

Nepal Retreat

Auszeit im Kloster

November 2026 bis Dezember 2027

ab
790 EUR

p.P. im DZ
zzgl. Flug

REISEVERLAUF

Kathmandu – Pokhara – Kathmandu

HIGHLIGHTS

- Meditation & Stille
- Spirituelle Morgen- und Abend-Puja
- Zu Besuch bei Mönchen, Kloster & Schule
- Fakultatives Ausflugsprogramm

**STORNO
SCHUTZ**
inklusive

powered by
HanseMerkur®

Auf dieser spirituellen Reise lernen Sie im Pema Tsal Monastic Centre nicht nur das alltägliche Leben im Kloster und der dazugehörigen Klosterschule kennen, sondern treten gleichzeitig in eine faszinierende Welt des Gebets, der Stille und der Meditation ein. Erfahren Sie bei der täglichen Puja sowie der Interaktion mit den Mönchen, Lehrern und Schülern mehr über die Gemeinschaft innerhalb des Klosters und des tibetischen Buddhismus. Das gemütliche Gästehaus Pema Tsal ist der perfekte Ort dafür und idealer Ausgangspunkt, um die Umgebung mit der majestätischen Kulisse der Achte-tausender zu erkunden. Gewiss gewinnen Sie während Ihres Aufenthalts neue Erkenntnisse – Ruhe & Stille inklusive!

Programmvorschlag



1. Tag, Ankunft in Kathmandu

Individuelle Anreise nach Kathmandu. Gerne erstellen wir Ihnen auf Wunsch ein passendes Flugangebot! Nach Erledigung der Einreiseformalitäten werden Sie am Flughafen begrüßt und ins Hotel gebracht. Check-In ist ab 14 Uhr möglich. Der restliche Tag steht Ihnen für eine erste Erkundungstour durch Kathmandu zur freien Verfügung.

2 Übernachtungen in Kathmandu



2. Tag, Kathmandu – fakultativ Swayambhunath Stupa & Durban Square

F

Entdecken Sie die quirlige Hauptstadt heute auf eigene Faust oder unternehmen Sie vormittags einen halbtägigen **fakultativen Ausflug zur Swayambhunath Stupa und zum Durban Square**. Sie fahren mit Ihrem Reiseleiter zum ältesten und rätselhaftesten aller heiligen Schreine im Kathmandutal, dem Swayambhunath Tempel Komplex, besser bekannt als Affentempel. Historischen Aufzeichnungen zufolge ist der Stupa über 2.500 Jahre alt und steht auf der Liste der UNESCO-Weltkulturerbestätten. Danach besuchen Sie den Durbar Square im Herzen Kathmandus, ebenfalls UNESCO Weltkulturerbe. Einst wurden hier die Könige gekrönt. Der massive Komplex besteht aus drei Hauptplätzen, auf denen sich Paläste, Tempel und Innenhöfe aneinanderreihen. Anschließend entdecken Sie bei einer Rikschafahrt nach Thamel die alten Gassen und traditionellen Märkte. (nicht im Reisepreis inkludiert!)

Übernachtung in Kathmandu



3. Tag, Kathmandu – Pokhara

F

A

Nach dem Frühstück machen Sie sich auf den Weg nach Pokhara (ca. 210 Kilometer, ca. 7-8 Stunden). Pokhara ist die drittgrößte Stadt in Nepal und liegt 200 Kilometer westlich von Kathmandu. Drei der zehn höchsten Berge der Welt, darunter der berühmte Annapurna, befinden sich hier im Umkreis von nur 30 Meilen um die Stadt herum und machen Pokhara zu Nepals Top-Trekkingziel. Nach der Ankunft in Pokhara Check-In im Gästehaus Pema Tsal etwas außerhalb der Stadt. Das Gästehaus gehört zum Pema Tsal Monastic Centre und unterstützt das daneben liegende Kloster, die Schule und das Tibetische Zentrum der lokalen tibetischen Gemeinschaft. Die gemütliche Unterkunft verfügt über 36 Gästezimmer und eignet sich perfekt als Ausgangspunkt, um die Umgebung zu erkunden, einige der Mönche näher kennenzulernen und mehr über den tibetischen Buddhismus zu erfahren.

6 Übernachtungen in Pokhara

Hinweis: derzeit finden Straßensanierungen im ganzen Land statt. Dies kann Ihre effektive Reisezeit erheblich erhöhen!



4. Tag, Pokhara



Freuen Sie sich auf Ihre erste Puja frühmorgens von etwa 06.30 Uhr bis 07.30 Uhr und eine darauffolgende etwa einstündige Meditation. Anschließend erwartet Sie Ihr wohlverdientes, einfaches Frühstück im Gästehaus. Der Vormittag steht Ihnen danach zur freien Verfügung. Nachmittags haben Sie die einmalige Gelegenheit bei einer einstündigen Interaktion einige der Mönche und ihren Alltag näher kennenzulernen. Abends sind Sie bei der täglichen Debatte der Mönche von ca. 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr mit dabei. Einer der Hauptzwecke dieses Debattierens in der buddhistischen Ausbildung ist entscheidendes Gewahrsein (tib. *nges-shes*) zu entwickeln, sodass die Schüler in der Meditation keine Zweifel haben. Jeder Schüler in der Klasse fordert einen Klassenkameraden dazu auf, seinen Standpunkt zu verteidigen, indem er ihm Fragen stellt und etwaige Widersprüche in dessen Antworten aufzeigt. Am Ende ziehen beide Nutzen daraus. Lassen Sie sich überraschen!

Übernachtung in Pokhara



5. Tag, Pokhara



Für das morgendliche Gebet, die einstündige Meditation und das anschließende Frühstück heißt es auch heute und die kommenden Tage wieder früh aufstehen. Nach dem Frühstück lernen Sie in der Klosterschule die Lehrer & Studenten kennen und haben ev. Gelegenheit für eine kurze private Interaktion. Erkunden Sie danach Pokhara und die schöne Umgebung auf eigene Faust oder genießen Sie die einzigartige, spirituelle Atmosphäre im Pema Tsal. Abends können Sie die Mönche wieder für etwa eine Stunde beim angeregten Debattieren beobachten.

Übernachtung in Pokhara



6. Tag, Pokhara – fakultativ Tibetisches Refugee Camp



Frühmorgendliches Gebet, Meditation und Frühstück. Der restliche Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Oder Sie unternehmen alternativ einen halbtägigen **fakultativen Ausflug zum Tibetischen Refugee Camp** und sind anschließend zum Essen bei einer Tibetischen Familie geladen, wo Sie tiefe Einblicke in deren Kultur und das alltägliche Leben dieser Familien erhalten. Die tibetische Flüchtlingsgemeinschaft lebt seit 1959 in Pokhara, einem wichtigen Teil der multikulturellen Bevölkerung Nepals. (nicht im Reisepreis inkludiert!) Abends treffen Sie während der Debattierstunde wieder auf die Mönche im Kloster. Vielleicht erkennen Sie mittlerweile schon erste Strukturen und formelle Regeln dieses intellektuellen Kräfteressens.

Übernachtung in Pokhara



7. Tag, Pokhara – fakultativ Trekkingtour Dhampus



Vor dem Frühstück wartet wieder zeitig das Gebet und die Meditationsstunde auf Sie. Anschließend können Sie die pittoreske Gegend in und um Pokhara auf eigene Faust erkunden oder Sie nehmen an einer **fakultativen Trekkingtour nach Dhampus** teil: dafür fahren Sie bis nach Kade und trekken via dem Australian Camp durch Rhododendron- und Eichenwälder bis in das schöne Dorf Dhampus, das hauptsächlich von Gurung bewohnt wird. Das Dorf bietet eine beeindruckende Aussicht auf das Annapurna-Massiv sowie Machapuchare (6997m) und Annapurna Süd (7219m), die hinter den traditionellen Häusern vor den üppigen grünen Hügeln schroff aufragen. Genießen Sie diese einzigartige Aussicht auf die schneebedeckten Berge (wetterabhängig), bevor Sie abends wieder zurück nach Pokhara fahren. Fahrzeit ca. 1,5 Stunden, Gehzeit ca. 3 Stunden. (nicht im Reisepreis inkludiert!)

Übernachtung in Pokhara



8. Tag,

Pokhara – fakultativ Pumdikot Mahadev Statue & World Peace Pagoda

F A

Gewiss haben Sie sich mittlerweile schon an die allmorgendliche Routine der Mönche gewöhnt und genießen das gemeinsame frühe Gebet und die Meditation in Stille. Freuen Sie sich nach dem Frühstück auf einen spirituellen Tag ganz in Ruhe oder auf schöne Unternehmungen in Eigenregie in der Umgebung. Vielleicht bevorzugen Sie einen geführten **fakultativen Ausflug** zur Pumdikot Mahadev Statue und zur World Peace Pagoda (ca. 400 Stiegen sind zu bewältigen), bevor Sie bei einer einstündigen Bootsfahrt am schönen Phewa See die umliegenden Berggiganten genießen können. Fahrzeit ca. 1 Stunde. (nicht im Reisepreis inkludiert!)

Übernachtung in Pokhara



9. Tag,

Pokhara – Kathmandu

F

Nach dem Frühstück im Gästehaus heißt es Abschied nehmen von den Mönchen und den Ritualen im Kloster und mit vielen neuen Erkenntnissen fahren Sie zurück nach Kathmandu (Entfernung: ca. 210 Kilometer, ca. 7-8 Stunden). Unterwegs haben Sie noch einmal Gelegenheit, die wunderbare Bergwelt Nepals zu bestaunen und in Ruhe die vergangenen Erlebnisse im Kloster zu reflektieren. Nach Ihrer Ankunft in Kathmandu Check-In in Ihr Hotel. Der restliche Tag steht Ihnen in der Hauptstadt zur freien Verfügung. Alternativ ist je nach Verfügbarkeit und gegen Aufpreis ev. ein Flug von Pokhara nach Kathmandu auf Anfrage möglich.

1 Übernachtung in Kathmandu



10. Tag,

Kathmandu

F

Frühstück im Hotel und Check-Out bis 12 Uhr. Zeitgerechter Transfer zum Flughafen in Kathmandu für Ihre Heim- oder Weiterreise. Gerne erstellen wir Ihnen auf Anfrage ein individuelles Verlängerungsprogramm.

Geplante Hotels (oder ähnlich)

Kathmandu	Kantipur Village	3 Nächte
Pokhara	Pema Tsal Gästehaus	6 Nächte

Bei den genannten Unterkünften handelt es sich um Beispielhotels, Landeskategorie, Änderungen vorbehalten!
Die Unterbringung in Pokhara findet in einem einfachen Gästehaus mit Zimmern ohne A/C statt.
Die landestypischen Mahlzeiten im Gästehaus sind einfach und mit limitierten Auswahlmöglichkeiten.



Reisetermine

November 2026 – Dezember 2027

Reisepreis pro Person

Ab 4 Reiseteilnehmer

im Doppelzimmer	ab	790 EUR
Einzelzimmerzuschlag	ab	220 EUR

Ab 2 Reiseteilnehmer

im Doppelzimmer	ab	950 EUR
Einzelzimmerzuschlag	ab	220 EUR

Ab 1 Reiseteilnehmer

im Einzelzimmer	ab	1.550 EUR
-----------------	----	-----------

Optional

Halbtagestour Kathmandu p.P.	ab	50 EUR
Tibet Refugee Camp p.P.	ab	90 EUR
Trek Dhampus p.P.	ab	130 EUR
Pumdikot & W.P. Pagoda p.P.	ab	75 EUR
Aufpreis SUV A/C Auto p.P. ab	ab	125 EUR

Optionale Ausflüge jeweils inkl. Guide (Deutsch sprechend in Kathmandu / Englisch sprechend in Pokhara), Eintrittsgelder & Transfers. Mindestteilnehmer Ausflüge & SUV A/C Auto: 2 Personen. Ausflugspreise für Single Reisende erhalten Sie gerne auf Anfrage.

Upgrade zum GEO Storno- & Reiseschutz ohne Selbstbehalt 58 EUR p.P.

Absicherung vor und während der Reise mit Reiserücktrittskosten-, Reiseabbruch-, Reiseunfall-, Reisekranken-, Notfall- und Reisegepäckversicherung, Corona-Reiseschutz. Alle Leistungen ohne Selbstbehalt.

Wir buchen Ihre Anreise zum tagesaktuellen Flugpreis!



Inkludierte Leistungen

- Transfers ohne Reiseleitung lt. Programm
- Transport im modernen Fahrzeug mit A/C z.b. Skoda / Fiat oä.
- 9 x Übernachtung in den genannten Unterkünften oä., Hotel in Kathmandu, einfaches Gästehaus in Pokhara
- Basis Doppelzimmer mit Bad/Dusche und WC, keine A/C in Pokhara
- 9 x Frühstück, 2 x Mittagessen, 6 x Abendessen
- Morgengebet & 1 Stunde Meditation während Ihres Aufenthalts im Pokhara lt. Programm
- Debattierstunde der Mönche abends lt. Programm
- 1 Stunde Interaktion mit den Mönchen lt. Programm
- GEO Stornoschutz (Reiserücktrittskostenversicherung mit 20% Selbstbehalt)*

*Mit Buchung der Reise treten Sie in einen Versicherungsvertrag zwischen GEO Reisen und der HanseMerkur Reiseversicherung AG ein, da Ihre Reise eine obligatorische Versicherung (GEO Stornoschutz) enthält. Die Versicherung ist ein fester Bestandteil der Buchung. Bitte beachten Sie, dass ein Versicherungsschutz nur für Personen mit Wohnsitz innerhalb der Europäischen Union besteht.

Nicht inkludierte Leistungen

- Internationale Flüge
- Ev. vor Ort zu entrichtende Flughafengebühren
- Visum für Nepal (dzt. ca. 30 USD p.P.)
- Mahlzeiten, sofern nicht im Programm erwähnt
- Fakultatives Ausflugsprogramm inkl. Transfers, Eintritte und lokaler Reiseleitung (Deutsch sprechend in Kathmandu, Englisch sprechend in Pokhara) – auf Anfrage gegen Aufpreis buchbar
- Fakultativer Inlandsflug von Pokhara nach Kathmandu – auf Anfrage gegen Aufpreis je nach Verfügbarkeit
- Compact SUV A/C Auto – auf Anfrage gegen Aufpreis buchbar
- Early Check-In / Late Check-Out
- Upgrade zum GEO-Storno- & Reiseschutz ohne Selbstbehalt für 58 EUR
- Pers. Ausgaben für Getränke, Trinkgelder, etc.



Wichtige Informationen

- In Nepal werden derzeit verschiedene Projekte zur Straßenerweiterung und Modernisierung durchgeführt, beispielsweise von Mugling nach Pokhara. Entsprechende Arbeiten, spezielle Wettersituationen oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse können sich auf die effektiven Reisezeiten bzw. auf das Programm Ihrer Reise auswirken.
- Aufgrund der vorherrschenden Straßenbedingungen wird ein SUV Compact Fahrzeug (gegen Aufpreis) empfohlen.
- Die Unterkunft im Gästehaus in Pokhara ist einfach und findet im Standardzimmer ohne A/C statt. Die landestypischen Mahlzeiten sind ebenfalls einfach mit sehr limitierten Auswahlmöglichkeiten.
- Während Losar (tibetisches Neujahrsfest) ca. 07.02.-11.02.27 sowie generell während Schulferien und an Wochenenden (Samstag & Sonntag) finden keine Aktivitäten im Kloster statt, Debattierstunden, Interaktion mit Mönchen, Lehrern, Schülern, Gebetsstunden etc. entfallen. Kurzfristige Änderungen vorbehalten!
- Das Programm im Kloster und der Klosterschule kann sich jederzeit, auch sehr kurzfristig, ohne vorherige Ankündigung ändern!
- Für alle Inlandsflüge (Nepal Airlines) ist bei Buchung ein sogen. High Risk Indemnity Form zu unterfertigen!
- Österreichische Staatsbürger benötigen für die Einreise nach Nepal ein Visum. Das Visum kann derzeit direkt bei Ankunft am Flughafen in Kathmandu ausgestellt werden. Alle aktuellen Details zur Visumbeantragung für Nepal finden Sie unter <https://www.bmeia.gv.at/reise-services/reiseinformation/land/nepal/>
- Der Pass muss nach der Ausreise noch mindestens 6 Monate gültig sein und 2 freie Seite haben.
- Für die Einreise nach Nepal sind laut WHO dzt. keine Impfungen zwingend vorgeschrieben.
- Für eventuelle Impfentscheidungen kontaktieren Sie bitte einen Arzt Ihres Vertrauens oder das Institut für Tropenmedizin.
- Inkludierter Versicherungsschutz nur gültig bei Wohnsitz innerhalb der EU. Kein Wohnsitz innerhalb der EU? Bitte nehmen Sie vor Buchungsabschluss Kontakt mit uns auf.

Alle Informationen zu Einreise, Impfung, AGB (Reisebedingungen, Stornogebühren, usw.), Formblatt, Kundengeldabsicherung, Reiseversicherungen, Möglichkeit zur CO₂-Kompensation etc. entnehmen Sie bitte online auf <https://www.bestfortravel.com/service/reiseinfos/>.

Für diese Reise gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 02 Personen.

Örtliche Gegebenheiten oder aktuelle, unvorhergesehene Anlässe sind gelegentlich der Grund für Änderungen des Reiseprogramms. Sofern dies keine Leistungseinbußen mit sich bringt, obliegt es der örtlichen Reiseleitung, Änderungen im Ablauf vorzunehmen.

Diese Reise ist i.d.R. nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Hier bitten wir im Einzelfall um Rücksprache.

Druckfehler, Programmänderungen sowie Änderungen des Reiseverlaufs sind vorbehalten.

Preis- u. Tarifstand

August 2026

Alle Preise in EUR und pro Person (wenn nicht anders angegeben)

Veranstalter

GEO Reisen & Erlebnis GmbH

Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters in der letztgültigen Fassung.
