



Juni 2026

Bhutan – Land des Glücks im Himalaya

Programm 2027:

1. Tag: Auf in die Himalayaregion

Heute beginnt unser Abenteuer im Himalaya! Wir fliegen in die lebendige Hauptstadt Nepals, Kathmandu – das Tor zu majestätischen Bergen und faszinierender Kultur.
(-/-/-)

2. Tag: Ankunft in Nepal

Nachdem wir am Vortag individuell von Europa aus abgeflogen sind, erreichen wir heute mit verschiedenen Airlines die nepalesische Hauptstadt Kathmandu. Wir erledigen die Einreiseformalitäten, holen unser Gepäck vom Band und werden im Anschluss in unsere Unterkunft nach Bhaktapur gebracht. Das Zimmer steht ab der Mittagszeit zum Check-in zur Verfügung. Je nach Ankunftszeit besteht noch etwas Zeit zum Erholen oder zum ersten Besichtigen der ehemaligen Königsstadt, bevor gegen 18:30 Uhr ein gemeinsames Abendessen stattfindet. Wir werden nochmals willkommen geheißen, erhalten aktuelle Informationen zur bevorstehenden Tour und lernen unsere Reisegruppe kennen.

Übernachtung: Gästehaus Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, in Bhaktapur
(1.300 m)
(-/-/A)

3. Tag: Königsstadt Bhaktapur & Changu-Narayan-Tempel

Morgens fahren wir hinauf nach Nagarkot (2.175 m), einem der schönsten Aussichtspunkte am Rand des Kathmandu-Tals. Bei klarer Sicht eröffnet sich ein beeindruckendes Panorama auf die Himalaya-Kette – von den Langtang-Bergen bis weit in den östlichen Himalaya.

Von hier aus beginnt unsere Wanderung nach Changu Narayan (1.540 m). Der Weg führt durch Dörfer, terrassierte Felder und bewaldete Hügel und vermittelt einen authentischen Eindruck vom ländlichen Nepal. In Changu Narayan besichtigen wir den berühmten Changu-Narayan-Tempel, der zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt und als ältester noch genutzter Hindu-Tempel Nepals gilt. Seine kunstvollen Holzschnitzereien und historischen Steininschriften gewähren faszinierende Einblicke in die jahrhundertealte Kultur und Geschichte des Landes.

Nach der Besichtigung fahren wir zurück nach Bhaktapur. Je nach Ankunftszeit bleibt noch Gelegenheit für eine geführte Besichtigung der eindrucksvollen Königsstadt, deren historische Altstadt ebenfalls zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört.

Fahrzeit: ca. 2,5 Std. in Summe (ca. 60 km)

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 11,5 km, ca. +170m / -580 m)

**Übernachtung: Gästehaus Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, in Bhaktapur (1.300 m)
(F/-/-)**

4. Tag: Paro Dzong, Panoramawanderung und Buddha Dordenma

Vormittags startet unser Flug ins gebirgige und kühlere Land des Glücks – Bhutan. Je nach Sicht genießen wir atemberaubende Blicke auf den Himalaya-Hauptkamm. In Paro angekommen, fühlt es sich an, als wären wir in einer anderen Welt. Schon das Flughafengebäude beeindruckt mit traditioneller bhutanesischer Architektur: weiße Lehmfassaden, kunstvolle Holzschnitzereien und farbenfrohe Malereien. Überall begegnen wir Bildern der Königsfamilie, die hier allgegenwärtig ist.

Unser Guide empfängt uns in der traditionellen Gho-Tracht mit einem Weltweitwandern-Schild. Nach einer kurzen Fahrt erreichen wir die imposante Klosterburg Paro Dzong, die majestätisch über dem malerischen Hochtal thront und als Kulisse für den Film Little Buddha diente. Beim Spaziergang durch das Kloster tauchen wir erstmals in die besondere Atmosphäre Bhutans ein, bestaunen die kunstvollen Fassaden und beobachten die Mönche bei ihren Ritualen. Hier begegnen wir auch zum ersten Mal den „vier Freunden“ – einem Symbol bhutanesischer Weisheit, das uns auf der Reise begleiten wird.

Weiter geht es in die Hauptstadt Thimphu, wo uns die Buddha-Dordenma-Statue erwartet – mit über 50 Metern eine der größten sitzenden Buddha-Statuen der Welt. Wir besichtigen das Innere und Äußere, haben Zeit für Fotos und genießen den Blick über das Tal.

Nach einer kurzen Fahrt beginnt unsere Panoramawanderung, die uns am Nachmittag durch Auen, Kiefern- und Rhododendronwälder führt. Immer wieder öffnet sich der Blick auf das Thimphu-Tal.

Den ersten Abend im Land des Glücks lassen wir mit einem gemeinsamen Essen und einer traditionellen Folkloredarbietung ausklingen – ein stimmungsvoller Abschluss unseres ersten Tages in Bhutan.

Flug, Kathmandu - Paro: ca. 1 Std.

Fahrtzeit: ca. 2 Std. (ca. 70 km)

Wanderung: ca. 2 Std. (ca. 6,5 km, +150/ -350 m)

**Übernachtung: Hotel Tashi Yeodling, City Hotel oder ähnlich, in Thimpu (ca. 2.300m)
(F*/M/A) *Frühstück zum Mitnehmen**

5. Tag: Klosterburg Tango und Hauptstadt Thimpu

Nach einer kurzen Fahrt erreichen wir den Ausgangspunkt unserer Wanderung. Nach etwa einer Stunde durch mehrfarbige Rhododendronwälder gelangen wir zu einem besonderen Rückzugsort: der Klosterburg Tango auf rund 2.900 m Höhe. Sie zählt zu den wichtigsten buddhistischen Ausbildungsstätten Bhutans und erhielt ihren Namen von einem pferdekopfähnlichen Felsen an ihrer Spitze. Wir tauchen in die über 300-jährige Geschichte ein, erleben das Klosterleben, bestaunen kunstvolle Wandmalereien und

genießen – bei gutem Wetter – ein Picknick am Fluss.

Zurück in Thimphu besuchen wir, wenn es die Zeit erlaubt, eine Papiermanufaktur, in der Papier in feinsten Handarbeit hergestellt wird. Zum Abschluss erfahren wir, wie Bhutan als eines der wenigen Länder der Welt ganz ohne Ampeln auskommt – stattdessen sorgt ein einzigartiges Ampelsystem für Ordnung im Straßenverkehr.

Fahrtzeit: ca. 1 Std.

Wanderung: ca. 2-3 Std. (ca. 3 km, ca. +/- 300 m)

Übernachtung: Hotel Tashi Yeodling, City Hotel oder ähnlich, in Thimpu (ca. 2.300m) (F/M/A)

6. Tag: Über den Dochula Pass (3.100 m) nach Punakha

Unser heutiges Ziel ist die ehemalige Hauptstadt Punakha, östlich von Thimphu. Auf dem Weg dorthin überqueren wir den Dochula-Pass (3.100 m), der mit seinen 108 Chörten beeindruckt. Die buddhistischen Kultbauten laden zum Erkunden und Fotografieren ein. An klaren Tagen genießen wir eine spektakuläre Sicht auf das Himalaya-Massiv. Der Pass ist von üppigen Rhododendronwäldern umgeben, in denen die Pflanzen baumhoch wachsen. Während der Blütezeit im April und Mai leuchten ganze Berghänge in kräftigem Rot und Rosa. Um diese Kulisse intensiver zu erleben, unternehmen wir eine kurze und etwas steilere Wanderung durch den dichten Wald. Weiter geht es zur Klosterburg Punakha Dzong, die malerisch am Zusammenfluss von Pho Chhu und Mo Chhu liegt. Die kunstvoll gestaltete Fassade macht den Dzong zu einem wahren UNESCO-Weltkulturerbe. Punakhas mildes Klima schafft ideale Bedingungen für Landwirtschaft – unterwegs sehen wir Chili- und Reisfelder. Zum Mittag kehren wir in einem traditionellen Bauernhaus ein und genießen regionale Spezialitäten. Am Nachmittag führt uns eine Wanderung zum Khamsum Yueling Namgyal Chörten, dessen mehrstöckiges Inneres mit kunstvollen Wandmalereien und aufwendigen Statuen beeindruckt. Hier erfahren wir mehr über ihre spirituelle Bedeutung, bevor wir den Tag ausklingen lassen.

Fahrtzeit: ca. 3 Std. (ca. 90 km)

Vormittagswanderung: ca. 40 min. (ca. 1,7 km, -270 m)

Nachmittagswanderung: ca. 2 Std. (ca. 3,7 km, +/- 200 m)

Übernachtung: Hotel River Valley oder ähnlich, in Punakha (ca. 1.200 m) (F/M/A)

7. Tag: Über den Pele La (3.420 m) zum Sitz der Könige von Bhutan

Wir erreichen Zentralbhutan und fahren über den Pele La (3.420 m, „La“ bedeutet Pass in der Landessprache) nach Trongsa. Unterwegs legen wir immer wieder Fotostopps ein und unternehmen einen kurzen Spaziergang, bevor wir als Höhepunkt den Trongsa Dzong erreichen. Die größte Klosterburg Bhutans thront eindrucksvoll über einer Schlucht und scheint in den Himmel zu ragen. In den engen, verschachtelten Höfen herrscht eine mystische Atmosphäre, während wir von den Terrassen und Türmchen einen weiten Blick über die Landschaft genießen – an klaren Tagen reicht er viele Kilometer weit.

Wenn der örtliche Markt noch geöffnet hat, spazieren wir dorthin und entdecken regionale Produkte wie Farn, Chili oder Erdnüsse – eine Gelegenheit, einige dieser Spezialitäten aus nächster Nähe zu betrachten oder mitzunehmen.

Fahrtzeit: ca. 6 Std. (ca. 150 km)

**Übernachtung: Norbu Lingka Resort, Yangkhil Resort oder ähnlich, in Trongsa (ca. 2.300 m)
(F/M/A)**

8. Tag: Das „spirituelle Herz Bhutans“ - Bumthang

Nach dem Frühstück fahren wir über zwei Pässe ins spirituelle Herz Bhutans – Bumthang. Die Region beherbergt einige der ältesten Tempel und Klöster des Landes und ist von besonderer religiöser Bedeutung. Unser erster Halt ist der Jambay Lhakhang, ein Tempel aus dem 7. Jahrhundert und einer der ältesten Bhutans. Anschließend wandern wir gemütlich zum Kurjey Lhakhang, wo die Überreste der ersten drei Könige des Landes ruhen. Die Klosteranlage ist Heimat von Mönchen verschiedenen Alters, die hier studieren und beten. Mit etwas Glück erleben wir eine Gebetszeremonie und tauchen in die besondere Atmosphäre ein. Der Tempel gilt als einer der heiligsten Bhutans, da der tibetische Mönch Guru Rinpoche in einer Höhle meditierte, die heute Teil der Anlage ist.

Zum Abschluss besuchen wir den Jakar Dzong, der hoch über der Stadt Jakar thront. Von dort spazieren wir gemütlich ins Stadtzentrum zurück. Am Abend haben wir die Gelegenheit, das Nationalgericht „Chili mit Käse“ selbst zuzubereiten – wer möchte, kann sich daran versuchen und das eigene Gericht beim gemeinsamen Abendessen genießen.

Fahrtzeit: ca. 3 Std. (ca. 80 km)

Wanderung, Vormittag: ca. 0,5 Std. (ca. 1,5 km, vorwiegend eben)

Wanderung, Nachmittag: ca. 2,5 Std. (5 km, vorwiegend eben)

**Übernachtung: Gästehaus Kaila oder ähnlich, in Jakar (ca. 2600 m)
(F/M/A)**

9. Tag: Durch das Chokhor-Tal auf zum Shugdrak Tempel

Während wir die vorbeiziehende Landschaft genießen, bringt uns eine etwas holprige Straße zum Startpunkt unserer Wanderung im Chokhor-Tal. Diese Region gilt als besonders reizvoll und beeindruckt mit ihrer weiten, ursprünglichen Natur. Der sanft ansteigende Weg führt uns durch offene Landschaften, vorbei an Bauernhäusern und landwirtschaftlichen Feldern. Die Menschen hier leben von Milchprodukten, Honig, Äpfeln und Weizen, die in der fruchtbaren Region gedeihen. Wir passieren Gebetsmühlen, die von einem kleinen Bach angetrieben werden, und erreichen den Shugdrak-Tempel. Besonders beeindruckend ist sein Eingang, dessen Stufen von einer Höhle umschlossen sind. Auf der hölzernen Veranda mit Blick über das Tal können wir nachempfinden, wie Guru Rinpoche hier einst meditierte. Der auf einem Felsen erbaute Tempel erinnert in seiner Bauweise an das berühmte Tigernest bei Paro.

Nach dem Mittagessen besuchen wir das Nonnenkloster Pema Choling. In Bhutan gibt es nur etwa halb so viele Nonnen wie Mönche, doch ihr Alltag unterscheidet sich in vielen Details. Der Besuch gibt uns besondere Einblicke in das Leben der Nonnen. Das erst wenige Jahre alte Kloster beeindruckt mit seinen farbenprächtigen Malereien und einer einzigartigen spirituellen Atmosphäre.

Fahrtzeit: ca. 1 Std. (ca. 30 km)

Wanderung: ca. 2 Std. (ca. 4,5 km, ca. +/- 200 m) + optionaler Spaziergang entlang der Straße (ca. 3,5 km, vorwiegend eben)

Übernachtung: Gästehaus Kaila oder ähnlich, in Jakar (ca. 2600 m)
(F/M/A)

10. Tag: Wandern im Hochtal von Phobjikha

Wir verlassen Bumthang und fahren in Richtung Phobjikha, einem abgelegenen Hochlandtal Bhutans. Die mehrstündige Fahrt führt uns durch dichte Wälder, in denen immer wieder bunte Gebetsfahnen zwischen den Bäumen aufleuchten – ein eindrucksvolles Bild der bhutanischen Landschaft.

Unsere Wanderung führt uns über Yak-Weiden und durch Rhododendronwälder, die im Frühling in kräftigem Rosa und Rot blühen. Die Vegetation ist hier besonders vielfältig. Der Weg wird traditionell von Einheimischen genutzt, um zwischen ihren Sommer- und Winterquartieren zu wechseln. Am höchsten Punkt der Route, auf etwa 3.600 m, öffnet sich der Blick auf das weite Phobjikha-Tal. Es ist eines der wenigen Gletschertäler Bhutans und wirkt mit seinen sanften Hügeln und weiten Ebenen fast malerisch. Von November bis März dient es als Winterquartier für die Schwarzhals-Kraniche, die von den tibetischen Hochplateaus hierherziehen. Die mittlerweile geschützte Vogelart gilt in Bhutan als Glückssymbol und wird mit großer Ehrfurcht bewahrt.

Fahrtzeit: ca. 5 Std. (ca. 160 km)

Wanderung: ca. 3,5 Std. (ca. 7,5 km, +480 m / -520 m)

Übernachtung: Dewachen Resort, Hotel Yueloki oder ähnlich, in Gangtey (ca. 2.900 m)
(F/M/A)

11. Tag: Schwarzhalskraniche, Nature Trail und Gangtey Kloster

Am Morgen besuchen wir das Black-Necked Crane Information Center, das spannende Einblicke in die geschützte Natur des Phobjikha-Tals bietet. Auch außerhalb der Wintermonate können wir hier Schwarzhals-Kraniche beobachten – die beiden Vögel Pema und Karma leben ganzjährig im Zentrum, da sie aufgrund von Verletzungen nicht mehr fliegen können.

Nach einer kurzen Fahrt wandern wir durch das Feuchtgebiet von Gangtey entlang des Nature Trails zum Gangtey-Kloster. Der Weg führt uns zunächst über Holzstege, dann sanft bergauf. Wir passieren Bauernhäuser, grasende Kühe und Yaks und erleben das ländliche Leben hautnah. Das Gangtey-Kloster, gegründet im 17. Jahrhundert, ist eine bedeutende Ausbildungsstätte für junge Mönche. In der Klosteranlage drehen wir im Uhrzeigersinn die Gebetsmühlen und senden unseren Liebsten symbolisch gutes Karma.

Anschließend treten wir die Rückfahrt nach Paro an. Während der mehrstündigen Fahrt lassen wir die Erlebnisse der letzten Tage noch einmal Revue passieren.

Fahrt: ca. 5-6 Std. (ca. 180 km)

Wanderung: ca. 2 Std. (ca. 5,5 km, +200 m)

Übernachtung: Hotel Tashi Namgay, Khangkhu Resort oder ähnlich, in Paro (2.200 m)
(F/M/A)

12. Tag: Höhepunkt Kloster Taktshang "Tigernest" (3.120 m)

Heute brechen wir früh auf, um das berühmte Tigernest-Kloster in seiner ganzen Pracht zu erleben. Nach einer kurzen Fahrt erreichen wir den Startpunkt unserer Wanderung.

Der gut angelegte Weg führt uns gemächlich bergauf, während wir immer wieder spektakuläre Blicke auf das beeindruckende Kloster genießen können.

Das Tigernest, Bhutans bekannteste Klosteranlage, thront majestätisch auf einem Felsvorsprung und bietet einen atemberaubenden Blick über das Paro-Tal. Der Legende nach flog Guru Rinpoche im 8. Jahrhundert auf dem Rücken eines Tigers hierher, um die Lehre des Dharma nach Bhutan zu bringen.

Während des Aufstiegs legen wir immer wieder Fotostopps ein, bevor wir nach etwa zwei Stunden das Ziel erreichen. Oben angekommen, genießen wir die besondere Atmosphäre dieses heiligen Ortes und besichtigen das Innere des Klosters.

Anschließend steigen wir wieder ab und machen eine wohlverdiente Pause im Café, wo wir den Blick auf das Tigernest noch einmal aus einer anderen Perspektive genießen.

Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung – eine Gelegenheit, in Paro durch die kleinen Läden zu schlendern, Souvenirs zu kaufen oder das Treiben in der Stadt zu beobachten.

Fahrtzeit: ca. 1 Std.

Wanderung: ca. 4 Std. (ca. 9,5 km, +/- 650 m)

Übernachtung: Hotel Tashi Namgay, Khangkhu Resort oder ähnlich, in Paro (2.200m) (F/M/A)

13. Tag: Himalayaflug nach Kathmandu

Heute heißt es Abschied nehmen. Wir fliegen von Paro zurück nach Nepal und genießen mit etwas Glück noch einmal den Blick auf das Himalaya-Gebirge. In Kathmandu empfängt uns unser Team und bringt uns zur Unterkunft.

Am Nachmittag besichtigen wir Pashupatinath und Boudhha, zwei bedeutende Pilgerstätten. Pashupatinath, einer der wichtigsten Hindu-Tempel, ist Shiva gewidmet. Das Betreten des Haupttempels ist nur Hindus erlaubt, doch auch außerhalb spüren wir die spirituelle Atmosphäre. Am Bagmati-Fluss mischen sich Gebete mit dem Rauch ritueller Feuerbestattungen. Zwischen den Tempeln begegnen uns Affen und bunt gekleidete Sadhus (asketische Bettelmönche). Weiter geht es zur buddhistischen Stupa von Boudhha, die Pilger im Uhrzeigersinn umrunden, während sie die Gebetsmühlen drehen. Mit etwas Glück erleben wir eine Puja-Zeremonie mit Gesängen und Instrumenten.

Zum Abschluss genießen wir ein gemeinsames Abendessen auf einer Dachterrasse mit Blick auf das bunte Treiben rund um den Stupa.

Fahrzeit: ca. 2-3 Std.

Übernachtung: Hotel Shambala, Hotel Moonlight oder ähnlich, in Kathmandu (1.400m)

(F*/-/A) *Frühstück nach Ankunft in Kathmandu

14. Tag: Abschied nehmen

Bis zum Flughafentransfer – ob am Nachmittag, Abend oder am nächsten Morgen – können wir den Tag individuell gestalten, etwa mit einem Besuch des Durbar Square, einem Spaziergang durch Thamel oder weiteren Erkundungen. Das Zimmer steht uns mindestens bis Mittag zur Verfügung. Falls der Abflug erst in der Nacht oder am nächsten Morgen erfolgt, bleibt es bis zum Flughafentransfer verfügbar.

Sollten wir einen Tagesflug für die Heimreise haben, kommen wir voraussichtlich bereits heute Abend wieder zu Hause an.

Wer möchte, kann vor Ort einen fakultativen Ausflug zu den Projekten des Vereins „Weltweitwandern Wirkt!“ unternehmen:

Das Schulzentrum für 400 Kinder wurde ökologisch nachhaltig und erdbebensicher gebaut und setzt auf ein innovatives pädagogisches Konzept. Das Kinderheim „Happy Bottle House“, von unserem Nepal-Partner Sudama nach dem Erdbeben 2015 neu errichtet, gibt Waisenkindern und sozial benachteiligten Kindern ein Zuhause.

Fahrtzeit: ca. 2–2,5 Std. | Buchbarkeit über die Weltweitwandern-Buchungsmaske

Fahrtzeit: ca. 1,5-2 Std.

ggf. Late Check-out oder Nächtigung: Hotel Shambala, Hotel Moonlight oder ähnlich, in Kathmandu (1.400 m)

(F/-/-)

15. Tag: Ankunft in der Heimat

Wir erreichen im Laufe des Tages die Heimat. Nach einer eindrucksvollen Zeit voller unvergesslicher Erlebnisse heißt es Abschied nehmen – doch die Erinnerungen an diese besondere Reise begleiten uns weiter. Wer noch länger in Nepal bleiben und Kathmandu intensiver erkunden möchte, kann den Aufenthalt individuell verlängern. Gerne erstellen wir auf Anfrage ein passendes Angebot für zusätzliche Nächte in der Hauptstadt.

(-/-/-)