



## **Rundreise mit Volunteering**

**Start: Jeden 10ten eines Monats**

Du findest ein Video, das Teile der Tour zeigt hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=WAch3RuGF2Y>

### **Erlebe das echte Nepal:**

Diese Rundreise ist anders als andere, da Du 2 verschiedene Aspekte kennlernst: einerseits unternimmst Du Sightseeing-Ausflüge wie alle anderen Touristen auch und andererseits erlebst Du das Leben der Einheimischen hautnah.

Die Rundreise führt Dich durch die wichtigsten Regionen Nepals:

Sie beginnt in der Hauptstadt Kathmandu, mit seinen Durbar Squares und heiligen Stätten und führt Dich nach einer kurzen Trekking Tour, während der du wunderschöne Blicke auf den Himalaya genießen kannst, weiter in das kleine Städtchen Pokhara, das mit seiner tollen Lage am Phewa-See und dem direkten Blick auf den Himalaya als einer der schönsten Orte Nepals gilt. Von dort geht es weiter über Palpa nach Lumbini, dem Geburtsort Buddhas, nicht weit entfernt von der indischen Grenze.

Dann führt dich die Tour weiter in den grünen, wilden Dschungel Chitwans, in denen Du während einer Elefanten-Safari viele Einwohner des Dschungels beobachten kannst und beim Kanu-fahren auf dem Rapti River die Krokodile bestaunst. Am Ende der Reise verbringst du Deine letzten Tage wieder in der Hauptstadt Kathmandu.

### **Das Besondere:**

Während Deiner Reise lernst Du nicht nur die touristische Seite Nepals kennen. Du besuchst verschiedene Volunteering-Projekte, wie zum Beispiel das Maiti Nepal Woman Project. Dort leben Frauen, die, oftmals von Familienangehörigen, nach Indien in die Prostitution verkauft wurden und mit AIDS zurück nach Nepal geschickt worden sind. Außerdem lernst Du durch den Besuch einer Schule in Palpa das Schulsystem in Nepal kennen und durch den Aufenthalt in einem Waisenheim den Lebensalltag der Kinder dort.

Während der Tour wirst Du meist nicht in den normalen Touristen-Bussen fahren, sondern in lokalen Bussen, die von den Einheimischen genutzt werden. Während der Tour übernachtst du (abgesehen von 2 Nächten im Kloster und 3 Nächten im Waisenheim in Sundarijal) im Haus von Gastfamilien und lernst so das Leben der Menschen hautnah kennen.

Wir möchten, dass Du die Chance bekommst, die Realität dieses Landes zu erleben, das so reich ist, an wunderschöner Landschaft, alten Traditionen und Lebensweisen und andererseits eines der ärmsten Länder der Welt ist.

Erlebe das einfache Leben der Menschen, werde Teil ihrer Gemeinschaft und lerne diese andere Art zu leben zu verstehen.

## Überblick:

**Tag 01:** Ankunft in Kathmandu

**Tag 02:** Sightseeing in Kathmandu (Swayambunath, Pashupatinath, Bodhnath)

**Tag 03:** Sprach- & Kulturunterricht und Sightseeing in Bhaktapur und Changunarayan

**Tag 04:** Transfer zum Waisenheim in Sundarjal

**Tag 05:** Volunteering im Waisenheim

**Tag 06:** Wanderung zum Aussichtspunkt Chisapani und Blick auf den Himalaya

**Tag 07:** Sonnenaufgang in Chisapani und Besuch des Maiti Nepal Frauen Projekts (Sie versuchen Frauen und Kinderhandel von Nepal nach Indien zu verhindern)

**Tag 08:** Trek zum Shivapuri Peak und zurück nach Sundarjal

**Tag 09:** Fahrt von Kathmandu nach Bandipur; auf dem Weg optionales Rafting auf dem Trishuli Fluss

**Tag 10:** Fahrt nach Dhampus

**Tag 11:** Volunteering in Dhampus, Arbeit auf dem Feld, im Stall, Wanderungen auf weitere Aussichtspunkte für Blick auf den Himalaya

**Tag 12:** Fahrt nach Pokhara und Freizeit

**Tag 13:** Optionales Paragliding; Besuch der Friedensstupa und Mahendra Höhle, Bootsfahrt

**Tag 14:** Fahrt nach Palpa (Tansen)

**Tag 15:** Besuch einer Schule und einem Krankenhaus in Palpa

**Tag 16:** Fahrt nach Lumbini (Geburtsort Buddhas)

**Tag 17:** Meditation im Kloster und Sightseeing in Lumbini

**Tag 18:** Fahrt nach Chitwan; Besuch einer Tanzvorführung

**Tag 19:** Dschungelaktivitäten mit der Gastfamilie

**Tag 20:** Elefanten Safari, Kanufahrt um Krokodile zu beobachten, etc.

**Tag 21:** Fahrt nach Kathmandu, Besuch von Thamel und Abschiedsessen

**Tag 22:** Flug nach Hause

## Detaillierter Reiseverlauf:

### **Tag 01: Ankunft in Kathmandu:**

Du wirst von einem unserer Mitarbeiter am Tribhuvan Flughafen in Kathmandu abgeholt und zum Haus Deiner Gastfamilie gefahren. Je nach Ankunftszeit können wir schon mit ersten Erkundungen der Hauptstadt beginnen. Am Abend gibt es ein gemeinsames Willkommensdinner mit der Gastfamilie.

Übernachtung in Kathmandu

### **Tag 02: Sightseeing in Kathmandu (Swayambunath, Pashupatinath, Bodhnath)**

Heute besuchen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Kathmandu.

Nach dem Frühstück geht es zunächst nach Swayambunath, dem „Affentempel“ von Kathmandu, einem buddhistischen Pilgerort mit einem kleinen Stupa.

Danach fahren wir nach Pashupatinath. Es ist ein wichtiger Pilgerort für Hindus zu dem jede Woche zahlreiche Gläubige aus ganz Nepal und Indien pilgern und liegt an dem kleinen Fluss Bagmati. Am Ufer des Bagmatis beten gläubige Hindus, verbrennen ihre Toten und bringen den Göttern im Tempel Opfer dar. Der Shivatempel zählt zu den bedeutendsten des indischen Subkontinents.

Danach geht es weiter nach Bodhnat, auch bekannt als „kleines Tibet“. Dort ist der weltweit größte buddhistische Stupa und Du begegnest dort unzähligen TibeterInnen, die in tiefer Frömmigkeit mit Gebetsmühlen in der Hand murmelnd den Stupa umrunden und kannst die einzigartige Stimmung dort genießen.

Übernachtung in Kathmandu

### **Tag 03: Sprach- und Kulturunterricht am Morgen und Sightseeing in Bhaktapur und Changunarayan**

Am Morgen bekommst Du mehr Informationen über die Tour und die Projekte, die Du besuchen wirst. Außerdem erzählen wir Dir etwas über die Kultur Nepals und bringen Dir Grundkenntnisse in Nepali bei.

Danach besichtigst Du die alte Königsstadt Bhaktapur, die wegen seiner über 150 Musik- und 100 Kulturgruppen als Hauptstadt der darstellenden Künste Nepals bezeichnet wird. Die prachtvollen Tempel und detailgetreuen Holzschnitzereien versetzen BetrachterInnen in eine andere Zeit und lassen vergangene Tage wiederauferstehen. Du besichtigst den Durbar Square (Palasthof), den Töpferplatz und Dattatraya mit seinem berühmten Pfauenfenster. Danach fahren Sie zum nahe gelegenen Tempel Changunarayan. Er ist der älteste Hindutempel in Nepal und dem Gott Vishnu geweiht. Sowohl Changunarayan als auch Bhaktapur zählen zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Übernachtung in Kathmandu

### **Tag 04: Transfer zum Waisenheim in Sundarijal**

Heute fährst Du zum Kinderheim in Sundarijal. Dort leben 46 Kinder, die entweder keine Eltern mehr haben, oder deren Eltern zu arm sind, um die Schulgebühr für ihre Kinder zu zahlen. Du verbringst Zeit mit ihnen, redest oder spielst mit ihnen und ihr lernt einander kennen.

Übernachtung im Waisenheim in Sundarijal

### **Tag 05: Tag im Waisenheim**

Heute wirst Du den Tag im Waisenheim verbringen und den täglichen Tagesablauf der Kinder kennenlernen. Normalerweise stehen sie zwischen 5 und 5.30 Uhr morgens auf. Du kannst in der Küche mithelfen, das Frühstück für die Kinder vorzubereiten. Danach kannst Du sie zur Schule bringen.

Dann packst du in der Küche mit an. Eine der Hauptarbeiten wird das Schälen der Kartoffeln sein. Für 46 Kinder zu kochen ist viel Arbeit! Du hast auch die Möglichkeit, mit den Leuten aufs Feld zu gehen und dort zu helfen.

Nachdem die Kinder gegen 16 Uhr aus der Schule zurückkommen, kannst Du Ihnen etwas Englisch beibringen und ihnen bei den Hausaufgaben helfen. Du kannst auch mit ihnen zu dem etwa 6 Minuten entfernten Fußballplatz gehen und dort mit ihnen Fußball spielen.

Übernachtung im Waisenheim in Sundarijal

### **Tag 06: Wanderung nach Chisapani (2200m)**

Heute wanderst Du nach Chisapani, von wo aus Du einen tollen Blick auf den Himalaya genießen kannst. Du wirst wieder in einer Gastfamilie wohnen und kannst sie etwas über das Leben dort oben fragen. Was sind ihre Berufe und wie leben sie dort?

Übernachtung in Chisapani

### **Tag 07: Tag in Chisapani (2200m)**

Heute wirst Du die Umgebung um Chisapani erkunden und unter anderem das Maiti Nepal Woman Projekt besuchen.

Wenn Familien sehr arm sind, verkaufen manchmal die Eltern oder Brüder der Mädchen, ihre eigene Tochter oder Schwester für Prostitution nach Indien, wo sie dann zum Beispiel in Mumbai als Prostituierte arbeiten müssen. Häufig kommt es auch vor, dass sie von vermeintlich netten Männern mit Versprechungen auf ein besseres Leben überredet werden, Ihnen zu folgen.

Sie führen dort ein sehr schlechtes Leben, immer mit der Angst vergewaltigt zu werden oder AIDS zu bekommen. In diesem Projekt leben Frauen, die zurück nach Nepal gekommen sind, oft deswegen, weil sie an AIDS erkrankt sind.

Manche von ihnen sind zurück in ihre Dörfer gegangen, aber viele leben jetzt in diesem Projekt oder werden durch es unterstützt. Sie haben kaum eine Chance noch einen Partner für die Ehe zu finden und es ist schwer für sie, so zu leben.

Am Nachmittag wirst Du dann noch eine Ziegenfarm besichtigen, wo Du die Einheimischen bei ihrer Arbeit unterstützen kannst.

Übernachtung in Chisapani

### **Tag 08: Trek zum Shivapuri Peak und zurück nach Sundarijal**

Heute wirst Du den Shivapuri Peak besteigen, von wo aus Du wieder einen super Blick auf die Berge hast. Danach wanderst du wieder bergab nach Sundarijal, wo du im Waisenheim Zeit mit den Kindern verbringen, oder einfach relaxen und dich von der Wanderung erholen kannst.

Übernachtung im Waisenheim in Sundarijal

### **Tag 09: Fahrt nach Bandipur**

Heute fährst Du von Kathmandu nach Kuringhat. Wenn Du möchtest kannst Du auf dem Trishuli River raften. Danach fährst Du weiter nach Bandipur, von wo aus Du wieder einen guten Ausblick auf die schneebedeckten Berge hast.

Übernachtung in Bandipur

### **Tag 10: Fahrt nach Dhampus**

Heute fährst Du in den kleinen Ort Dhampus. Bei klarem Wetter bietet sich ein unvergesslicher Panoramablick auf den Machhaputre, den markanten Hausberg Pokharas, und das Annapurna-Massiv.

In Dhampus kannst Du außerdem zuschauen, wie dort Honig, Käse und Kräuter hergestellt werden.

Übernachtung in Dhampus

### **Tag 11: Tag in Dhampus**

Heute wirst Du den Tag in Dhampus verbringen. Die Leute dort gehören zu der ethnischen Gruppe der Gurung. Du kannst auf der Farm mithelfen die Kühe zu melken, oder Gras zu schneiden und dieses in einem der typischen Körbe, die man mit einem Band um die Stirn auf dem Rücken trägt, zu den Tieren tragen und ihnen zu essen geben. Oder Du hilfst den Menschen auf dem Feld Reis zu pflanzen oder zu ernten (je nach Jahreszeit). Wenn Du möchtest kannst du die typische Kleidung der Gurung anprobieren.

Übernachtung in Dhampus

### **Tag 12: Wanderung oder Fahrt zurück nach Pokhara**

Heute fährst Du zurück nach Pokhara. Optional kannst Du die Strecke auch wandern. Danach hast Du Freizeit in Pokhara. Pokhara ist sehr beliebt bei den Touristen, nicht nur wegen der Lage am See und dem Blick auf den Himalaya, sondern auch wegen den guten Shopping-Möglichkeiten an der Lakeside und guten Restaurants, die auch zum Ausgehen am Abend einladen. Du kannst die Stadt erkunden oder einfach relaxen.

Übernachtung in Dhampus

### **Tag 13: Sightseeing in Pokhara;**

Heute hast Du noch einmal Zeit Pokhara zu erkunden. Wenn Du möchtest kannst Du am Morgen Paragliden (nicht inklusive). Du startest von einem Hügel der direkt an Pokhara angrenzt und fliegst über den See hinunter nach Pokhara. Bei gutem Wetter hast du den Himalaya direkt vor der Nase.

Später fährst Du mit dem Boot auf die andere Seite des Sees und wanderst ca. 200Hm. hinauf zur Friedensstupa. Von dort hast du einen guten Blick auf den See und Pokhara unter dir und den Himalaya vor dir. Außerdem besuchst Du die Mahendra Höhle, die nicht weit entfernt von Pokhara ist.

Übernachtung in Pokhara

### **Tag 14: Fahrt nach Palpa**

Heute wirst Du nach Palpa fahren, eine hügelige Region mit Tansen als Zentrum. Nach der Ankunft wirst Du Tansen erkunden.

Übernachtung in Palpa

### **Tag 15: Besuch einer Schule in Palpa**

Heute wirst Du eine Schule in Palpa besuchen. Dort können Dich die Kinder über das Schulsystem und das Leben in Deinem Heimatland fragen und Du kannst ihnen ebenso Fragen stellen.

Die Kinder sind sehr interessiert daran, zu erfahren, wie das Leben anderswo ist, ob die Dinge, die sie über andere Länder und die Menschen dort gehört haben stimmen oder nicht. Sie möchten wissen, wie es dort aussieht, ob die Straßen verschmutzt sind, wie in Kathmandu, ob es dort Berge gibt und wenn ja, wie hoch, was dort gegessen wird und noch viel mehr.

Später kannst Du noch ein Krankenhaus anschauen und ein paar Einblicke bekommen, wie der Alltag dort aussieht. Du kannst dort außerdem etwas über das Gesundheitssystem in Nepal erfahren.

Übernachtung in Palpa

### **Tag 16: Fahrt nach Lumbini**

Heute führt Dich die Reise noch weiter in den Süden Nepals, nach Lumbini, dem Geburtsort Buddhas. Dort wirst Du nicht bei einer Gastfamilie übernachten, sondern in einem Kloster. Wenn du möchtest kannst Du mit den Mönchen meditieren, oder die Gegend um das Kloster erkunden.

Übernachtung im Kloster in Lumbini

### **Tag 17: Sightseeing in Lumbini**

Lumbini liegt nicht weit entfernt von der indischen Grenze, was man deutlich an dem im Sommer sehr warmen Klima und den vielen Menschen aus Indien und Sri Lanka erkennen kann, die zum Geburtsort Buddhas pilgern und beten. Viele Menschen hier sprechen nicht mehr Nepali sondern Hindi. Heute hast Du Zeit um den riesigen Park in Lumbini mit den vielen Tempeln, die von allen möglichen Ländern der Welt gestiftet wurden, in einer Rikscha zu erkunden. Wenn Du möchtest kannst Du auch im Kloster meditieren.

Übernachtung im Kloster in Lumbini

### **Tag 18: Fahrt nach Chitwan**

Heute fährst Du weiter nach Chitwan, in ein kleines Tharu Dorf names Nawalparasi, abseits der touristischen Zentren Chitwans, wo Du Zeit mit Deiner Gastfamilie verbringen kannst.

Übernachtung in Chitwan

### **Tag 19: Tag in Chitwan**

Heute hast Du den ganzen Tag Zeit um Chitwan zu erkunden. Mit Deiner Gastfamilie kannst Du z.B. eine Kanufahrt machen und vom Boot aus die Krokodile beobachten oder Du gehst mit ihnen am Fluss fischen.

Übernachtung in Chitwan

### **Tag 20: Fahrt nach Sauraha (touristisches Viertel Chitwans)**

Heute fährst Du nach Sauraha, dem touristischen Viertel Chitwans. Im Vergleich zu dem Ort, in dem Du davor gewesen bist, sind hier nun viele Hotels, Restaurants und Touristen.

Außerdem unternimmst Du am Morgen eine Elefanten Safari. Vom Rücken der Elefanten hast Du die Chance verschiedene Tiere wie z.B. Rehe, indische Panzernashörner, Affen, eine unglaublich bunte Vogelwelt, Wildhirsche, Bären oder gar den mächtigen Royal-Bengal-Tiger zu beobachten. Dann machst Du eine Kanu-Fahrt auf dem Rapti Fluss, von wo aus Du einen guten Blick auf hin- und wieder vorbeischwimmende Krokodile hast – keine Sorge, im Boot bist Du sicher. Danach besuchst Du noch ein Elephant Breeding Center und am Abend lässt Du den Tag mit einem Sonnenuntergang am Fluss ausklingen.

Übernachtung in Chitwan

### **Tag 21: Fahrt nach Kathmandu**

Heute fährst Du ungefähr 6 Stunden zurück nach Kathmandu. Während der Fahrt hast Du Zeit, über die vergangenen Tage nachzudenken. Wenn Du möchtest kannst Du Deinen Aufenthalt verlängern. Mit Trekking oder anderen Sightseeing Touren, oder auch mit Volunteering.

Am Abend gehst Du mit Deiner Gruppe nach Thamel, dem touristischen Viertel in Kathmandu, wo ihr gemeinsam den letzten Abend genießt.

### **Tag 22: Programmverlängerung oder Rückflug nach Hause**

Wenn Du kein Verlängerungsprogramm gebucht hast, wirst Du abgeholt und zum Flughafen gebracht. Dann geht es zurück in die Heimat – mit wunderschönen Erinnerungen im Gepäck und um viele Erfahrungen reicher.

**Unterkunft:** Home-stay bei einer lokalen Familie, Waisenheim & 2 Tage im Kloster.

Der Homestay ist einfach aber schön, mit normalen Toiletten, Elektrizität und fließendem Wasser.

Du solltest wissen, dass es oft Power Cuts gibt, die 10-12 Stunden anhalten können. Meist dauern sie aber nur etwa 3-4 Stunden am Stück. Es gibt eine App, die anzeigt, wann das nächste Mal der Strom abgestellt wird. Während des kurzen Treks wohnst Du in traditionellen, einfachen Gasthäusern in den Bergen.

**Mahlzeiten:** Vollpension

**Alter:** ab 15

**Beginn:** Jeden 10ten eines Monats

**Dauer:** 22 Tage

**Sprachen:** Englischkenntnisse (Schulenglisch)

**Orte:** Kathmandu und Umgebung, Chitwan, Palpa, Pokhara, Lumbini

**Internet:** Fast überall gibt es FreeWiFi

**Wäsche:** Falls Du Deine Kleidung waschen möchtest, kannst Du dies entweder per Handwäsche tun, wie die Menschen dort auch, oder die Wäsche in eine der vielen Wäschereien in Kathmandu und Pokhara abgeben, wo du sie dann frühestens 2 Stunden später wieder abholen kannst.: In Gastfamilien, im Kinderheim und 2 Nächte im Kloster

**Preis: \$1090**

**Im Preis enthalten:**

- Transfer zum/vom Flughafen
- Betreuung durch unser Team während der gesamten Tour
- Sightseeing wie im Programm beschrieben in Kathmandu und Umgebung, Pokhara, Dhampus, Palpa, Lumbini und Chitwan
- Wanderung im Shivapuri National Park
- Momo Kochkurs
- Unterkunft (meist bei Gastfamilien, 3 Nächte im Waisenheim und 2 Nächte im Kloster)
- Vollpension während deines Aufenthaltes
- Informationen und Beratung bevor und während der Tour (für deine Tour, aber auch für andere Trekking Touren oder Besichtigungen, die nicht im Programm inkludiert sind)
- Kontaktperson während des gesamten Aufenthaltes
- Nepali Sim-Karte für Dein Handy, sodass Du zu einem sehr niedrigen Preis telefonieren kannst
- Steuern und Office-Gebühren

**Nicht im Preis enthalten:**

- Visum für Nepal (EUR 35,- oder USD 40,-)
- Internationale Flüge Europa/Kathmandu/Europa
- Nicht im Detailprogramm angeführte Besichtigungen
- Ausgaben persönlicher Natur: z.B. Getränke aller Art, nicht bei Inklusive aufgeführte Mahlzeiten, Souvenirs, Reinigungsservice oder Telefongebühren im Hotel, etc.
- Impfungen und Reiseversicherung
- Zusätzlich entstehende Kosten im Falle von Krankheit, Rettungsflug, durch höhere Gewalt verursachte Änderungen im Programmablauf, daraus entstehende zusätzliche Nächtigungs- und Helikopterkosten, Änderungen durch Flugzeitverschiebungen