



CHF 200.-  
Reduktion für  
Abonnenten



# Tibet: Das Dach der Welt

Tempel, Klöster und Begegnungen am Fuss des Himalaya.

Mit Buddhismus-Experte Helmut Köllner | 13.–27. September 2019

Legendäres Sehnsuchtsziel am mächtigsten Berg der Welt. Im Herzen des tibetischen Buddhismus lernen Sie in einer Kleingruppe von max. 16 Teilnehmern Menschen und Traditionen kennen. Es warten der prächtige Potala-Palast, monumentale Szenerien und Einblicke in die Weltreligion dank Helmut Köllner. Höhepunkt Ihres Abenteuers auf dem Dach der Welt: der Blick vom Basiccamp auf den Mount Everest.

### 1. und 2. Tag: Anreise

Abends mit Air-China-Flug direkt nach Peking, Ankunft am Mittag. Besichtigung der Hauptstadt mit Besuch des Tiananmen-Platzes und der Verbotenen Stadt. Pekingente-Willkommensdinner.

### 3.–5. Tag: Grossartiges Lhasa

Morgenflug in die Hauptstadt Tibets, Akklimatisierung auf 3600 m. Sommerpalast des Dalai Lama in Norbulingka, heiligste Buddhastatue Tibets im Jhokang-Kloster, Flanieren auf dessen Pilgerweg. Winterpalast Potala, einstiger Regierungssitz, Ausflug zum Sera-Kloster des Gelug-Ordens, wo über die heiligen Schrifteninhalte debattiert wird.

### 6. Tag: Ausflug nach Yerpa

Sensationell am steilen Berghang gelegenes Felsenkloster Drak Yerpa, in dessen umliegenden Höhlen die Heiligen des tibetischen Buddhismus meditiert haben.

### 7. Tag: Beeindruckende Pässe

Auf dem Weg nach Gyantse Überquerung des Khamba- und des Karo-La-Passes auf knapp 5000 m. Majestätische Blicke auf den Skorpion-See. Einladung zum Buttertee bei einer tibetischen Familie.

### 8. + 9. Tag: Klöster in mythischen Landschaften

Umgeben von gestaffelten Bergrücken Besuch des Palkhor-Chode-Klosters, mit seinem kosmoserklärenden Stupa eines der bedeutendsten, Architekturstile vereinigenden Bau- und Kunstwerke Tibets. In Sakya grosses Wehrkloster mit beeindruckender Bibliothek mitten in der Einöde. Übernachtung im naturnahen Rongbuk-Kloster.

### 10. Tag: Everest Base Camp

Im frühen Morgenrot zum legendären Basiccamp der tibetischen Seite des Mount Everest, letzte Strecke zu Fuss während zweistündiger Wanderung. Auf 5200 m

Informationen über harten Alltag der Sherpas und positive wie negative Aspekte des Alpinismus.

### 11.–13. Tag: Rückfahrt mit Superlative

In Shigatse zum Kloster Tashi Lhunpo, Sitz des zweithöchsten spirituellen Führers in Tibet. Am Oberlauf des Brahmaputra durch wenig befahrenes Gebirgstal zum höchsten Pass der Reise, Shogu La auf 5400 m. Wanderung am traumhaften Nam-Tso-See. Rückfahrt nach Lhasa.

### 14. + 15. Tag: Lhasa–Peking–Zürich

Freizeit, gemeinsames Abschiedsmittagessen. Rückreise mit Übernachtung in Peking, Ankunft in Zürich am Abend.

### PAUSCHALPREISE

Preis für Abonnenten	CHF 7750.-
Preis für Nichtabonnenten	CHF 7950.-
(inkl. Flugtaxen von CHF 513.-, Stand Oktober 2018)	
Einzelzimmerzuschlag	CHF 780.-

### REISEHIGHLIGHTS

- **Tibetische Legenden:** Bergriesen, Paläste, Klöster und eine Einladung zum Tee – Sie erfahren Tibet auf allen Ebenen und Höhen
- **Dem Everest so nah:** Per Fahrzeug und zu Fuss nach einer knapp zweistündigen Wanderung erreichen Sie zum Sonnenaufgang die erste Etappe des Nordcamps am Fuss des Himalaya.
- **Himmelsee:** Morgendliche Wanderung entlang des Nam-Tso-Sees – einer der grössten Salzseen Tibets – mit einem atemberaubenden Ausblick auf das türkisblaue Gewässer und die umsäumenden schneebedeckten Gletscher und Gipfel.

### ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Interkontinental- und Inlandflüge (Air China), Transfers und Transport
- Schöne 4\*-Hotels in Peking und Lhasa, restliche Übernachtungen in einfacheren Mittelklassehotels (Basis Doppelzimmer mit Halbpension)
- Eintritte, Gebühren, Visa
- sämtliche Trinkgelder für lokale Leistungsträger
- Fachvorträge und Reiseleitung durch Ihren Fachreferenten während der gesamten Reisedauer
- Begleitung durch lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung
- ausführliche Reisedokumentation, optionales Vorbereitungstreffen

Detailprogramm, Informationen und Buchung im Internet unter [www.tagblatt.ch/tagblattreisen](http://www.tagblatt.ch/tagblattreisen), per E-Mail bei [verlag@tagblatt.ch](mailto:verlag@tagblatt.ch) oder bei cotravel, Tel.: 061 308 33 00. Reiseberichte zur Einstimmung: [www.cotravel.ch/erlebnisberichte](http://www.cotravel.ch/erlebnisberichte)

**Beratung und Buchung**  
cotravel, DER Touristik Suisse AG, Basel  
Gerbergasse 26 | 4001 Basel | Tel. 061 308 33 00



**MEHR SEHEN, ANDERS ERLEBEN**  
[www.tagblatt.ch/tagblattreisen](http://www.tagblatt.ch/tagblattreisen)



### HELMUT KÖLLNER

Der Indologe und Reisebuchautor Helmut Köllner hat Sanskrit studiert und Asien zu seiner zweiten Heimat gemacht. Seine fundierten Kenntnisse über den Buddhismus vermittelt er auf verständliche und unterhaltsame Art.

### AUSGEWÄHLTE VORTRAGSTHEMEN

- symbolischer Aufbau der Thangka, typische Rollbilder des tantrischen Buddhismus
- Bedeutung der mythischen Skorpione in Tibet
- Einflüsse der umliegenden Kulturen und Nationen

## Jetzt anmelden

- Ich habe das Programm im Internet gelesen und bitte Sie, mir  Platz/Plätze für die Tibet-Reise vom 13. bis 27. September 2019 zu buchen.
- Bitte senden Sie mir detaillierte Unterlagen über die Tibet-Reise.

Vorname / Name	Strasse / Nr.
PLZ / Wohnort	Telefon / Mobile
Geburtsdatum	E-Mail
Zutreffendes bitte ankreuzen <input type="radio"/> Doppelzimmer <input type="radio"/> Einzelzimmer	
Optional: Ich bin noch nicht Abonnent, bestelle aber ein Jahresabo inkl. Ostschweiz am Sonntag (als E-Paper) und profitiere von diesem Angebot. <input type="checkbox"/> St. Galler Tagblatt inkl. E-Paper für CHF 488.- <input type="checkbox"/> E-Paper für CHF 368.-	
Ort / Datum	Unterschrift

Talon einsenden an: St. Galler Tagblatt AG, Verlag, «Tibet», Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen. E-Mail: [verlag@tagblatt.ch](mailto:verlag@tagblatt.ch)  
Programmänderungen vorbehalten. Es gelten die allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen von cotravel, DER Touristik Suisse AG, Basel.