEMBA'S NEPAL TREK &  
EXPEDITION Pvt. Ltd.**

Kathmandu, Nepal  
info@tembasnepaltrek.com  
www.tembasnepaltrek.com

## Deutsch - Nepalische Hilfgemeinschaft e.V. (DNH) NEPAL - Projekt-Reise

9. Oktober bis 20. Oktober 2023 (12 Reisetage ab/bis Kathmandu mit  
zubuchbarer Verlängerungsoption bis zum 25. Oktober 2023 )

### **DURCHFÜHRUNGSGARANTIE AB 7 TEILNEHMER**

#### Preis pro Person:

EUR 1.595,00 (7 bis 11 Teilnehmer)

EUR 1.315,00 (12 bis 15 Teilnehmer)

jeweils ggfs. zzgl. EZ-Zuschlag EUR 435,00

### **Zubuchbare OPTIONEN / REISE-VERLÄNGERUNGSOPTIONEN:**

OPTION: Panorama-Rundflug "Everest Gebiet": zzgl. EUR 240,00

OPTION: 5-tägige Reise-Verlängerung "Bardia Nationalpark": ab EUR 1.065,00 im DZ  
(Durchführung gewährleistet bei mindestens 2 Teilnehmern)

### **HINWEISE:**

#### Internationale Flugbuchung:

Die Internationale Flugbuchung ist durch die Teilnehmer selbst vorzunehmen. Wir können aus eigener Erfahrung das Reisebüro Yak & Yeti, Andreas Khanal, [www.yakyeti.de](http://www.yakyeti.de), Tel. 02223-279350, Mobil: 0177-8855330, Email: info@yakyeti empfehlen.

#### Anmeldeschluss:

bis einschließlich 31. Juli 2023 bei Tembas Nepal Trek unter [sabine@tembasnepaltrek.com](mailto:sabine@tembasnepaltrek.com)

#### Änderungsvorbehalte:

Alle Hotels stehen unter Änderungsvorbehalt. Ggfs. wird ein gleichwertiges Hotel gebucht. Änderungen im Reiseverlauf / Reisepreis sind vorbehalten.

AGB: Es gelten unsere Allgemeine Buchungs- und Reisebedingungen.

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**

### **REISEVERLAUF:**

1.	Tag	Montag, 09.10.2023	Ankunft in Kathmandu (individuelle Anreise), Abholung vom Flughafen, Fahrt zum Hotel; Nachmittags zur freien Verfügung, Übernachtung in Kathmandu im Hotel Holy Himalaya (F)
2.	Tag	Dienstag, 10.10.2023	Vormittags Stadtbesichtigung Kathmandu (hinduistische Verbrennungsstätte Pashupatinath und buddhistischer Stupa Boudhanath), am Nachmittag Besuch eines DNH Projekts (Dispensary im BIR Hospital), Rückfahrt oder Spaziergang zurück zum Hotel, Abholung vom Hotel, Fest/ Come-together zum Kennenlernen der DNH-Mitarbeiter und Freunden vor Ort, Übernachtung in Kathmandu im Hotel Holy Himalaya (F / A)
3.	Tag	Mittwoch, 11.10.2023	Fahrt von Kathmandu nach Patan, Stadtbesichtigung in Patan, Besuch der newarischen Dörfer Khokana und Bungmati, Rückfahrt nach Kathmandu, Übernachtung in Kathmandu im Hotel Holy Himalaya (F)
4.	Tag	Donnerstag, 12.10.2023	Vor dem Frühstück <u>OPTION</u> : Panorama-Rundflug ins Everest Gebiet, nach dem Frühstück Fahrt von Kathmandu nach Bhaktapur, Stadtbesichtigung Bhaktapur mit Besuch einer Papierherstellung (handgeschöpftes Lokta Papier) und einer Werkstatt für Holzschnitzereien, Weiterfahrt nach Dhulikhel, Besuch des DNH-Projekts Spinal Injury in Banepa, Übernachtung in Dhulikhel im Gaia Holiday Home (F)
5.	Tag	Freitag, 13.10.2023	Besuch von DNH Projekten (Schule und Lehrerausbildungszentrum samt Homestay in Badalgaon), Mittagessen bei einer nepalischen Familie, Übernachtung in Dhulikhel im Gaia Holiday Home (F / M)
6.	Tag	Samstag, 14.10.2023	Wanderung von Dhulikhel nach Namo Buddha (ca. 4 - 5 h), Besuch einer Klosteranlage in Namo Buddha, Rückfahrt nach Dhulikhel, Übernachtung in Dhulikhel im GAia Holiday Home (F)
7.	Tag	Sonntag, 15.10.2023	Fahrt von Dhulikhel nach Pokhara (ca. 7 - 8 h), Übernachtung in Pokhara im Hotel Temple Tree (F)
8.	Tag	Montag, 16.10.2023	Ganztägiger Ausflug mit Bootsfahrt über den Fewa See, Besichtigung des Barahi Tempels + Wanderung zur World Peace Stupa und zurück nach Pokhara (ca. 5 - 6 h), Übernachtung in Pokhara im Hotel Temple Tree (F)

9.	Tag	Dienstag, 17.10.2023	Am späten Vormittag Besuch des DNH Projekts (Children Nepal" und Treffen/Hausbesuch mit Familien, die durch das Projekt unterstützt werden), Übernachtung in Pokhara im Hotel Temple Tree (F)
10.	Tag	Mittwoch, 18.10.2023	Vor dem Frühstück Fahrt nach Sarangkot oder Kahundanda, Sonnenaufgangsbeobachtungen mit hervorragender Aussicht auf die Annapurna Himal Bergkette, Rückfahrt zum Hotel, nach dem Frühstück Besuch eines DNH- Projekts (Unterstützung von Tibetern, die im tibetischen Flüchtlingslager leben), nachmittags zur freien Verfügung, Übernachtung in Pokhara im Hotel Temple Tree (F)
11.	Tag	Donnerstag, 19.10.2023	Am Vormittag Fahrt zum Flughafen, Inlandsflug von Pokhara nach Kathmandu, Abholung am Flughafen, Fahrt zum Hotel, nachmittags zur freien Verfügung, Übernachtung in Kathmandu im Hotel Holy Himalaya (F)
12.	Tag	Freitag, 20.10.2023	Fahrt zum Flughafen, Rückflug (individuelle Abreise) (F) oder Verlängerung der Reise

### **OPTION "Bardia Nationalpark" - 5-tägige Reise-Verlängerung:**

#### **Preis pro Person:**

**EUR 1.105,00 (2 / 3 Teilnehmer)**

**EUR 1.065,00 (4 - 10 Teilnehmer)**

**jeweils ggfs. zzgl. EZ-Zuschlag EUR 125,00**

12.	Tag	Freitag, 20.10.2023	Morgens Fahrt zum Flughafen, Inlandsflug von Kathmandu nach Nepalgunj, Fahrt mit dem Jeep von Nepalgunj zum Bardia Nationalpark (ca. 3 - 4 h), Ankunft in Bardia, nach dem Mittagessen Besuch eines Tharu Dorfes, Übernachtung im Racy Shade Resort (M / A)
13.	Tag	Samstag, 21.10.2023	Bardia Dschungel Aktivitäten (z.B. ganztägige Dschungelwanderung mit Picnic Lunch), Übernachtung im Racy Shade Resort (F / M / A)
14.	Tag	Sonntag, 22.10.2023	Bardia Dschungel Aktivitäten (z.B. Rafting Safari auf dem Karnali Fluss mit Picnic Lunch, sollte der Fluss nicht genügend Wasser haben, wird eine andere Dschungel Aktivität durchgeführt), Übernachtung im Racy Shade Resort (F / M / A)
15.	Tag	Montag, 23.10.2023	Am Morgen Jeep Safari, nach dem Mittagessen Fahrt mit dem Jeep vom Bardia Nationalpark zum Flughafen, Inlandsflug von Nepalgunj nach Kathmandu, Abholung am Flughafen, Fahrt ins Hotel, Übernachtung in Kathmandu im Hotel Holy Himalaya (F / M)

16.	Tag	Dienstag, 24.10.2023	Tag zur freien Verfügung in Kathmandu, Übernachtung in Kathmandu im Hotel Holy Himalaya (F)
17.	Tag	Mittwoch, 25.10.2023	Fahrt zum Flughafen, Rückflug (individuelle Abreise) (F)

### **Bardia Nationalpark**

Wer den Königstiger, auch Bengal-Tiger oder Indischen Tiger sehen möchte, sollte auf jeden Fall den Bardia Nationalpark besuchen. Der Bardia Nationalpark liegt im Südwesten Nepals, ungefähr drei bis vier Autostunden von Nepalgunj entfernt.

Am schnellsten und einfachsten ist Nepalgunj per Inlandsflug von Kathmandu aus in einer Stunde zu erreichen. Mit dem Bus oder Fahrzeug ist eine Fahrzeit bis zu 13 Stunden erforderlich.

Wie im Gebiet des Chitwan Nationalparks ist auch in Bardia vornehmlich die ethnische Volksgruppe der Tharu vertreten. Das Landschaftsbild ist offen und geprägt von vielen Flussläufen, wildem Dschungel, Savanne und Grasland.

Der Bardia Nationalpark ist touristisch nicht sehr erschlossen und es gibt insgesamt nur wenige Resorts oder Hotels. Ein Touristenzentrum mit vielen Einkaufsmöglichkeiten wie es in Sauraha, Chitwan, zu finden ist, gibt es in Bardia nicht.

Für Natur – und Tierliebhaber ist ein Besuch absolut empfehlenswert. Panzer-Nashörner, wilde Elefanten, Krokodile, Rotwild in Scharen, Pfauen, Languren-Affen, Nashorn-Vögel, Bengal Tiger und viele weitere Tiere sind in freier Wildbahn zu beobachten. Wer stundenlang geduldig wartet und beobachtet, wird belohnt mit Wildlife pur und hautnah.

Das Dschungel-Programm unterscheidet sich wesentlich von dem in Chitwan. Neben der Jeep-Safari mit kleinen Wanderungen zu entlegenen Plätzen und ganztägigen Dschungelwanderungen mit mehrstündigen Beobachtungen gibt es auch gemütliches Rafting auf dem Karnali Fluss.

### **Tour- Highlights:**

- Besuch und Einblick in die Projekte der DNH
- Erläuterungen zu den Projekten durch DNH-Mitarbeitern
- Besichtigung der UNESCO-Weltkulturerbe-Königsstädte Kathmandu, Patan und Bhaktapur
- Besuch des buddhistischen Klosters in Namobuddha
- Blick auf die gesamte Himalayakette von Dhulikhel aus
- Sonnenaufgangs-Beobachtungen in Sarangkot oder Kahundada
- Faszinierende Ausblicke auf Machhapuchhre (6.993 m) und Annapurna Gebirge (von Pokhara und Sarangkot aus)

### **Beschreibung der Tour/Reisedetails**

Das **Kathmandutal** ist eingeteilt in drei Regionen: Kathmandu, Lalitpur (Patan) und Bhaktapur. Bhaktapur und Lalitpur sind im Gegensatz zu Kathmandu sehr altertümliche Regionen. Jede der Regionen hat ihr eigenes Kulturerbe mit gleichwertiger geschichtlicher Bedeutung.

## **Kathmandu**

Kathmandu ist die Hauptstadt Nepals und das Hauptzentrum der Hotels, Restaurants und Einkaufszentren. In dieser Stadt ist Modernes, Altertümliches und Historisches vereint. Es lassen sich moderne Restaurants, Bars, Hotels mit Schwimmbad, Sauna und Internet finden, aber auch alte Plätze mit engen Strassen, winzigen Läden, alten Tempeln, die 2000 Jahre alt sind, Steingöttern und alten Häusern mit wunderschönen geschnitzten Pfauenfenstern.

### **Basantapur Durbar Square (Palasthof)**

Durbar Square bedeutet Palasthof. Alle drei Königsstädte (Kathmandu, Bhaktapur und Patan) haben ihre eigenen wunderschönen Palasthöfe.

Einst war dies der königliche Palast und Wohnsitz des Königs. Danach wurde der Palast in ein Museum umgebaut. Der Palasthof selbst ist ein lebendes Museum. Der alte Königspalast Hanuman Dhoka und viele weitere altertümliche Tempel und Monumente, wie Kumari Bahal, das Haus der lebenden Göttin Kumari, Kastamandap, das Haus, das aus einem einzigen Baum gebaut wurde und Kathmandu seinen Namen gibt, sowie die riesige Glocke, befinden sich rings um den zentralen Palasthof. Teile der Tempel sind nach dem Erdbeben in 2015 bereits wiederaufgebaut, andere noch nicht.

### **Pashupatinath (hinduistische Verbrennungsstätte)**

Der wichtigste Hindu Tempel Pashupatinath befindet sich am Ufer des heiligen Bagmati Flusses. Aktivitäten finden in Pashupatinath jederzeit statt und der Ort wird in der Regel von echten Pilgern, aber auch von Touristen besucht. Neben all den religiösen Aktivitäten finden jeden Tag Beerdigungszeremonien am Rande des Flusses statt.

Pashupatinath ist nicht einfach nur ein bedeutender Hindu Tempel, es ist der bedeutendste Shiva Tempel des indischen Erdteils. Jedes Jahr werden Tausende von Gläubigen und heiligen Männern, genannt Sadhus, in der Zeit zwischen Februar und März, während des Festes Shiva Ratri, welches Lord Shiva gewidmet ist, angezogen.

### **Buddhistischer Stupa von Boudanath**

Östlich von Kathmandu, nördlich vom Flughafen und eine kurze, sehr erlebnisreiche Wegstrecke von Pashupatinath entfernt, liegt die riesige Stupa von Boudhanath, die größte Stupa in Nepal und eine der größten der Welt.

Es ist das religiöse Zentrum der in Nepal lebenden Bevölkerung tibetischer Flüchtlinge. Ringsherum befindet sich eine Vielzahl von Klöstern und kleinen Läden, die tibetische Kunstwerke und Essen verkaufen. Die Preise sind sehr hoch und Handeln ist ein Muss. In dieser Gegend befinden sich weitere wunderschöne Klosteranlagen, die gut zu Fuß erreicht werden können.

### **Bhaktapur**

Bhaktapur liegt auf 1.401 m, ca. 14 km östlich von Kathmandu und bedeckt eine Fläche von vier Quadratkilometern. Bhaktapur oder örtlich bekannt als Stadt der Glaubensanhänger hat noch seinen mittelalterlichen Charme behalten und die Besucher dieser alten Stadt werden mit unzähligen Wundern kultureller und künstlerischer Leistung überrascht. Der vergangene Ruhm der Malla Dynastie scheint sich im Palasthof (Durbar Square) fortzusetzen. Töpfern und Weben, das sind die beiden traditionellen Handwerkszweige in Bhaktapur. Außerdem ist Bhaktapur berühmt für Holzschnitzereien und dem Bhadgaolen Hut oder der Bhadgaolen Mütze (der alte Name von Bhaktapur ist Bhadgaolen).

### **Patan**

Der heilige Fluss Bagmati, der durch Pashupatinath fließt, trennt die historische Stadt Patan von Kathmandu. Patan ist die zweitgrößte Stadt im Tal. Manchmal finden Sie Patan auch unter dem Namen Lalitpur. Dies bedeutet so viel wie "Stadt der Schönheit". Patan hat eine lange buddhistische Geschichte und die vier Ecken der Stadt sind durch Stupas markiert, die angeblich durch den großen buddhistischen Kaiser Ashoka errichtet wurden. Patans Kaiserhof (Durbar Square) ist voll mit Tempeln, die eine architektonische Meisterleistung darstellen. Auch der Durbar Square in Patan befindet sich derzeit noch im Wiederaufbau nach dem Erdbeben. Allerdings sind die Arbeiten hier

weiter fortgeschritten als in Kathmandu.

### **Bungmati**

Bungamati ist eine der malerischsten und klassischen Newari Städte, die sich in der Region Lalitpur befindet. Die meisten Häuser sind sehr alt und wurden aus Schlammziegeln gebaut. Meistens sind es Farmer, die in diesem altertümlichen Ort wohnen. Einige der dort lebenden Menschen arbeiten auch als professionelle Holzschnitzer.

### **Pokhara**

Der Name "Pokhara" bedeutet "Tal der Seen" und leitet sich von Pokhari, wörtlich übersetzt "See", ab. Im Pokhara-Tal befinden sich insgesamt acht Seen (Phewa, Begnas, Rupa, Maldi, Khaste, Gunde, Dipang und Kamal Pokhari).

Pokhara liegt ca. 200 km westlich von Kathmandu und ist am besten per Bus (Touristenbus) oder per Flugzeug zu erreichen. Obwohl die Busfahrt (Kathmandu – Pokhara) mit 5 bis 6 Stunden Fahrtzeit um einiges länger dauert als der Flug mit 35 Minuten, sollte aufgrund der wunderbaren Landschaften mindestens eine Strecke mit dem Bus zurückgelegt werden. Pokhara, auf einer Höhe von 884 m gelegen, ist wärmer als Kathmandu. Die entspannende Atmosphäre des Phewa Sees sowie die faszinierenden Ausblicke auf den heiligen Berg "Machhapuchhre" (Fischschwanz – 6.993 m), dem Matterhorn Nepals, laden zum Verweilen ein.

### **Besichtigungsmöglichkeiten in Pokhara:**

#### **Barahi-Tempel**

Der zweistöckige hinduistische Barahi-Tempel im Pagodenstil, der auf einer kleinen Insel inmitten des Phewa-Sees liegt, ist das wichtigste Heiligtum in Pokhara und kann per Boot erreicht werden. Der Tempel ist Ajima in der Manifestation des Ebers, der Beschützer der Gottheit Shakti gewidmet. Shakti ist im Hinduismus die Muttergöttin, die die universale Kreativität und weibliche Kraft verkörpert. An Festtagen werden ihr Tieropfer dargebracht.

#### **World Peace Stupa**

Die buddhistische Weltfriedenspagode, ein Wahrzeichen der Region in 1113 m Höhe auf dem Bergkamm Anadu Danda jenseits des Sees, gehört zu den schönsten Ausflugszielen in der Umgebung von Pokhara. An dem am einfachsten per Boot zu erreichenden ruhigen Südufer des Sees beginnt der Weg zur World Peace Stupa. Von dem Stupa aus bieten sich herrliche Ausblicke. Zum Gedenken an den Pionier des Friedens, Siddhartha Gautam Buddha und um die Nachricht des Friedens zu verbreiten, wurde dieser Stupa durch eine japanische Organisation gebaut. In den vier Schreinen rund um den Stupa wird Lord Buddha in seinen vier wichtigsten Lebensabschnitten – Geburt in Lumbini/Nepal, Erleuchtung in Bodhdhagaya/Indien, erste Predigt in Saranath/Indien und Tod in Kushinagar/Indien – dargestellt. Der Grundstein wurde im Jahre 1973 gelegt. Allerdings wurde der fortgeschrittene Bau 1974 aufgrund von Stadt- und Landesplanungen durch die Regierung komplett zerstört. Die Buddhisten fühlten sich emotional dennoch sehr mit diesem Platz verbunden und führten weiterhin ihre religiösen Anbetungen, Gottesdienste und Riten durch. Im Jahre 1992 wurde der Grundstein erneut durch den damaligen Premierminister Girija Prasad Koirala gelegt. Die Einweihungszeremonie fand am 30. Oktober 1999 statt.

**Devis Fall** (Patala Chhango) - um diesen interessanten Wasserfall rankt sich eine moderne Legende: Die Einheimischen erzählen, 1961 sei hier eine Schweizer Touristin mit dem Namen Mrs. Devis ertrunken, als sie in einem der natürlichen Pools badete. Der Phewa See fließt hier als Pardi Khola (Fluss) ab und verschwindet in der Erde. Plötzlich habe sich der damals neue Damm geöffnet, und sie sei von den Wassermassen weggerissen worden.

### **Unsere Leistungen:**

- Transfers / Überland- und Besichtigungsfahrten im Bus (Kleinbus /Coaster)
- Übernachtungen (im Doppelzimmer) mit Frühstück in Kathmandu im Hotel Holy Himalaya, in Dhulikhel im Hotel Gaia Holiday Home und in Pokhara im Hotel Temple Tree ggfs. zzgl.

- Einzelzimmerzuschlag)
- Eintrittsgebühren
- englisch/deutschsprachiger Stadtführer für die Besichtigungen im Kathmandutal, in Namo Buddha, Pokhara sowie Sarangkot / Kahundanda (Sonnenaufgangsbeobachtungen)
- Inlandsflug (Pokhara - Kathmandu) inklusive Flughafengebühren
- Trinkgelder für Fahrer und Stadtführer
- Mittagessen (hausgemachtes Dal Bhat) bei einer nepalischen Familie in Badalgaon (5. Tag)
- Begegnungs-Party mit Buffet zum Kennenlernen der DNH-Mitarbeiter und Freunden vor Ort (2. Tag)

#### **Im Preis nicht enthalten:**

- Visum für Nepal
- Verpflegung (Mittagessen und Abendessen) sowie Getränke jeglicher Art in Kathmandu, Dhulikhel und Pokhara (detaillierte Angaben zur täglichen Verpflegung sind dem Tagesprogramm zu entnehmen)
- Verpflegung und Getränke jeglicher Art während der Fahrt von Dhulikhel nach Pokhara
- Weitere Inlandsflüge
- Kosten für Übergepäck bei Inlandsflügen
- Reise- und Krankenversicherung
- Notfalltransport/Notfallevakuierung
- Persönliche Ausgaben
- Flug von Deutschland nach Kathmandu und zurück

F = Frühstück

M = Mittagessen

A = Abendessen

#### **REISE-VERLÄNGERUNGSOPTION "Bardia Nationalpark" :**

##### **Unsere Leistungen:**

- Übernachtungen (im Doppelzimmer) mit Vollpension und landestypischen Heißgetränken (Tee/Kaffee) im Bardia Nationalpark (Racy Shade Resort, [www.racyshade.com](http://www.racyshade.com) - Paket 4 Tage/3 Nächte)
- Übernachtungen (im Doppelzimmer) mit Frühstück in Kathmandu im Hotel Holy Himalaya ggfs. zzgl. Einzelzimmerzuschlag)
- Nationalparkgebühren im Bardia Nationalpark
- englischsprachiger Natur-Guide im Bardia Nationalpark
- Dschungel-Aktivitäten nach Programm im Bardia Nationalpark
- Trinkgelder für Naturguide
- Inlandsflüge (Kathmandu - Nepalgunj - Kathmandu) inkl. Flughafengebühren

##### **Im Preis nicht enthalten:**

- Alkohol, Softdrinks und Mineralwasser im Bardia Nationalpark
- Verpflegung (Mittagessen und Abendessen) sowie Getränke jeglicher Art in Kathmandu
- weitere Inlandsflüge
- Kosten für Übergepäck bei Inlandsflügen
- Reise- und Krankenversicherung
- Notfalltransport/Notfallevakuierung
- Persönliche Ausgaben