



## **Ladakh** **Frauenreise – warmherzige Begegnungen**

### **Highlights**

- ➔ weibliche Guide
- ➔ sehr viele Kontakte zu einheimischen Frauen
- ➔ Nubrata-Trip
- ➔ Orakel, Amchi, Nonnen – besondere Frauen!
- ➔ Übernachtungen u.a. im Homestay, Gästehaus eines Nonnenklosters

### **Eckdaten**

17 Tage

Lust auf viele Begegnungen

gute Reisezeit: Juni bis Oktober

Flug Deutschland/Europa – Delhi - Leh – Delhi - Deutschland/Europa extra

### **Tag 1**

#### **Delhi – Leh - Nyerma**

3.500 m/15 km/20 min.

Flug von Delhi nach Leh. Abholung am Flughafen und Fahrt nach Nyerma. Dort befindet sich ein kleines Nonnenkloster mit angeschlossenem Gästehaus. Der gesamte Tag wird geruht für die Akklimatisierung. Treffen mit der Guide und lernen der ersten Wörter auf Ladakhi.

Übernachtung: The Taras

Mahlzeiten: Mittag, Abendessen

Sonstiges: Abholung und Transfer, Guide

### **Tag 2**

#### **Nyerma - Thikse – Shey - Leh**

3.500 m/ 2 x 45 min.

Nach der Puja mit den Nonnen Wanderspaziergang zum großen Kloster Thikse (45-60 min, kaum Steigungen). Besichtigung des großen prachtvollen Klosters, der in der Architektur dem Potala in

Lhasa nachempfunden ist. Zum Mittagessen auf eigene Kosten eignen sich zwei dem Kloster angeschlossene Restaurants. Danach Gelegenheit zur Weiterwanderung zum Palast von Shey (3,5 km, ohne Steigungen). Rückfahrt zur Unterkunft mit dem Bus.

**Übernachtung:** The Taras

**Mahlzeiten:** Frühstück, Abendessen

**Sonstiges:** Guide, Eintrittskosten



### Tag 3

#### **Nyerma – Choglamsar – Spituk - Leh**

In Choglamsar wird zuerst ein weibliches Orakel besucht. Das ist eine Frau, die sich in eine Art Trancezustand versetzt, wobei eine Gottheit von ihr Besitz ergreift. In diesem Zustand ist das Orakel befähigt, Antworten auf Entscheidungsprobleme zu geben und Krankheiten zu heilen. In der Praxis sieht das so aus, dass eine Anzahl von Menschen in einem kleinen Raum zusammengekommen und nacheinander mit dem Orakel kommuniziert. Jede/-r kann eine Frage stellen oder sich eine Krankheit heilen lassen.

Dies ist für unser westliches Gemüt meistens eine widersprüchliche Angelegenheit und ich habe einige Menschen in einer großen Verwirrung hinterher gesehen. Möchte der/die Besucher/-in eine Frage stellen, muss er/sie sich darauf gefasst machen, dass die Antwort möglicherweise nicht so ausfällt, wie mensch es gerne hätte. Von daher ist, besonders bei einem selbst bedeutungsvollen Fragen, darauf zu achten, dass mensch mit jeglicher Antwort hinterher umgehen kann. Auch wenn jemand nicht an Orakel glaubt, die Begegnung ist sehr beeindruckend und lässt diesen Glauben oftmals schwanken.

Möchte frau diese Gefahr umgehen, kann sie auch eine Krankheit heilen lassen. Dabei dürfen allerdings keine Wunder erwartet werden, teilweise haben manche Menschen überhaupt keine Wirkung gespürt. Andere berichten aber doch von einer deutlichen Besserung eines Leidens. Negative Wirkung habe ich noch von niemandem gehört. Die Heilung geschieht so, dass das Orakel entweder mit dem Mund oder mit Hilfe eines Röhrchens an einer oder zwei Stellen am Körper saugt und danach seltsame graue Brocken und Schleim wieder ausspuckt. Bei anderen Krankheiten streicht sich das Orakel mit einer Art Schwert, welches über Feuer gehalten wurde, über die Zunge und bläst auf die kranken Stellen.

Nch diesem aufregenden Erlebnis geht es nach Spituk an den Indus – ein wunderbarer Ort für das Lunchpaket und dem Nachsinnieren. Danach noch eine Besichtigung des auf einen Hügel thronenden Klosters und danach Fahrt nach Leh. Dort steigen Sie gleich richtig ein mit einem nachmittäglichen Heritage Walk durch die Altstadt

**Übernachtung:** Lotus Hotel

**Mahlzeiten:** Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Sonstiges: Guide, Orakel-Session, Eintrittskosten, Heritage-Walk

## Tag 4

### Leh

Auch heute bleiben Sie im Radius von Leh. Zuerst geht es zur Ladakhs Nuns Association (LNA) in Flughafennähe. Dort erfahren Sie mehr über die Geschichte und Gegenwart der Nonnen in Ladakh. Auch wird Ihnen dort ein Mittagessen serviert. Danach geht die kurze Fahrt zur Pashmina Processing Unit. Hier werden die Haare der Kaschmir-Ziege sortiert, von Fett und Dreck befreit und kardiert. Dieses Rohprodukt geht weiter in die Ebene, um dort die feinsten Kaschmirwollschals zu weben. Im Geschäft der Nomadic Woollen Mill können Sie mehr über die Qualität erfahren (und natürlich auch einkaufen – aber das wird keineswegs erwartet!) und diese testen. Zum Sonnenuntergang geht es zu Fuß die vielen Stufen hinauf zur Shanti Stupa. Wenn Sie rechtzeitig starten, können Sie bei der täglichen Trommelmeditation dabei sein.

Unterkunft: Lotus Hotel

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag (bei den Nonnen), Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide, Beiträge für LNA und Processing Unit



## Tag 5

### Leh – Phiyang

Noch in Leh geht es zur Amchi. Eine Amchi ist eine Ärztin, die nach der traditionellen tibetischen Medizinlehre diagnostiziert und behandelt. Die Diagnose erfolgt durch Pulsföhlung und Befragung, die "Medizin" sind Kräuterpillen oder -pulver, was furchtbar schmeckt, teilweise aber erstaunlich positive Wirkung hat. Für Skeptikerinnen: schlechter ist es durch die Einnahme der Kräuterpillen noch niemanden gegangen. Verblöffend ist oft die Diagnose, wo Körperzustände "nur" anhand des Pulses erfasst werden, wovon die Ärztin nichts hat wissen können. Manche Amchis sind auch erfahren in der Akkupunktur. Der Besuch empfiehlt sich, auch wenn gerade keine akute Krankheit zur Hand ist, für einen allgemeinen Gesundheitscheck.

Danach Fahrt in das große Dorf im Nebental: Phiyang. Hier wohnt Cristina, die einen Ladakhi geheiratet hat und ein sehr nettes kleines Gästehaus föhrt. Nach dem leckeren Mittag zu Fuß Dorferkundung mit dem großen Kloster mit einem neuen und einem alten Teil sowie dem Guru Lhakang, einem kleinen Tempel am Berghang mit Malereien der Schüler von Lotsava Rinchen Zangpo aus dem 11. Jhdt.

Unterkunft: Hidden North Guesthouse

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide, Eintrittskosten



## Tag 6

### Phiyang – Sumda Chun - Chilling

Mit dem Auto geht es ca. 1 Std. zum Wanderstart nach Sumda Chun. Hoch über dem Zusammenfluss von Indus und Zaskar-River gibt es einen tollen Blick. Weiter geht es den Zaskar hinauf bis zum Abzweig in Sumda Do und bis zum Ende der schmalen Straße. Dort startet der Wanderpfad nach Sumda Chun, einem kleinen abgelegenen Ort mit einem Klostergebäude aus der selben Zeit wie Alchi. Es geht bis auf fast 4.000 m hinauf. Hin- und Rückweg = 3 Gehstunden. Wieder zurück geht es die Zaskar-Straße noch etwas weiter bis zum Dorf Chilling. Hier sind Sie zu Gast in einem von einer Frau geführten Homestay. Bis zur Abfahrt am nächsten Tag gibt es viele Gelegenheiten das Dorfleben mit Land- und Viehwirtschaft zu erkunden. Üblicherweise wird ein ladakhisches Dorf von Frauen und älteren Menschen am Leben gehalten – viele Männer arbeiten in Leh oder woanders.

Unterkunft: Homestay

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide



## Tag 7

### Chilling – Tingmosgang

85 km/2 Std.

Weiter geht es mit den Erlebnissen mit den Dorffrauen in Chilling. Lassen Sie sich zeigen, wie die Landwirtschaft funktioniert, was wo wächst, wie gewässert wird usw. Danach geht es in ein anderes Dorf: indusabwärts liegt eines der größten Dörfer in Ladakh: Tingmosgang. Unterkunft ist in einem Hotel, aber es gibt genügend Gelegenheiten, die hiesigen Frauen und das Dorfleben kennen zu lernen. Auch gibt es ein sympathisches Nonnenkloster zu besuchen. Der Blick vom hoch oben thronenden Tempelgebäude des Männerklosters geht weit das bewohnte große Tal hinauf.

Übernachtung: Namra Hotel

Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide, Eintrittskosten

## Tag 8

### Tingmosgang

Zwei Wanderungen stehen heute auf dem Programm! Für den einen fahren Sie mit dem Auto eine kurze Strecke zum höher gelegenen Tia und wandern dort durch das einzigartige „Tunnelsystem“ des alten Dorfkerns. Bis hinab zum Hotel dauert es 2,5 Std. wobei es viel durch die Felder geht. Für die zweite Wanderung geht es ca. 5-7 km mit dem Auto zur Indusbrücke in Nurla. Von dort

führt ein 1,5-stündiger Pfad am Fluss hinauf und durch eine der schmalsten Schluchten in das Dorf Tar. Der Rückweg ist der gleiche – und sieht doch von der anderen Seite her ganz anders aus.

Übernachtung: Namra Hotel

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag (Lunchpaket), Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide

## Tag 9

### Tingmosgang – Rizong - Alchi

45 km / 1 Std.

Von Tingmosgang (evtl. noch am Vormittag die dortige Schule besuchen) aus geht es wieder den Indus hinauf bis kurz vor Alchi ein Abzweig in das entlegene strenge Kloster Rizong führt.

Imposant liegt es im Halbrund eines Talkessels – weit entfernt von den Dörfern. Nur weiter unten ist noch ein Nonnenkloster: Chulichan, benannt nach den hier reichhaltig wachsenden Aprikosen (Chuli = Aprikose). In Alchi bieten die Köchinnen von Alchi Kitchen einen Kochkurs an – damit die schmackhaften ladakhischen Gerichte auch daheim nachgekocht werden können. Köchin Nilza (oder ihre Stellvertreterin) weiß auch viel über die Herkunft der Gerichte und die traditionellen Zubereitungsmethoden.

Übernachtung: Alchi Resort

Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen (Kochkurs)

Sonstiges: Auto, Guide, Kochkurs, Eintrittskosten



## Tag 10

### Alchi – Saspol - Leh

60 km / 2 Std.

Kurz nach Alchi im Dorf Saspol gibt es beeindruckend bemalte Höhlen. In den letzten Jahren wurden diese restauriert – eine Arbeit, die auch ladakhische junge Frauen gelernt haben. Zurück in Leh geht es nachmittags zur in der Nähe gelegenen Woman's Alliance (eine alteingesessene Frauenorganisation, die sich um Stärkung der Frauen bemüht) um mehr zu erfahren über die Stellung der Frau im Wandel der Zeiten.

Übernachtung: Lotus Hotel

Mahlzeiten: Frühstück

Sonstiges: Auto, Guide, Eintrittskosten

## Tag 11

### Leh – Choglamsar - Leh

In Choglamsar sind viele Familien aus anderen Teilen Ladakhs sesshaft geworden – sei es wegen der Arbeit des Mannes und/oder dem Schulbesuch der Kinder. Die Frauen haben hier kaum Land, welches sie bestellen können und suchen von daher anderweitige Einkünfte, die sich mit ihrer Lebenssituation vereinbaren lässt. Auch sind hier sehr viele tibetische Familien, die ebenfalls kaum Land besitzen. Es gibt hier einige Manufakturen, in denen auch oder ausschließlich Frauen arbeiten: Mani-Stein-Metz, Weberinnen, Teppich-Herstellung und diverse Handarbeiten wie Stricken und Filztiere herstellen. Anschließend geht es auf die andere Indusseite zum Palast der Königsfamilie in Stok. Ein Teil ist als Museum hergerichtet und erzählt über die Geschichte der Familie.

Übernachtung: Lotus Hotel

Mahlzeiten: Frühstück

Sonstiges: Auto, Guide, Eintrittskosten

## Tag 12

### Leh - Hundar

125 km / 5 Std.

Fahrt über den 5.360 m hohen Pass Khardong-la in das Nubra-Tal. Zuerst geht es nach Westen in das Örtchen Hundar. Direkt nebenan ist die einzigartige Dünenlandschaft mit den Kamelen. Die wurden früher als geeignete Lasttiere für die Karawanen über das Karakorum-Gebirge genutzt. Nachdem die Grenzen geschlossen wurden, waren die Kamele nutzlos und lebten zuerst einfach für sich im Nubratäl. Inzwischen dienen sie den TouristInnen für einen Ritt durch die Dünenlandschaft.

Übernachtung: Organic Retreat

Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide, Permit



## Tag 13

### Hundar – Nubra Valley - Sumur

Heute kann das Programm flexibel gestaltet werden. Es gibt folgende Möglichkeiten:

- ➔ Klöster in Deskit (große Außenstatue vom Maitreya-Buddha und stimmungsvolle Morgenpuja) und Sumur/Samsthangling
- ➔ Einsiedelei Ensa (letzter Aufstieg auf schmalen Pfad) bei Panamik
- ➔ Sanddünen und Kamele mit Reitmöglichkeit zwischen Hundar und Deskit
- ➔ Petroglyphen bei Ensa
- ➔ heiße Quellen in Panamik



➔ kleine Wanderung um den heiligen See Yarab Tso (1 Std.)  
Übernachtung in Sumur.

Übernachtung: Flower Valley Camp  
Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen  
Sonstiges: Auto, Guide, Permit, Eintrittskosten

## Tag 15

### Sumur - Ost-Nubra-Valley – Sumur

Ein Stückchen den Shyok-Fluss hinauf nach Osten führt die Straße zu den östlichen Dörfern. Etwas hinter Tangyar startet eine schöne 4-stündige Wanderung über den 4.620 m hohen Pass in das Dorf Kyema. Es ist eines der am schönsten gelegenen Dörfer in Ladakh und abseits der üblichen Touristenpfade. Danach geht es zurück zum Camp.

Übernachtung: Flower Valley Camp  
Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen  
Sonstiges: Auto, Guide, Permit, Eintrittskosten

## Tag 15

### Sumur - Leh

120 km / 4 Std.

Vormittags Treffen mit einer lokalen Gruppe der Womens Alliance. So gibt es noch mehr zu erfahren, wie es den Frauen im Nubra-Tal geht. Danach Rückfahrt nach Leh. Heute ist der Abschied von der Guide.

Übernachtung: Lotus Hotel  
Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen  
Sonstiges: Auto, Guide, Permit



## Tag 16

### Leh

Zur freien Verfügung (um Erlebnisse nachzusinnieren, shoppen, Kaffee trinken, ...)

Übernachtung: Lotus Hotel  
Mahlzeiten: Frühstück  
Sonstiges: -

## Tag 17

### Leh - Delhi

Transfer zum Flughafen und Flug nach Delhi. Entweder direkter Heimflug (kann aber bei Flugausfall schwierig sein) oder Verlängerung in Delhi und/oder Agra

Übernachtung: -

Mahlzeiten: Frühstück

Sonstiges: Flughafentransfer

### Incl.

alle angegebenen Transfers/Fahrten, Übernachtungen in Einzel/Doppel mit Bad (Homestay Gemeinschaftsbad) und Verpflegung wie angegeben, lokale englischsprachige Guide und Eintrittskosten für die Besichtigungen, Permit Nubra-Tal, Kochkurs, Orakel-Session, Heritage Walk, Pauschalbeträge für die besuchten Frauen, Versicherungsschein

### Excl.

Flüge, sonstige Mahlzeiten, sonstige Übernachtungen, sonstige Unternehmungen, Visum, Tipp

