



Juni 2026

Bhutan – Zwischen Bergen und Klöstern

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 abgefliegen 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: Thimpu - Kuensel Phodrang & Tashichho-Dzong

Vormittags fliegen wir in das gebirgige und kühlere Land des Glücks, nach Bhutan. Je nach Sichtverhältnissen können wir den gewaltigen Himalaya-Hauptkamm bewundern. Bei unserer Ankunft in Paro fühlen wir uns sofort wie in einer anderen Welt. Das Flughafengebäude strahlt im traditionellen bhutanischen Baustil mit weißen Lehmfassaden, Holzschnitzereien und kunstvollen Bemalungen. Auch die Königsfamilie ist allgegenwärtig und auf zahlreichen Abbildungen zu sehen. In der traditionellen Tracht Gho begrüßt uns unser Guide mit einem Weltweitwandern-Schild, und wir fahren in die bhutanische Hauptstadt Thimphu.

Hier besuchen wir den Buddha-Punkt Kuensel Phodrang, wo der beeindruckende Buddha Dodenma steht – eine der größten sitzenden Buddha-Statuen der Welt, die stolze 54 Meter hoch ist. Von diesem malerischen Hügel aus haben wir einen unvergleichlichen Blick über das Thimphu-Tal. Am Abend erkunden wir den Tashichhodzong, auch bekannt als die Festung der glorreichen Religion. Dieser beeindruckende Dzong wurde im 17. Jahrhundert von Shabdrung Ngawang Namgyal erweitert und 1962 vom dritten König des Landes in traditioneller Weise ohne Nägel oder architektonischen Plan wieder aufgebaut. Heute dient der Tashichhodzong nicht nur als Sitz der Regierung, sondern auch als Sommerresidenz des zentralen Mönchskörpers. Hier fand auch die Krönung des aktuellen Königs im Jahr 2008 statt, was diesen Ort zu einem wichtigen Teil der bhutanischen Geschichte macht.

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

**Übernachtung: Mittelklassehotel, in Thimpu (ca. 2.300 m)
(F/M/A)**

5. Tag: Naturwanderung Phajoding Ghoenpa

Nach einem frühen Frühstück und nachdem wir unser Lunchpaket eingepackt haben, fahren wir etwa 20 Minuten zum Ausgangspunkt des Aufstiegs oberhalb des Takin-Preservats in Mothithang, Thimphu. Von dort aus unternehmen wir eine mehrstündige Rundwanderung zur Phajoding Ghoenpa, die ungefähr sechs Kilometer entfernt liegt. Der Weg beginnt im oberen Tal von Mothithang-Thimphu und führt sanft durch einen Wald mit hochalpiner Vegetation. Nach etwa zwei Stunden Aufstieg erreichen wir eine kleine Stupa mit einem fantastischen Blick über das obere Thimphu-Tal. Von hier aus können wir noch eine Stunde weitersteigen, um ein offenes Gebiet mit Blick auf einige Häuser am Fuße des Phajoding Tops zu erreichen. Phajoding Ghoenpa ist ein großes Kloster mit achtzig Tempeln und fünfzehn Mönchswohnungen, die oft für Meditations- und Retreat-Zeiten genutzt werden. Es wurde im 13. Jahrhundert von dem tibetischen Yogi Togden Pajo gegründet.

Nach dem Besuch des Tempels genießen wir unser Picknick und kehren nach Thimphu

zurück. Wenn die Zeit es erlaubt, besuchen wir die Royal Textile Academy und das Museum, das sich der Erhaltung und Förderung der bhutanischen Textilkunst widmet. Je nach Zeit schlendern wir auch durch die einheimischen Handwerksmärkte.

Fahrtzeit: ca. 1-2 Std.

Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 7 km, +/- 1.300 m)

**Übernachtung: Mittelklassehotel, in Thimpu (ca. 2.300 m)
(F/M/A)**

6. Tag: Dochula Pass & Gletschertal Phobjikha mit Gangtey-Kloster

Nach dem Frühstück fahren wir nach Phobjikha, einem wunderschönen Gletschertal, das über den Dochula-Pass erreicht wird. Der Dochula-Pass bietet einen spektakulären Panoramablick auf die Himalaya-Berge, die sich beeindruckend gegen den blauen Himmel abheben. Hier befinden sich die 108 Druk Wangyal Chorten, die von der Königinmutter Dorji Wangmo Wangchuk errichtet wurden. Wer möchte, kann hier in dieser besonderen Umgebung Gebetsfahnen aufhängen, um Segen für sich selbst und alle Lebewesen zu erbitten. Außerdem haben wir Zeit um die Chorten und deren Umgebung ein bisschen zu erkunden.

Wir durchqueren das Punakha-Tal, erreichen schlussendlich Phobjikha und besichtigen dort das Gangtey-Kloster, das einzige Nyingmapa-Kloster im westlichen Bhutan und Ausbildungsstätte für junge Mönche. Anschließend unternehmen wir eine Wanderung auf dem Gangtey-Naturpfad. Dieser malerische Weg führt uns durch das Dorf Semchubara und vorbei an Wäldern mit blauen Kiefern, die von Flechten bedeckt sind. Es geht vorbei an den Dörfern Kingathang und Yusa und wir genießen die friedliche Natur dieser einzigartigen Gegend.

Fahrtzeit: ca. 4-5 Std. (ca. 140 km)

Wanderung: ca. 1-2 Std. (ca. 5,5 km, -200 m)

**Nächtigung: Mittelklassehotel, bei Gangtey (3.000 m)
(F/M/A)**

7. Tag: Unterwegs in der Heimat der Schwarzhalskraniche

Nach dem Frühstück und mit eingepacktem leichten Picknick fahren wir etwa 25 Minuten zum Dorf Longtey, das in der Nähe des Pelela-Passes auf 3.300 Metern Höhe liegt. Von dort aus starten wir unsere Wanderung, die uns vom Dorf Longtey über den Kayche La („La“ bedeutet Pass in der Landessprache) bis zum Dorf Gangtey führt. Wir wandern über Yak-Weiden und durch Rhododendronwälder, die im Frühling in leuchtenden Rosa- und Rottönen blühen. Die Flora ist hier besonders reich. Die lokale Bevölkerung nutzt diesen Weg, um zwischen ihren Behausungen im Sommer und Winter zu wechseln. Am höchsten Punkt öffnet sich das weite Hochtal von Phobjikha bei guter Sicht für uns, wir befinden uns auf rund 3.600 m. Es hat etwas Pittoreskes: Es ist eines der wenigen Gletschertäler Bhutans und während der Wintermonate von ungefähr November bis März das Zuhause der Schwarzhals-Kraniche. Diese mittlerweile gesetzlich geschützte Art zieht es von den Hochplateaus Tibets hierher.

Fahrtzeit: ca. 0,5-1 Std.

Wanderung: ca. 4 Std. (ca. 7,5 km, +480/ -520 m)

**Nächtigung: Mittelklassehotel, bei Gangtey (3.000 m)
(F/M/A)**

8. Tag: Entlang des Shasila-Pfads

Bevor wir uns auf den Weg in das Distrikt Punakha machen, unternehmen wir eine Wanderung auf dem Shasila-Pfad. Dieser Pfad wird von den Bewohnerinnen und Bewohnern von Sha Ngawang und Chitokha genutzt, um zwischen ihren Sommer- und Winterquartieren in Gangtey zu wandern. Auch der Gantey Truelku und seine Anhänger nutzten diesen Weg in der Vergangenheit, um zwischen ihrer Winterresidenz in Sha Chitokha und Gangtey Gompa zu gelangen. Der Pfad ist besonders für Vogelliebhaberinnen und -liebhaber empfehlenswert. Nach der Wanderung holt uns unser Fahrer an der Straße ab und bringt uns nach Punakha, das einst als zweite Hauptstadt Bhutans galt und eine zentrale Position im Land einnimmt. Heute übernachten wir in einer Dschungel-Lodge im Jigme Dorji Nationalpark, umgeben von ursprünglicher Natur. In Ausnahmefällen findet die Nächtigung in einem Gästehaus in Punakha statt.

Fahrt: ca. 2-3 Std. (ca. 80 km)

Wanderung: ca. 3 Std. (ca. 6 km, +/-150 m)

Nächtigung: Jungle Lodge oder ähnlich, Distrikt Punakha - Jigme Dorji Nationalpark (F/M/A)

9. Tag: Wanderung zum Kloster Goen Tshephu Ney und heiße Quellen

Nach dem Frühstück und einer kurzen Fahrt brechen wir auf zur Wanderung zum Goen Tshephu Ney Kloster. Der alte Wanderweg führt uns durch eine malerische Landschaft, vorbei an traditionellen Bauernhäusern und Feldern, wo die Bäuerinnen und Bauern bei ihrer Arbeit beobachtet werden können. Alternativ gibt es eine neu ausgebaute Straße, doch der ursprüngliche Pfad bietet ein authentischeres Erlebnis.

Am Ziel erwartet uns das Goen Tshephu Ney, eine heilige Stätte, die als „zweites Maratika“ gilt. Die Höhle und das angrenzende Kloster sind tief mit der Geschichte von Guru Rinpoche verbunden, der hier nach seiner Meditation in Maratika die volle Erscheinung des Amitayus, des Buddhas des langen Lebens, gesehen haben soll. Im Kloster befindet sich eine einzigartige Statue von Guru Rinpoche, die als selbstgesprachen gilt.

Nach der Besichtigung genießen wir ein gemeinsames Mittagessen mit den Mönchen vor Ort. Am Nachmittag fahren wir weiter zu einer nahegelegenen heißen Quelle, wo wir Zeit haben, im warmen Wasser zu entspannen. Gegen Abend kehren wir zur Lodge zurück.

Fahrzeit: ca. 0,5-1 Std.

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 10 km, ca. +900 m)

Nächtigung: Jungle Lodge oder ähnlich, Distrikt Punakha - Jigme Dorji Nationalpark (F/M/A)

10. Tag: Lungchutsey Tempel & Bauernhaus

Heute fahren wir zurück zum Dochu La, um erneut die beeindruckenden Gipfel Bhutans im Norden zu bestaunen, die die natürliche Grenze zum Tibetischen Plateau bilden. Noch bessere Ausblicke erwarten uns vom Lungchutse Lhakhang, das 460 Meter über dem Pass auf einem Hügel liegt. Eine zweistündige Wanderung durch üppige Vegetation mit Moosen, Birken, Hemlocktannen und Rhododendron führt uns zum Lungchutse Tempel. Dort genießen wir ein Picknick mit atemberaubenden Ausblicken, vorausgesetzt, das Wetter ist klar. Anschließend wandern wir eine Stunde bergab zu Trashigang Goemba, einem weiteren Rückzugsort und Kloster, wo wir abgeholt und ins

Haa-Tal gefahren werden. Hier haben wir die Möglichkeit, in einem bhutanischen Bauernhaus zu übernachten.

Fahrtzeit: ca. 5-6 Std. (ca. 170 km)

Wanderung: ca. 3 Std. (ca. 6 km, ca. +460/ -300 m)

Nächtigung: Homestay im Bauernhaus, im Haa-Tal (F/M/A)

11. Tag: Haa-Tal mit Meri Puensum und Katsho Goemba

Beim Haa-Tal handelt es sich um ein vergleichsweise unberührtes Tal, das uns in eine traditionellere Zeit versetzt. Hier wandern wir die nächsten 8 Kilometer entlang des Meri-Puensum-Wanderwegs, der durch eine Landschaft führt, die von den sogenannten „Brüdern“- und „Schwestern“-Hügeln geprägt ist, die im Tal wie Haufen von Mehl erscheinen. Wir erhalten während der Wanderungen Einblicke in die lokale Folklore und die natürliche Schönheit der umliegenden Wälder und Gebirge.

Im Anschluss führen wir, wenn es die Zeit zulässt, unsere Wanderung zum Kloster Katsho Goemba fort. Diese kürzere Strecke umfasst etwas mehr als 4 Kilometer. Der Weg ist von üppigen Reisfeldern und traditionellen Holzhütten umgeben, während die beeindruckenden Berge im Hintergrund sichtbar sind. Unser Ziel ist das alte Kloster Katsho Goemba, das Guru Rinpoche und lokalen Gottheiten gewidmet ist und in der Region eine hohe Verehrung genießt.

Danach besichtigen wir Lhakhang Karpo und Lhakhang Nagpo, zwei der 108 Tempel, die laut Legende von König Srongtsen Gampo an einem einzigen Tag errichtet wurden. Diese Tempel fungieren als schützende Wachtürme am Eingang des Tals und geben einen interessanten Einblick in die Geschichte der Region. Die Lhakhang Karpo wurde nach der weißen Taube benannt, die den Standort auswählte, während die Lhakhang Nagpo an dem Ort erbaut wurde, an dem die schwarze Taube landete, und für ihre Verbindung zu einem unterirdischen See bekannt ist.

Fahrtzeit: ca. 1 Std.

Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 13 km, ca. +/-300 m)

Nächtigung: Homestay im Bauernhaus, im Haa-Tal (F/M/A)

12. Tag: Chelela-Pass & Nonnenkloster Kila Goenpa

Nach einem gemütlichen Frühstück im Hotel fahren wir zurück nach Paro. Unsere Route führt uns über den Chelela-Pass, der durch einen wunderschönen Wald führt. Er gilt als einer der schönsten Pässe Bhutans, geschmückt mit bunten Gebetsfahnen. Bei gutem Wetter genießen wir einen atemberaubenden Blick auf das Paro-Tal. Vor der Wanderung können wir, wenn wir möchten und die bhutanische Astrologie es zulässt, Gebetsfahnen aufhängen oder ein Räucheropfer darbringen.

Vom Pass aus wandern wir durch Rhododendronwälder und können mit etwas Glück eine Vielzahl von Vögeln beobachten, darunter Lachdrosseln, Hausrotschwänze und Monalfasane. Ziel ist das Nonnenkloster Kila Goenpa, malerisch am Rande einer Steilküste gelegen. Wir werfen einen Blick in die religiöse Stätte und machen uns ein Bild von den Unterschieden und Gemeinsamkeiten zwischen Nonnen- und Mönchsklöstern. Anschließend werden wir nach Paro gebracht und nächtigen im kleinen Städtchen.

Fahrtzeit: ca. 2-3 Std. (ca. 70 km)

Wanderung: ca. 2-3 Std. (ca. 5 km, ca. -220 m)

**Nächtigung: Mittelklassehotel, in Paro
(F/M/A)**

13. Tag: Bumdra Trek

Nach ungefähr einer Stunde Fahrzeit erreichen wir den Ausgangspunkt unserer zweitägigen Wanderung entlang des Bumdra Treks. Wir wandern hinauf in die Berge, wo vor 800 Jahren Hunderttausende von Pilgerinnen und Pilgern Fußabdrücke auf einem Felsen hinterließen. Der Bumdra Trek erfordert ein gewisses Maß an Fitness, da er in einigen Bereichen anspruchsvoll ist. Darüber hinaus sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefordert. Lasttiere tragen jedoch unser Gepäck. Die Strecke bietet flache Abschnitte und viele steile Anstiege, aber die Landschaft ist es wert. Kleine Stupas, die religiöse Artefakte enthalten, zeugen von der tiefen Verbindung der Einheimischen zur Natur. Unsere Wanderung beginnt am Sang Choekor Lhakhang in Paro, wo wir die Mönche um einen Segen für eine gute Wanderung bitten können. Nach dem Segen machen wir uns auf den Weg zum Chhoe Tse Lhakhang Tempel, der etwa zwei Stunden entfernt liegt. Wir erreichen eine Lichtung mit Gebetsfahnen und genießen den Blick auf Paro und das Do Chhu Tal. Nach dem Chhoe Tse Lhakhang geht es weiter durch die Ruinen und Gebetsfahnen in den Wald. Nach einer Stunde erreichen wir eine offene Wiese mit religiösen Chorten und Gebetsfahnen – das einzige Zeichen menschlichen Lebens in dieser unberührten Landschaft. Unser Zeltcamp wird aufgeschlagen und wir verbringen eine angenehme Nacht in einem Zelt mit Bett.

Fahrzeit: ca. 1 Std. (ca. 40 km)

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 12 km, ca. +900 m)

**Nächtigung: Zelt mit Bett, im Bumdra Camp
(F/M/A)**

14. Tag: Höhepunkt Taktshang - Das Tigernest

Nach unserer Übernachtung führt die Trekkingroute über den Taktshang-Tempel, auch bekannt als Tigernest, zurück nach Paro. Dieser beeindruckende Tempel wurde in eine steile Felswand in 3.000 Metern Höhe gebaut. Der Besuch und der Rückweg zur Basis erfordern ein gewisses Maß an Kondition, sind jedoch gut machbar und dauern etwa vier Stunden. Wir sollten auch den Kyichu Lhakhang besuchen, einen der ältesten Tempel Bhutans. Je nach Zeit haben wir die Möglichkeit, das Nationalmuseum Ta Dzong und den Paro Rinpung Dzong zu besichtigen, wo das Kloster von Paro und der Verwaltungssitz des Distrikts untergebracht sind.

Fahrzeit: ca. 1 Std.

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 12 km, ca. -1.400 m)

**Nächtigung: Mittelklassehotel, in Paro
(F/M/A)**

15. 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 (1.400 m)

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

16. 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/-/-)

17. 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.