

Mystischer Himalaya: Ladakh & Zanskar

Einzigartige Reise in eine fantastische Gebirgswelt, zu abgelegenen Höhlenklöstern und einer reichhaltigen buddhistischen Kultur



REISEDATEN

24.07. – 07.08.25



REISELEITUNG

Lisa Ressegatti



PREIS

ab CHF 5560.-



ANREISE

Flüge via Delhi nach Leh

Entdeckerreise ins Land der hohen Pässe

Julley Ladakh! Es erwartet uns eine einzigartige Reise in einer kleinen Gruppe durch eine fantastische Gebirgswelt im indischen Himalaya. Wir starten in Leh und erkunden die umliegenden Klöster und können beim Morgengebet der Mönche dabei sein. Anschliessend geht es über Lamayuru ins ehemalige Königreich Zanskar. Wir erleben die reiche buddhistische Kultur und das traditionelle Leben in dieser dünnbesiedelten Region und besuchen das geheimnisvolle Felsenkloster Phuktal. Über hohe Pässe erreichen wir das schöne Aryan-Tal und tauchen ein in den Dorfalltag in dieser selten von Touristen besuchten Gegend. Als Abschluss unserer Reise erwartet uns das Klosterfest von Thak-Thok mit farbenprächtigen Maskentänzen. Inmitten der schroffen Natur erleben wir herzliche Gastfreundschaft und eine besondere Verbindung zu einer Kultur, die tief in Geschichte und Spiritualität verwurzelt ist.

Reiseleitung: Lisa Ressegatti

Ladakh bietet einen völlig anderen Eindruck von Indien. Ganz im äussersten Norden des Subkontinents können wir eintauchen in den tibetischen Buddhismus, erleben inmitten einer fantastischen Landschaft, eine Hochgebirgswüste mit Yaks und abgelegenen Dörfern umgeben von 7000m hohen Bergen. Von Anfang an war ich begeistert von der Gebirgswelt, den herzlichen Ladakhis und der lokalen Küche und immer wieder zieht es mich zurück in diese entlegene Ecke. Ich freue mich sehr, mit euch Ladakh & Zanskar zu erkunden und euch diese besondere Ecke Indiens näher zu bringen.



**SENSE
OF TRAVEL**

Gertrudstrasse 46 • 8003 Zürich • info@senseoftravel.ch • Telefon 044 521 00 99

Details

Preise pro Person

Rundreise im Doppelzimmer	CHF 5560.-
Aufpreis Einzelzimmer	CHF 350.-
Kleingruppenzuschlag	CHF 600.-*

*bei weniger als 8 TeilnehmerInnen

Bei der Reise inbegriffen

Internationale Flüge nach Delhi, Inlandsflüge in Economy-Klasse nach Leh, Reisebegleitung durch Lisa Ressegatti sowie einen lokalen englischsprachigen Guide ab/bis Leh, Transfers im komfortablen Autos (Tempo Traveller o.ä.), Übernachtungen in einfachen, aber komfortablen Unterkünften im Doppel- oder Einzelzimmer mit eigenem Bad, 3x Nächte in festen Zeltcamps (mit Bad) im Aryan-Tal und in Rangdum, Mahlzeiten, Ausflüge und Aktivitäten gemäss Reiseprogramm, Besuch vom Klosterfest Thak-Tok, Genehmigung für das Aryan-Tal, Erkundungen mit lokaler Reiseleitung in Delhi sowie alle Transfers.

Extras

Elektronisches Visum für Indien (USD 35.-), Getränke, Trinkgelder für die Reiseleitung vor Ort, persönliche Reiseversicherung.

Gruppengrösse

5 - 10 Personen

Anmeldung bis 30. April möglich!

Einreisebestimmungen Indien

Elektronisches Touristenvisum für Indien (ETA), das online auf <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/Registration> beantragt werden kann.

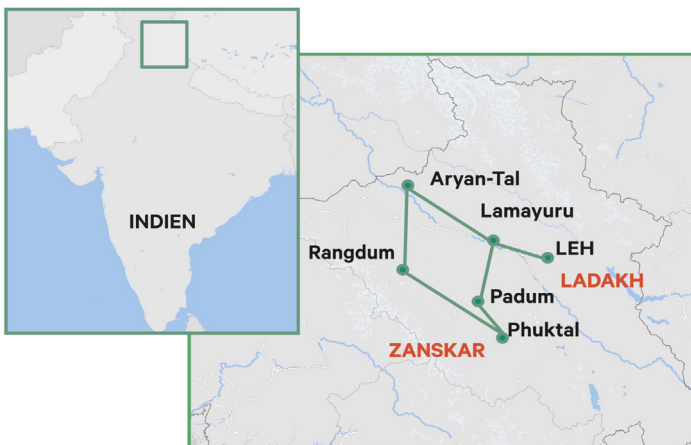
Information zur Reise

Preise- und Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Wir bewegen uns auf 3500m Höhe in Leh und fahren auf dem Weg nach Zaskar über einen 4960m hohen Pass. Die ersten Tage in Leh sind sehr wichtig für die Akklimatisierung und wir nehmen uns viel Zeit, uns an die Höhe und das trockene Klima mit teils starker Sonneneinstrahlung zu gewöhnen.

Pioniergeist, Anpassungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen sind wichtige Voraussetzungen für diese Reise. Die Strassen in Ladakh werden ständig ausgebaut und immer besser, doch teilweise lassen sich Fahrten auf schlechten Schotterstrassen nicht umgehen. Es erwarten uns dafür unvergessliche Begegnungen mit den Einheimischen in abgelegenen Tälern in einer spektakulären Naturlandschaft.

Route & Unterkünfte



Höhe:

Leh: 3500 m.ü.M
 Lamayuru: 3510 m.ü.M
 Padum: 3557 m.ü.M
 Phuktal: 3850 m.ü.M
 Rangdum: 4000 m.ü.M
 Höchster Pass der Reise: Sengge-La, 4960 m.ü.M

Komfortable Mittelklassehotels in Leh, Lamayuru und Padum sowie 3 Nächte in festen Zeltcamps in Rangdum und im Aryan-Tal. Die Übernachtungen erfolgen jeweils im Doppel- oder Einzelzimmer mit eigenem Bad.



Reiseprogramm für Ladakh & Zanskar

24. / 25. Juli 2025: Anreise nach Leh

- / - / **A**

Abreise von Zürich via Delhi und von dort aus weiter mit einem spektakulären Flug über die hohen Gebirgspässe nach Leh. Ein Fensterplatz ist hier ein Muss! Ankunft in Leh (3500 m.ü.M), einem ehemaligen Handelszentrum der Seidenstrasse. Begrüssung durch die Reiseleitung. Nach einem Frühstück und reichlich Zeit für die Akklimatisierung, unternehmen wir einen ersten Spaziergang zum Flussufer des Indus.

26. Juli 2025: Erkundungen Stok & Leh

F / **M** / **A**

Heute erkunden wir die Umgebung in einem gemütlichen Tempo und gewöhnen uns langsam an die Höhe. Besuch vom **Stok-Palast** und der 12m hohen Statue des Shakyamuni-Buddha mit einer schönen Rundumsicht. Am Nachmittag erkunden wir die verwinkelte Altstadt von Leh und geniessen den Sonnenuntergang von der imposanten Shanti-Stupa aus.

27. Juli 2025: Klöster Thiksey & Hemis

F / **M** / **A**

Am frühen Morgen besuchen wir das Kloster Thiksey für die *Puja*, das Morgengebet. Das meditative Wiederholen der Gebete im Kloster zusammen mit den Mönchen sorgt für Gänsehaut. Der gesalzene Buttertee bringt uns dann dafür wieder zurück in die Realität. Anschliessend Besuch vom prächtigen Kloster **Hemis** mit seinem sehenswerten Museum, das einen guten ersten Überblick über den tibetischen (tantrischen) Buddhismus bietet.

28. Juli 2025: Leh – Sangam – Lamayuru

F / **M** / **A**

Wir fahren entlang des Indus-Tales nach Lamayuru und halten unterwegs am „Sangam“, dem Zusammenfluss von Indus und Zanskar. Das Kloster von **Lamayuru** befindet sich in einer mondähnlichen Landschaft mit bizarren Felsformationen. Am Nachmittag besuchen wir die Meditationshöhle Atitse vom mystischen indischen Philosophen Naropa und den Tempel der „1000 Taras“. Übernachtung im Hotel in Lamayuru.

29. Juli 2025: Lamayuru – Zanskar (Padum)

F / **M** / **A**

Wir brechen früh auf für unsere abenteuerliche Reise ins ehemalige Königreich Zanskar. Es erwarten uns eindruckliche Naturlandschaften und abgelegene Dörfer.



Wir überqueren zwei hohe Pässe, den Sirsir-La (4800 m.ü.M) und den Sengge-La (4960 m.ü.M). Auf unserer Reise planen wir genügend Pausen ein, um die Landschaft und ein Picknick mit Aussicht zu geniessen. Übernachtung in Padum, dem Hauptort von Zanskar.

30. Juli 2025: Wanderung zum Höhlenkloster Phuktal

F / **M** / **A** (Wanderung: 1.5 Stunden pro Weg)

Wir sind in **Zanskar**, einer Region in Ladakh, die einst selbst ein buddhistisches Königreich und für lange Zeit von jeglicher Aussenwelt abgeschnitten war. Die Region begeistert mit ihrer Ursprünglichkeit und majestätischen Klöstern, am beeindruckendsten ist das **Felsenkloster Phuktal**. Aktuell gibt es noch keinen direkten Zugang dorthin, was den besonderen Charme ausmacht. Viele berühmte buddhistische Gelehrte und Yogis sollen bereits im Kloster meditiert haben. Nach einer 1.5 stündigen Wanderung mit eindrucklichen Ausblicken erreichen wir das abgelegene Kloster. Nach einer wohlverdienten Teepause mit den Mönchen wandern wir wieder zurück und übernachten in Padum.

31. Juli 2025: Padum – Sani – Rangdum

F / **M** / **A**

Heute erkunden wir weitere Klöster und Dörfer in Zanskar. Der erste Stop ist das Kloster **Sani** mit der ältesten Stupa (2. Jhr.) und anschliessend das abgelegene Kloster **Zongkhul** im malerischen Ating-Tal, das eine wichtige Pilgerstätte für Buddhisten ist. Hier hat u.a. der berühmte Naropa meditiert. Auf unserer Fahrt sehen wir den mächtigen Drang-Drung Gletscher. Wir übernachten umgeben von den Bergriesen des Himalaya in einem festen Zeltcamp in Rangdum. Grossartige Ausblicke sind hier garantiert.

01. August 2025: Rangdum – Suru Valley– Aryan-Tal

F / M / A

Von unserem Zeltcamp an spektakulärer Lage, können wir bei Sonnenaufgang bereits die höchsten Gipfel Ladakhs sehen: Nun (7155m) und Kun (7077m). Wir überqueren heute den Hambuting-La Pass (4056 m.ü.M) und von den höchsten Gipfeln und Gletschern führt uns die Fahrt zu einem weiteren versteckten Juwel Ladakhs: das wunderschöne und einzigartige **Aryan-Tal** am Ufer des Indus. Es erwartet uns eine landschaftlich und kulturell faszinierende Fahrt über den muslimischen Distrikt von Kargil, das reizvolle Suru Valley zurück an den Indus Fluss, wo wir auf die buddhistischen Dörfer der Arier treffen. Abendessen und Übernachtung im festen Zeltlager im Dorf Garkone.

02. August 2025: Zu Besuch im Aryan-Tal

F / M / A

Heute erkunden wir die abgelegenen Dörfer Darchiks und Garkone im Aryan-Tal, die ihre eigene Kultur bewahren konnten. Die Einwohner sind indo-europäischer Abstammung und sprechen ihre eigene Sprache und tragen besonderen Schmuck. Abendessen und Übernachtung im festen Zeltlager in Garkone.

03. August 2025: Aryan-Tal – Alchi – Leh

F / M / A

Nach einem letzten Frühstück unter den schönen Aprikosenbäumen des Camps führt uns der Weg zurück über Alchi nach Leh. Unterwegs halten wir am Rock Garden und bewundern die am besten erhaltenen prähistorischen Petroglyphen Ladakhs am Ufer des Indus-Flusses. Im Dorf **Alchi** befindet sich das Kloster völlig unscheinbar im Dorf zwischen Aprikosenbäumen und Feldern, doch die exquisiten und farbenfrohen 1000-jährigen Wandmalereien gehören zu den wertvollsten im ganzen Himalaya. Wir nehmen uns genügend Zeit für die Besichtigung und einen Spaziergang um das Kloster. Zum Mittagessen heute gibt es ladakhische Spezialitäten und Aprikosensaft. Abends sind wir zurück in Leh und geniessen den Komfort der Stadt nach unsere abenteuerlichen Reise.

04. August 2025: Klosterfest Thak-Thok

F / M / A

Nach dem Frühstück fahren wir ins Shakti-Tal, wo sich zwei wichtige Klöster befinden: Thak-Thok und Chemde. Heute ist der erste Tag des jährlichen Klosterfestes des Klosters **Thak-Thok**. Wir werden Zeuge der Cham-Tänze, die von den Mönchen aufgeführt werden, und erleben die farbenfrohe Atmosphäre des Festes. Wir bleiben so lange wir möchten und kehren am Nachmittag zurück nach Leh für einen letzten Streifzug durch die Stadt und ein gemeinsames Abschiedessen.

05. August 2025: Leh – Delhi

F / - / -

Am frühen Morgen Transfer zum Flughafen von Leh und malerischer Flug zurück nach Delhi. Am Flughafen Abholung durch die lokale deutschsprachige Reiseleitung und Transfer ins zentral gelegene Stadthotel in Neu-Delhi. Am Nachmittag erste Besichtigungen von Delhi mit dem berühmten India Gate und dem schönen Mausoleum von Safdarjung or Humayun. Anschliessend lohnt sich ein Spaziergang durch den grossen Park Lodhi Garten. Abends empfehlen wir ein Abendessen am Khan Market oder in Hauz Khaus.

06. August 2025: Erkundungen in Old Delhi

F / - / -

Frühstück und anschliessend Besichtigung von Old Delhi mit dem Roten Fort und der verwinkelten Altstadt mit zahlreichen Tempeln und Moscheen. An jeder Ecke erwarten euch neue Eindrücke und Gerüche - viel intensiver kann Indien nicht sein. Es lohnt sich in einem der zahlreichen traditionellen Streetfood-Stände einzukehren für eine Verschnaufpause. Zeit um sich auszuruhen vor dem Rückflug. Transfer an den Flughafen und Verabschiedung von der Reiseleitung.

07. August 2025: Rückreise nach Zürich

- / - / -

Ankunft in Zürich im Verlaufe des Tages. Eine eindrückliche und spektakuläre Reise geht zu Ende, die sicher noch lange in Erinnerung bleiben wird.

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen

(Mittagessen: Teilweise Picknicklunch unterwegs)



Impressionen



Das eindruckliche Thiksey-Kloster



Traditioneller Schmuck im Aryan-Tal

Impressionen



Felsenkloster Phuktal, Zanskar



Impressionen



Ausblick vom Palast auf die Altstadt von Leh



Wandmalereien im Kloster von Alchi



Unterwegs im Indus-Tal