



Shangrilaya

NEPAL HAUTNAH -

Highlights aus Kultur & Natur in 13 Tagen



Königsstadt Bhaktapur

13 Tage Nepal entdecken: historische Königsstädte, beeindruckende Bergpanoramen, leichte Trekkingtouren, Dschungelabenteuer und authentische Begegnungen mit den Menschen vor Ort.

Diese abwechslungsreiche Nepalreise verbindet die kulturellen Höhepunkte des Kathmandu-Tals mit den beeindruckenden Landschaften des Himalaya und der tropischen Natur des Chitwan-Nationalparks. Sie entdecken jahrhundertealte Tempel und buddhistische Stupas, wandern durch grüne Berglandschaften mit Blick auf die Annapurna-Kette und erleben die faszinierende Tierwelt Nepals bei einer Safari.

Neben bekannten Sehenswürdigkeiten erwarten Sie besondere Begegnungen: ein traditioneller nepalesischer Kochkurs, eine Übernachtung in einem buddhistischen Kloster und ein persönlicher Aufenthalt bei der Shangrilaya-Familie. Hier lernen Sie das alltägliche Leben, die Kultur und die herzliche Gastfreundschaft Nepals aus nächster Nähe kennen.

Die Reise bietet eine harmonische Mischung aus Kultur, Natur, sanfter Bewegung und Erholung – ideal für alle, die Nepal intensiv und authentisch erleben möchten, ohne auf anspruchsvolle Trekkingtouren angewiesen zu sein.



Shangrilaya

Preis pro Person bei Privatreisen 2027/2028

Flexible Reisetermine*

Privatreise (ab 1 Person):	2590 €
Privatreise (bei 2 Personen):	2090 € pro Person
Privatreise (bei 3 Personen):	1890 € pro Person
Privatreise (bei 4 Personen):	1790 € pro Person

LEISTUNGEN

- Alle Flughafentransfers in Nepal
- 1x Traditionelles Begrüßungssessen
- 1x Abschiedssessen bei einer lokalen Familie
- 1x Panoramaflug nach Pokhara
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- 9x Übernachtung im Hotel DZ
- 1x Übernachtung Lodge DZ
- 1x Übernachtung bei einer lokalen Familie DZ
- 1x Übernachtung im buddhistischen Kloster DZ
- Traditioneller nepalesischer Kochkurs (ca. 3–4 Std.)
- 12x Frühstück, 5x Mittagessen und 5x Abendessen
- Gepäcktransport (bis 20 kg)
- Alle Trekking- und Nationalparkgebühren
- Reiseversicherung für Guide/Fahrer

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Nepal-Visum
- Internationale Flüge
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Zusätzliche Verpflegung für Unterwegs
- Trinkgelder, Persönliches
- Reiseversicherung (über uns abschließbar)
- Einzelzimmeraufschlag 250 €



Shangrilaya

Höhepunkte

Sightseeing & Kultur in Kathmandu

Entdecken Sie Kathmandus faszinierende UNESCO-Welterbestätten, historische Tempel, prachtvolle Königspaläste und lebendige Altstadtgassen. Besuchen Sie beeindruckende buddhistische Stupas und erleben Sie die einzigartige Verbindung von hinduistischer und buddhistischer Kultur.

Pokhara: Himalaya-Panorama & Natur

Genießen Sie einen beeindruckenden Panoramaflug entlang der majestätischen Himalaya-Gipfel und entspannen Sie anschließend am idyllischen Phewa-See mit herrlichem Blick auf die umliegende Bergwelt.

Leichtes Trekking: Australian Camp & Pothana

Wandern Sie durch idyllische Bergdörfer und grüne Landschaften zum Australian Camp und weiter nach Pothana. Unterwegs genießen Sie beeindruckende Panoramablicke auf die majestätische Annapurna-Bergwelt.

Chitwan-Nationalpark: Safari & Naturerlebnis

Erleben Sie die faszinierende Tierwelt Nepals bei einer spannenden Dschungelsafari, beobachten Sie exotische Vogelarten und entdecken Sie bei einer gemütlichen Kanufahrt die vielfältige Natur des Chitwan-Nationalparks.

Buddhistische Spiritualität & authentische Begegnungen

Tauchen Sie in die buddhistische Lebensweise ein, besuchen Sie ein traditionelles Kloster und erleben Sie bei einem Kochkurs die nepalesische Kultur hautnah. Eine besondere Übernachtung im buddhistischen Kloster ermöglicht Ihnen einzigartige Einblicke in den spirituellen Alltag.

Abschiedsessen bei einer lokalen Familie in Kathmandu

Genießen Sie traditionelle nepalesische Mahlzeiten bei lokalen Familien in Kathmandu und lernen Sie die nepalesische Esskultur und Gastfreundschaft hautnah kennen. Zu Gast bei der Shangrilaya-Familie

Erleben Sie herzliche Gastfreundschaft, authentische Begegnungen und hausgemachte nepalesische Küche.

Genießen Sie einen gemütlichen Abend am Lagerfeuer und lernen Sie das Leben und die Traditionen unserer Shangrilaya-Familie kennen



Shangrilaya

Programmübersicht

Nr.	Reiseprogramm	Übernachtung	Verpflegung	Hinweise
1	Ankunft in Kathmandu	3-Sterne-Hotel	-/-/A	
2	Besichtigungen in Kathmandu	3-Sterne-Hotel	F/-/-	
3	Panorama Flug nach Pokhara	3-Sterne-Hotel	F/-/-	
4	Trekkingtour nach Pothana (1890 m)	Einfache Lodge	F/M/A	
5	Sonnenaufgang in den Annapurna	3-Sterne-Hotel	F/-/-	
6	Fahrt nach Bandipur	3-Sterne-Hotel	F/-/-	
7	Safari im Chitwan-Nationalpark	4-Sterne-Resort	F/M/A	
8	Safari im Chitwan-Nationalpark	4-Sterne-Resort	F/M/A	
9	Rückfahrt nach Kathmandu	3-Sterne-Hotel	F/-/-	
10	Kochkurs & Übernachtung im Kloster	Klosteranlage	F/M/A	
11	Retreat bei der Shangrilaya-Familie	Familie	F/M/A	
12	Königsstadt Bhaktapur	3-Sterne-Hotel	F/-/A	
13	Abreise in Kathmandu			

F = Frühstück | **M** = Mittagessen | **A** = Abendessen



Shangrilaya

Reiseverlauf

Tag 1: Ankunft in Kathmandu

Direkt nach Ihrer Ankunft in Kathmandu werden Sie durch Ihren Reiseleiter am Flughafen mit bunten Blumenketten in Empfang genommen. Sie werden zu Ihrem Hotel gebracht, welches sich im quirligen touristischen Zentrum Thamel und somit fußläufig zur historischen Altstadt befindet. Je nach Ankunftszeit kann Sie Ihr Reiseleiter durch die engen Gassen führen, so dass Sie einen ersten Einblick in das authentische nepalesische Leben erhalten. Am Abend laden wir Sie ein zu einem nepalesischen Willkommensessen im Hotel. Übernachtung im Hotel. F/-/A

Tag 2: Besichtigungen in Kathmandu

Entdecken Sie die kulturellen und spirituellen Höhepunkte Kathmandus. Sie besuchen den historischen Durbar Square mit seinen kunstvollen Tempeln und Pagoden, die heilige Hindu-Pilgerstätte Pashupatinath sowie die beeindruckenden buddhistischen Stupas Swayambhunath (Affentempel) und Boudhanath. Unterwegs erleben Sie die faszinierende Verbindung von Hinduismus und Buddhismus, traditionelle Rituale und das lebendige Treiben der Stadt. Den Tag lassen Sie bei einem herrlichen Blick auf den Boudhanath-Stupa von einer Dachterrasse ausklingen. Übernachtung im Hotel. F/-/

Tag 3: Panorama Flug nach Pokhara

Ein kurzer Flug vorbei den Achttausendern Manaslu, Annapurna und Dhaulagiri bringt Sie nach Pokhara am Ufer des Phewa Sees mit prächtiger Aussicht auf den Annapurna Himal und den berühmten Machapuchare (Fish Tail). Der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel. Flugzeit ca. 45 Minuten. Übernachtung im Hotel. F/-/

Tag 4: Trekkingtour nach Pothana (1890 m)

Nach einer halbstündigen Fahrt erreichen Sie den Ausgangspunkt Ihrer Trekkingtour und lernen Ihre Begleitmannschaft kennen. Durch saftig, grüne Landschaft steigen Sie allmählich auf zum sogenannten Australian Camp. Die Aussicht auf die umliegenden Berge ist gigantisch und Sie haben Zeit zum Genießen. Dann geht es weiter bis nach Pothana, Ihrem heutigen Tagesziel. Fahrt nach Kande (1770 m), Beginn der Trekkingtour nach Pothana (1890 m) Laufzeit ca. 4h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 5: Sonnenaufgang

Schon früh am Morgen schälen Sie sich aus den Schlafsäcken, um den wunderschönen Sonnenaufgang zu genießen. Bei einer Tasse heißem Kaffee im Freien atmen Sie die frische Bergluft ein. Dann steigen Sie hinab zu dem Bergdorf Phedi. Von hier aus geht es mit dem Auto auf schlecht befahrbarer Piste zurück nach Pokhara. Am Abend können Sie gemeinsam die ausgelassene Stimmung in Lakeside genießen. Trek von Pothana nach Phedi und Fahrt nach Pokhara. Laufzeit ca. 2h. Fahrzeit ca. 0,5h Übernachtung im Hotel. F/-/

Tag 6: Fahrt nach Bandipur

Nach dem Frühstück starten Sie mit dem privaten Fahrzeug zurück Richtung Kathmandu. Etwa auf halber Strecke biegen Sie von der Hauptverkehrsroute ab. Eine acht Kilometer lange Straße führt Sie vom Prithvi-Highway über zahlreiche Serpentineen hinauf in das malerische Mittelgebirgsstädtchen Bandipur. Die alte Newari-Handelsstadt hat eine gepflasterte Fußgängerzone mit hübschen Gebäuden aus Ziegelstein. Ausladende Bougainvillea an den verzierten Holzfensterrahmen und Verandas machen die Optik perfekt. Hier können Sie die Seele baumeln lassen und ein Pläuschen mit der Einheimischen abhalten. Sie finden verschiedene Restaurants mit einem vielfältigen Speiseangebot für den Abend. Von Pokhara nach Bandipur (990 m). Fahrzeit ca. 4h. Übernachtung im Hotel. F/-/

Tag 7: Chitwan-Nationalpark

Ihre Reise geht weiter in den Süden Nepals, die fruchtbare Terai-Region mit dem berühmten Chitwan-Nationalpark (UNESCO-Weltnaturerbe). Zunächst fahren Sie auf der gleichen Strecke Richtung Kathmandu, entlang des Trisuli-Flusses dann biegen Sie Richtung Süden ab und erreichen am Nachmittag Ihr Hotel am Rande des Chitwan Nationalpark. Es bleibt genug Zeit, um das hübsche Taru-Dorf zu erkunden. Ihr Guide wird Ihnen die Lebensweise und die Traditionen dieses Volksstamms nahebringen. Am Abend haben Sie die einmalige Gelegenheit ein Kulturprogramm mit Stocktanz zu genießen. Fahrzeit ca. 4-5h Übernachtung im Hotel. F/M/A



Shangrilaya

Reiseverlauf

Tag 8: Chitwan-Nationalpark

Es erwartet Sie ein vielfältiges Tagesprogramm, wobei Sie sich auf verschiedenste Art und Weise dem Dschungel mit seiner einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt nähern. In Begleitung von Ihrem lokalen Dschungel-Guide beobachten Sie am Morgen außergewöhnliche Vögel. Mit dem Einbaum erkunden Sie den Fluss, wobei Sie Krokodile und Panzernashörner vor die Kamera bekommen. Auch zu Fuß betreten Sie den Dschungel. Mit viel Glück bekommen Sie den bengalischen Tiger vor die Linse. Sie besuchen eine Elefantenaufzuchtstation und erfahren von der jahrhundertealten Tradition der Elefantenzähmung. Den Tag lassen Sie am Flussufer ausklingen. Es erwartet Sie ein atemberaubender Sonnenuntergang am Rande des Dschungels (Die Reihenfolge der Safari-Aktivitäten kann variieren). Übernachtungen im Hotel. F/M/A

Tag 9: Fahrt nach Kathmandu

Nach dem Frühstück verlassen Sie den Chitwan-Nationalpark und fahren mit dem Jeep nach Kathmandu. Die Strecke führt Sie zunächst durch eine abwechslungsreiche, grüne Hügellandschaft und entlang des malerischen Trisuli-Flusses. Unterwegs passieren Sie kleine Dörfer, terrasierte Felder und genießen immer wieder eindrucksvolle Ausblicke auf die nepalesische Bergwelt. Nach der erneuten Überquerung des Thangkot-Passes erreichen Sie am frühen Nachmittag das Kathmandu-Tal. Übernachtungen im Hotel. F/-/-

Tag 10: Kochkurs & Übernachtung im Kloster

Am Vormittag nehmen Sie an einem traditionellen nepalesischen Kochkurs teil. Gemeinsam mit einem lokalen Koch bereiten Sie typische Spezialitäten wie Momo (gefüllte Teigtaschen), Dal Bhat und weitere regionale Gerichte zu. Dabei erhalten Sie spannende Einblicke in die nepalesische Esskultur und die Verwendung landestypischer Gewürze. Anschließend genießen Sie die selbst zubereiteten Speisen in geselliger Runde.

Am Nachmittag fahren Sie zum buddhistischen Kloster Ramkot in den Hügeln oberhalb von Kathmandu. Dort erhalten Sie einen authentischen Einblick in das spirituelle Leben der Mönche und die buddhistischen Traditionen des Himalaya. Ein besonderer Höhepunkt ist die Übernachtung im Drigung Kagyu Rinchen Kloster, etwas außerhalb von Kathmandu. Bei gemeinsamen Meditationen, dem Erleben einer traditionellen Puja-Zeremonie und einfachen Mahlzeiten in der Klostersgemeinschaft tauchen Sie in den klösterlichen Alltag ein und gewinnen wertvolle Einblicke in die tibetisch-buddhistische Kultur. Übernachtung im Kloster. F/M/A

Tag 11: Retreat bei der Shangrilaya-Familie

Nach dem Frühstück im Kloster wandern Sie zur Familie in der Nachbarschaft. Den vorletzten Reisetag verbringen Sie inmitten der Natur, fernab von der Hektik und dem Lärm der Hauptstadt. Umgeben von Gebetsfahnen genießen Sie bei klarem Wetter beeindruckende Ausblicke auf die Himalaya-Gipfel, darunter Annapurna und Manaslu. Gemeinsame Mahlzeiten mit frischen Zutaten aus eigenem Anbau, persönliche Begegnungen mit der Familie sowie ein gemütliches Lagerfeuer unter dem Sternenhimmel schaffen unvergessliche Momente der Verbundenheit und des kulturellen Austauschs. Übernachtung bei der Gastfamilie. F/M/A

Tag 12: Königsstadt Bhaktapur

Am Vormittag erkunden Sie Bhaktapur mit seinen Palästen, Pagoden und dem Töpferviertel. Die ehemalige Königsstadt ist bekannt für ihre wundervolle Newari-Kunst und Architektur aus der Malla-Epoche. Der Palastkomplex im Altstadtzentrum zeigt den außerordentlichen Wohlstand dieser Zeit. Weitere Sehenswürdigkeiten sind der Nyatapola-Tempel, das Goldene Tor, der Bhairab-Tempel, der fünfstöckige Tempel und der Dattatreya-Platz mit seiner Holzschnitzerei. Am Nachmittag besichtigen Sie das Dörfchen Changu Narayan mit dem ältesten Narayan-Tempel im gesamten Kathmandu-Tal (UNESCO-Weltkulturerbe). Übernachtung im Hotel. F/-/-

Tag 13: Abreise in Kathmandu

Je nach Abflugzeit werden Sie am Nachmittag oder Abend zum Flughafen gebracht. Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen Sie zurück in Ihre Heimat. Fahrzeit zum Flughafen ca. 30 Minuten. F/-/-



Shangrilaya

Leistungen im Detail

Flughafentransfers in Nepal

Bei Ihrer Ankunft am Flughafen Kathmandu werden Sie herzlich von unserem Neffen Dawa Tamang empfangen. Er erwartet Sie draußen mit einem Shangrilaya-Schild und bringt Sie zu Ihrem Hotel. Am Ende Ihrer Reise begleitet er Sie wieder zum Flughafen.

Traditionelles Begrüßungssessen

Am Tag Ihrer Ankunft erwartet Sie ein traditionelles nepalesisches oder tibetisches Willkommensessen, begleitet von Ihrem Reiseleiter. Das Essen findet in einem gemütlichen Restaurant oder im Hotel statt und bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihren Guide kennenzulernen und gemeinsam in Ihre Reise zu starten.

Abschiedssessen

Am Abend vor Ihrer Rückreise genießen Sie gemeinsam mit Ihrem Reiseleiter ein traditionelles nepalesisches oder tibetisches Abschiedssessen bei einer lokalen Familie. In herzlicher Atmosphäre lassen Sie Ihre Reiseerlebnisse Revue passieren und feiern gemeinsam den Abschluss Ihres Himalaya-Abenteuers.

Panoramaflug nach Pokhara

Inlandsflüge werden in der Regel mit kleinen Flugzeugen für bis zu 18 Passagiere von Fluggesellschaften wie Yeti Airlines, Buddha Airlines, Tara Airlines, Sitha Air oder Simrik Airlines durchgeführt. Bitte beachten Sie, dass sich Flugpläne und Zeiten jederzeit ändern können, insbesondere aufgrund von Wetterbedingungen.

Alle Transfers in privaten Fahrzeugen

Während Ihrer gesamten Reise stehen Ihnen gemäß Reiseprogramm private Fahrzeuge zur Verfügung. Je nach Gruppengröße und Verfügbarkeit reisen Sie komfortabel im Auto, Jeep oder Kleinbus.

Deutschsprachige Reiseleitung

Ihre Reise wird von einer erfahrenen, ausgebildeten und staatlich lizenzierten deutschsprachigen Reiseleitung von Shangrilaya begleitet. Mit fundiertem Fachwissen, wertvollen lokalen Kontakten und persönlichem Engagement sorgt sie für eine authentische und unvergessliche Reise.

Übernachtungen in einem Hotel DZ

Je nach Ihrer Auswahl des Hotels oder Zimmers erfolgt Ihre Unterbringung. Die Hotelkategorie (3-Sterne) entspricht der lokalen Klassifizierung. Wir greifen auf folgende oder ähnliche Hotels zurück:

- Kathmandu View Hotel – in Kathmandu
- Busy Bee Resort – in Pokhara
- The Red House Bandipur – in Bandipur, Nepal.
- Temple Tiger (Jungle Resort) – in Chitwan

Übernachtung in einer Lodge

Während Ihrer 2-tägigen Wanderung übernachten Sie in einfachen Lodges. Die Zimmer sind mit einem komfortablen Bett, Matratze und Kissen ausgestattet. Zusätzliche Decken können auf Anfrage bereitgestellt werden. Die Toiletten befinden sich außerhalb der Zimmer und werden gemeinschaftlich genutzt. Warme Duschen und WiFi sind möglicherweise gegen eine geringe Gebühr verfügbar. Wenn Sie ein Einzelzimmer für Ihre Reise gebucht haben, wird Ihnen diese Option im Hotel gewährt. Während der Wanderung kann jedoch aufgrund von Kapazitätsbeschränkungen nicht garantiert werden, dass Sie alleine in einem Zimmer übernachten.

Übernachtung bei Familie

Einer Nacht übernachten Sie bei einer tibetischen Familie in einem einfachen, gemütlichen Zimmer mit Bett, Matratze, Kissen und Decken. Gemeinsam genießen Sie frische, hausgemachte Speisen aus dem eigenen Garten, tibetischen Buttermilchtee und Momos. Der persönliche Austausch mit der Familie und ein gemütliches Lagerfeuer unter dem Sternenhimmel machen diesen Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis.



Shangrilaya

Leistungen im Detail

Übernachtung im tibetischen Kloster

Eine Nacht verbringen Sie in einer tibetischen Klosteranlage in einem einfachen Zimmer mit Bett, Matratze, Kissen und Decken. Sie essen gemeinsam mit den Lamas in der Klosterkantine und erhalten einen authentischen Einblick in den Alltag der Mönche. Auf Wunsch können Sie an Meditationen und Gebetszeremonien teilnehmen.

Nepalesischer Kochkurs in Thamel

Am Vormittag holen wir Sie an Ihrem Hotel ab und gehen gemeinsam zu Fuß zu einem traditionellen nepalesischen Kochkurs in Thamel. Unter Anleitung eines lokalen Kochs bereiten Sie typische Spezialitäten wie Momo (gefüllte Teigtaschen), Dal Bhat und weitere regionale Gerichte zu. Dabei erhalten Sie spannende Einblicke in die nepalesische Esskultur und die Verwendung landestypischer Gewürze.

Anschließend genießen Sie Ihre selbst zubereiteten Speisen in geselliger Runde. Der Kochkurs dauert etwa 2–3 Stunden. Je nach Verfügbarkeit können auch andere Teilnehmer dazukommen.

Verpflegung (Frühstück, Mittag- und Abendessen)

An jedem Reisetag ist das Frühstück inklusive. Die weiteren Mahlzeiten entnehmen Sie bitte Ihrem Reiseprogramm (F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen).

Während des Trekkings genießen Sie mittags einen warmen Hauptgang à la carte. Zum Abendessen wird Ihnen zunächst eine Suppe Ihrer Wahl als Vorspeise serviert, gefolgt von einem Hauptgericht à la carte. Zum Abschluss verwöhnt Sie Ihr Guide mit frischem oder warmem Obst als Dessert.

Vegetarische Gerichte sind auf Anfrage erhältlich. Vegane Optionen sind nur begrenzt verfügbar.

Gepäcktransport durch Träger

Auf der gesamten Reise können Sie bis zu 20 kg Gepäck mitnehmen. Während 2-tägigen Wanderung benötigen Sie nur einen Tagesrucksack für die wichtigsten persönlichen Dinge. Bis zu 10 kg Gepäck werden während der Wanderung von den Trägern getragen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, zusätzliches Gepäck im Hotel zwischenzulagern.

Trekking- und Nationalparkgebühren

In vielen Regionen, die unter besonderem Naturschutz stehen, gelten spezielle Regelungen und Maßnahmen, die von der Regierung oder dem Nepal Tourism Board festgelegt wurden. Daher werden Nationalparkgebühren erhoben, die bereits inbegriffen sind.

Trekking Permits und Eintrittsgebühren

Alle gemäß Reiseprogramm anfallenden Gebühren für Trekkinggenehmigungen (Permits), Nationalparks, Naturschutzgebiete sowie Eintritte in Klöster und Tempel sind bereits im Reisepreis enthalten.

Versicherung für Guides, Träger und Fahrer

Neben einer fairen Bezahlung sorgen wir für den Versicherungsschutz unserer Guides, Träger und Fahrer während ihrer Tätigkeit für Shangrilaya Aktivreisen. Im Falle von Krankheit, Unfall oder anderen gesundheitlichen Problemen sind sie durch eine entsprechende Versicherung abgesichert.



Shangrilaya

PACKLISTE

Nepal Rundreise – Kultur & Natur Highlights | 13 Tage

Für Ihre Reise durch Nepal empfehlen wir bequeme, praktische und wetterangepasste Kleidung. Da Sie neben kulturellen Besichtigungen auch leichte Wanderungen unternehmen, eine Safari erleben und in einfachen Unterkünften übernachten, ist eine vielseitige Grundausstattung sinnvoll.

DOKUMENTE & GELD

- Gültiger Reisepass (mindestens 6 Monate über das Einreisedatum hinaus)
- Flugticket (Ausdruck oder E-Ticket)
- Visum für Nepal (bei Einreise erhältlich)
- Nachweis einer Auslandskrankenversicherung
- Impfausweis (Impfstatus und ggf. notwendige Auffrischungen prüfen)
- Bargeld (Euro und/oder US-Dollar zum Umtausch)
- Reisekreditkarte inklusive PIN
- Notfallkontaktliste und Angaben zu eventuellen Allergien
- Kopien wichtiger Reisedokumente (digital oder ausgedruckt)

KLEIDUNG

- Ausreichend Unterwäsche und normale Socken
- 3-4 atmungsaktive T-Shirts
- 2 leichte, langärmelige Shirts
- 2 leichte lange Hosen
- 1-2 kurze Hosen
- 1 bequeme Trekkinghose
- 1 Fleecejacke oder warmer Pullover
- 1 leichte Übergangsjacke
- 1 warme Jacke für kühle Morgen- und Abendstunden
- 1 Regenjacke (wasser- und winddicht)
- Schlafbekleidung
- Badebekleidung (optional, je nach Hotelangebot)
- Dezenste, schulter- und kniebedeckende Kleidung für Tempel- und Klosterbesuche
- Bequeme Kleidung für die Übernachtung bei der Gastfamilie

SCHUHE & SOCKEN

- Gut eingelaufene, bequeme Wanderschuhe mit griffiger Sohle
- Sportschuhe oder leichte Sneakers für Besichtigungen und Fahrten
- Sandalen oder leichte Freizeitschuhe
- 2-3 Paar Wandersocken
- Ausreichend normale Socken

TREKKING & TAGESRUCKSACK

- Tagesrucksack (ca. 20-30 Liter)
- Kleiner Regenschutz für den Rucksack
- Leichte Regenhülle oder wasserdichter Packsack
- Trinkflasche (ca. 1 Liter)
- Sonnenbrille
- Sonnenhut oder Kappe
- Trekkingstöcke (optional, bei Bedarf hilfreich)
- Kleine Stirnlampe mit Ersatzbatterien oder USB-Aufladung

Leichter Schlafsack oder Schlafsack-Inlett (optional, für zusätzlichen Komfort in einfachen Unterkünften)

Während der zweitägigen Wanderung benötigen Sie nur einen Tagesrucksack mit den wichtigsten persönlichen Dingen. Ihr Hauptgepäck wird transportiert; zusätzliches Gepäck kann während der Wanderung im Hotel aufbewahrt werden.

SAFARI & NATURERLEBNISSE

- Leichte, atmungsaktive Kleidung in gedeckten Naturfarben
- Lange Hose und langärmeliges Shirt als Schutz vor Insekten
- Sonnenhut oder Kappe
- Sonnenbrille
- Mückenschutz
- Fernglas (optional, besonders für Vogelbeobachtungen)
- Kamera oder Smartphone für Tier- und Naturaufnahmen
- Kleiner Tagesrucksack



Shangrilaya

PACKLISTE

KULTURBEUTEL

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Deodorant
- Haarbürste oder Kamm
- Sonnencreme (LSF 30–50)
- Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Gesichtslotion
- Duschgel oder Seife
- Shampoo und Conditioner
- Rasierer
- Nagelpflege
- Feuchte Tücher (möglichst biologisch abbaubar)
- Persönliche Hygieneartikel
- Kleines Mikrofaserhandtuch (leicht und schnelltrocknend)

REISEAPOTHEKE

- Persönlich benötigte Medikamente
- Handdesinfektionsmittel oder Desinfektionstücher
- Mückenschutz (z. B. Nobite oder Autan)
- Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen)
- Mittel gegen Durchfall
- Elektrolyte (Pulver oder Tabletten)
- Pflaster und Blasenpflaster
- Wund- und Heilsalbe
- Mittel gegen Reiseübelkeit (bei Bedarf)
- Persönliche Medikamente gegen Allergien

ELEKTRONIK

- Mobiltelefon mit Ladegerät
- Reiseadapter (Steckertyp D und M)
- Powerbank
- Kamera mit Ladegerät (optional)
- Stirnlampe oder kleine Taschenlampe
- Kopfhörer
- Ersatzakkus oder Speicherkarten (bei Bedarf)

PERSÖNLICHER KOMFORT

- Reisekopfkissen für längere Fahrten
- Ohrstöpsel (Ohropax)
- Schlafmaske (optional)
- Persönliche Snacks (Nüsse, Energieriegel, Trockenfrüchte)
- Buch oder E-Reader
- Kleiner Regenschirm (besonders während der Monsunzeit)
- Wiederverwendbare Trinkflasche
- Kleiner Stoffbeutel für Einkäufe und persönliche Gegenstände

UMWELTBEWUSST REISEN

- Wiederverwendbare Trinkflasche
- Wiederverwendbare Silikontuben für Shampoo und Duschgel
- Stoffbeutel statt Plastiktüten
- Möglichst biologisch abbaubare Feuchttücher
- Persönliche Abfälle unterwegs wieder mitnehmen

WICHTIGE HINWEISE

Gepäck: Für die Reise empfehlen wir einen mittelgroßen Koffer oder eine Reisetasche sowie einen Tagesrucksack. Das maximale Reisegepäck beträgt 20 kg pro Person.

Kleidung: In Kathmandu und Pokhara ist leichte, bequeme Kleidung ausreichend. Während der Wanderung und in den Bergregionen sollten Sie zusätzlich warme Kleidung und eine Regenjacke dabeihaben.

Klosterbesuch: Bitte achten Sie auf angemessene, respektvolle Kleidung. Schultern und Knie sollten möglichst bedeckt sein. Übernachtungen: Während der Lodge- und Klosterübernachtung stehen einfache Unterkünfte zur Verfügung. Zusätzliche Decken können in den Lodges auf Anfrage bereitgestellt werden.

Tipp: Packen Sie wichtige Medikamente, Wertsachen, Dokumente und eine Garnitur Wechselkleidung immer in Ihr Handgepäck.