



Links: Türkissee in Tibet auf 4400 m Höhe / rechts: Potala-Palast in Lhasa



# ETH- & UZH-Alumni Reise Yunnan und Tibet

Auf der südlichen Seidenstrasse zum «Dach der Welt»

3. - 20. Juni 2024

Tibet faszinierte seit Jahrhunderten den Westen, doch die Reise zur sagenumwobenen Stadt Lhasa, dem Thron der Götter, gelang selten. Eindringlinge wurden abgefangen und zurückgeschickt. Mit dem Einmarsch Chinas in Tibet änderte sich dies jedoch. Zehntausende von Tibetern flüchteten nach Indien, Nepal, und in den Westen. Durch diese traurige Tatsache öffnete sich uns die Türen zum tibetischen Buddhismus, und Sie können aus erster Hand erfahren, was das Mysterium Tibets ausmacht.

Von Kunming aus führt die Reise durch die Minderheitengebiete Yunnans auf die Höhen Tibets. Über Dali, das historisch interessante Königreich, und Lijiang, das zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt, geht es zur imposanten Tigersprungschlucht am Yangtse und nach Shangri-La. Ein kurzer Flug bringt Sie ins tibetische Hochland nach Lhasa. Ausflug zum Kloster Ganden, dem Zentrum des Gelbmützenordens. In Gyantse befindet sich die buddhistische Kagyü Schule, die auch in Bhutan wichtig ist. In Shigatse erleben Sie den Alltag auf dem Land. Über die Schluchten des Brahmaputra führt die Rundreise zurück nach Lhasa.

## UZH Alumni exklusiv:

- Potala Palast in Lhasa
- Begegnungen mit der tibetischen Bevölkerung
- tibetische lokale Reiseleitung
- Auf der südlichen Tee-, Salz- und Seidenstrasse durch Yunnan
- Besuch von Shaxi (Yunnan), wo dank ETH-Wissenschaftlern die Altstadt gerettet wurde



## Ihr Reiseleiter Dr. Hans Jakob Roth

Der Reiseleiter kennt den Fernen Osten seit seinem Studium Ende der siebziger Jahre und war als Diplomat vierzehn Jahre in Beijing, Shanghai und Hong Kong tätig. Nach seiner Pensionierung hat er mit drei Partnern die EurAsia Competence AG gegründet. Das Unternehmen ist in der interkulturellen Beratung zwischen Europa und Ost- und Südostasien tätig. Hans Roth lebt zur Zeit in Yangon.

## Leistungen

- Flüge Zürich – Kunming, Lhasa – Zürich
- Inlandflüge Shangri-La – Lhasa
- Gute Mittelklassehotels
- Vollpension ausser am letzten Tag in Tibet
- Alle Besichtigungen und Eintritte
- Private Busse für alle Fahrten, teilweise Kleinbusse und Geländefahrzeuge, je nach Strassenzustand
- Alumni-Reiseleitung
- Lokale, Englisch sprechende Reiseleitung. In Tibet werden wir ausschliesslich Tibeter dafür einsetzen.
- Klimaneutral durch CO<sub>2</sub>-Kompensation

## Nicht inbegriffen

Visum, Getränke, Versicherungen, Trinkgelder, persönliche Auslagen, Mehrkosten durch unvorhersehbare Umstände, die ausserhalb der Kontrolle von rhz liegen.

## Teilnehmerzahl

Mindestens 14, maximal 20 Teilnehmende

## Begleitung

Die Partner unserer Alumni sind herzlich willkommen.

## Richtpreise

Pro Person im Doppelzimmer	CHF	6850
Zuschlag Einzelzimmer	CHF	680
Visum & Tibet-Permit inkl. Einholung	CHF	280
Jahresreiseversicherung	CHF	130
(sofern keine eigene vorhanden)		

## Anmeldung

Bitte benutzen Sie das Online Formular oder das druckbare PDF unter [www.uzhalumni.ch/page/alumnireisen](http://www.uzhalumni.ch/page/alumnireisen).



## Organisation & Kontakt

rhz-Reisehochschule Zürich  
T. 056 221 68 00  
[info@rhzreisen.ch](mailto:info@rhzreisen.ch)

# Reiseprogramm

## 1./2. Tag (Mo/Di): Ewiger Frühling in Kunming

Flug via Chengdu nach Kunming, der Schwesterstadt Zürichs. Zeit zum Ausruhen und für einen Stadtbummel. 2 Übernachtungen in Kunming.

## 3. Tag (Mi): Dali

Mit der Schnellbahn erreichen wir in nur zwei Stunden Dali am Fuss des Cang-Gebirges und am Erhaisee gelegen. Die ehemalige Hauptstadt des Nanzhao-Reiches überrascht mit historischen Tempeln und Gebäuden, einer uralten Stadtstruktur und eindrucksvoller, 4 km langer Schutzmauer im typisch chinesischen Stil. 2 Übernachtungen.

## 4. Tag (Do): Das Volk der Bai und der Erhai-See

Das Wahrzeichen Dalis sind die drei 1000-jährigen Pagoden des Chongsheng-Tempels. Die farbenfroh gekleideten Menschen gehören zum Volk der Bai. Wir besuchen ein Bai-Dorf, den Markt und ein typisches Hofhaus. Eine Familie zeigt die Kunst der Batikherstellung. Bootsfahrt auf dem Erhai-See.

## 5. Tag (Fr): Shaxi – Entwicklungsprojekt unter Federführung der ETH

Das kleine Städtchen Shaxi war vor vielen Jahrhunderten eine wichtige Karawanenserie auf der südlichen Tee-, Salz- und Seidenstrasse, die u.a. nach Tibet führt. Ein internationales Entwicklungsprojekt, an dem Wissenschaftler der ETH federführend waren, hat der Stadt mit ihren vielen historischen Baudenkmalern neue Impulse verliehen und zahlreiche Kulturschätze gerettet. Weiterfahrt nach Lijiang und 2 Übernachtungen.

## 6. Tag (Sa): Lijiang

Das UNESCO-Welterbe Lijiang bezaubert durch seine vielen Bächlein und Brücken mitten in der wunderschönen Altstadt mit Holzhäusern und Steinbrücken. Hier begegnen Sie den Angehörigen der Naxis, deren Kultur vom Staat geschützt wird. Eindrücklich ist der Park mit dem Teich des schwarzen Drachens, weissen Brücken, Pavillons. Sie erblicken den 5590 m hohen Jadedrachen-Schneeberg und in einem Baisha-Dorf besichtigen Sie alte Wandmalereien. Lohnend ist ein Besuch des musealen Wohnhauses von Dr. Joseph Rock. Er gilt als einer der renommiertesten Forscher der chinesischen Flora. Seine Abhandlungen über das Naxi-Königreich und die Einrichtung einer umfangreichen Bibliothek in Lijiang sind von unschätzbarem Wert.

## 7. Tag (So): Tibetisch-buddhistische Kultur

Die «Strasse nach Tibet» führt zur imposanten Tigersprung-Schlucht am Yangtse, die zu den tiefsten der Erde zählt. Dann führt Sie der Weg auf 3300 m Höhe in die Einsamkeit des Himalayas. Hier hat sich die tibetisch-buddhistische Kultur erhalten. Wir erreichen Zhongdian. Ist es wirklich Shangri-La aus James Hiltons Roman «Lost Horizon»? Lassen Sie sich beim Bummel durch die Altstadt von der Mystik des Ortes einfangen! Besuch bei einer tibetischen Familie. 2 Übernachtungen in Shangri-La.

## 8. Tag (Mo): Klosterbau des fünften Dalai Lamas

Ausserhalb der Stadt liegt der Prachtbau des tibetischen Sumtseling Gompa-Kloster, welches im 17. Jh. vom fünften Dalai Lama erbaut wurde und das noch heute von den Mönchen des Gelbmützenordens bewohnt wird. Freizeit in der nahen Altstadt.



Tigersprungschlucht am Oberlauf des Yangtse



Tibeterinnen in traditioneller Kleidung

## 9. Tag (Di): Flug nach Tibet

Atemberaubender Flug von Shangri-La nach Tibet. Entlang des Tsangpo Flusses (Brahmaputra) fahren Sie in die auf 3200 Meter gelegene Stadt Tsetang. 1 Übernachtung im Tsetang Hotel \*\*\*(\*).

## 10. Tag (Mi): Die älteste Festung Tibets

Im Yarlung Tal liegt die älteste Festung Tibets, Yumbhu Langkhang. Sie gilt als Palast des ersten mystischen tibetischen Königs (ca. 300 v. Chr.). Über einen Pass gelangen Sie nach Samye zum ersten Kloster Tibets. Die grosse eindruckliche Klosteranlage, gegründet im Jahr 779, gehört zu den wichtigsten Pilgerstätten Tibets. In Lhasa übernachten Sie 5 x im tibetisch geführten, beliebten Hotel Kyichu \*\*\*(\*) in bester zentraler Lage.

## 11./12. Tag (Do/Fr): Lhasa

Zwei volle Tage sind für Lhasa und Umgebung vorgesehen. Auf dem Programm stehen der Potala Palast und Norbu Lingka, die beiden Residenzen der Dalai Lamas; der Jokhang, Tibets heiligster Tempel und wichtigste Pilgerstätte; die grossen Klöster Drepung und Sera sowie die lebendige Altstadt. Sie begleiten eine Familie auf den Markt, wo Sie zusammen die Zutaten für ein tibetisches Mahl einkaufen; dann sind Sie bei der Familie zum Essen eingeladen und helfen bei der Zubereitung.

## 13. Tag: (Sa): Ausflug zum Kloster Ganden

Wie ein Adlerhorst erhebt sich das Kloster Ganden, das spirituelle Zentrum des Gelbmützenordens. Was die Kulturrevolution in Schutt und Asche legte, ist heute in weiten Teilen wieder aufgebaut. Nach kurvenreicher Anfahrt erreichen wir das spirituelle Zentrum des Gelbmützenordens, umweht von Gebetsfahnen. Wir schließen uns den Pilgern an und schreiten durch die Tempelhallen.

## 14. Tag (So): Über die Hochpässe nach Gyantse

Die Strasse windet sich über den 4800 m hohen Kamba Pass. Vor Ihnen liegt auf 4400m Höhe der Yamdrok See und Sie verstehen, warum er Türkissee genannt wird. Dem Ufer entlang und über den 5000 m hohen Karo Pass gelangen Sie nach Gyantse, der drittgrössten historischen Stadt Tibets. Sie besuchen das Kloster Gyantse mit dem eindrucklichen Kumbum Stupa. 1 Übernachtung im Gyantse Hotel \*\*\*, dem besten Hotel vor Ort mit einfachen Zimmern mit Dusche/WC.

## 15. Tag (Mo): Shigatse, Tashilünpo Kloster

Unterwegs besuchen Sie einen einfachen Bauernhof. In Shigatse schlendern Sie inmitten vieler Pilger durch die riesige Anlage des Tashilünpo Klosters, Sitz des Panchen Lamas, der zweithöchsten Reinkarnation Tibets. Danach gemütlicher Marktbummel. 1 Übernachtung im Shigatse Hotel \*\*\*Mittelklassehotel: einfache zweckmässige Zimmer mit Dusche, WC.

## 16. Tag (Di): Shigatse - Lhasa

Nach dem Frühstück bleibt Zeit für weitere Besichtigungen in Shigatse. Rückfahrt nach Lhasa. 1 Übernachtung im Kyichu Hotel.

## 17./18. Tag (Mi/Do): Abschied vom Dach der Welt

Am Nachmittag Fahrt zum Flughafen von Lhasa. Kurzer Flug nach Chengdu und Weiterflug nach Zürich, wo wir am nächsten Tag ankommen.





Chongsheng-Kloster bei Dali

## Hinweise zur Reise

### Lokale Reiseleitung:

Lokale englischsprachige Reiseleiter werden die Gruppe begleiten. In Tibet werden wir ausschliesslich Tibeter dafür einsetzen.

### Unterkünfte:

Sowohl in Yunnan wie in Tibet übernachten Sie in guten Mittelklassehotels, in Yunnan sind es meist 4\* Hotels, in Tibet 3\* Hotels. In Lhasa werden Sie in einem von Tibetern geführten Hotel im traditionellen Zentrum in unmittelbarer Nähe zum Potala-Palast logieren. Das Hotel und sein schöner ruhiger Garten sind bei den Gästen sehr beliebt.

Die beiden Hotels in Gyantse und Shigatse haben einfache, zweckmässige Zimmer mit Bad oder Dusche/WC.

### Reisen in grosser Höhe

Die Reiseroute ist ideal, um sich langsam an die Höhe über 3000 m anzupassen. Shangri-La, die letzte Station in Yunnan befindet sich bereits auf der Höhe von Lhasa. Wenn bei Ihnen schon einmal Lungen- oder Herz-Kreislaufstörungen aufgetreten sind, empfehlen wir eine ärztliche Untersuchung. Sie erhalten zudem ein Merkblatt über Höhenkrankheiten.



In der Altstadt von Shaxi

# ANMELDUNG

## Yunnan und Tibet Alumni Reise

3. - 20. Juni 2024

Anrede .....

Vorname(n)\* .....

Nachname(n)\* .....

Strasse / Nr. ....

PLZ / Ort .....

**\*Bitte schreiben Sie alle Ihre Namen und Vornamen gemäss Reisepass.**

Ich bevorzuge:  Doppelzimmer  Einzelzimmer

Ich wünsche keine Annullations- und Extrarückreiseversicherung, da ich bei folgender Gesellschaft versichert bin: .....

.....

Ort, Datum

Unterschrift

Telefon privat .....

Mobiltelefon .....

E-Mail .....

Ich werde begleitet von (Vorname, Nachname, Adresse):

.....

.....

Weitere Bemerkungen:

.....

.....

.....

.....