

TIBET-MEDITATIONSREISE FÜR FRAUEN

IM JUNI 2024

MIT TIBET-KENNERIN SARA WYSS

IN KOOPERATION MIT: NEUE WEGE REISEN & TIBET SHAMBALA ADVENTURES



SARA WYSS



Tibet
Shambala Adventure



HERZLICH WILLKOMMEN!

ÜBERSICHT



SARA WYSS



© Sara Wyss

- 1. TIBET-MEDITATIONSREISE FÜR FRAUEN**
Zurück in die eigene Herzkraft finden
- 2. AUF EINEN BLICK**
Unser Reiseprogramm
- 3. WESHALB EINE TIBET-REISE FÜR FRAUEN?**
Träume ermöglichen – mit einer achtsamen
äusseren & inneren Reise
- 4. EIN PAAR WORTE ZU MIR**
Tibet-Kennerin, Kommunikationsprofi, Therapeutin &
Meditationslehrerin
- 5. IM DETAIL**
Unser Reiseverlauf



SARA WYSS

TIBET-MEDITATIONSREISE FÜR FRAUEN

ZURÜCK IN DIE EIGENE HERZKRAFT FINDEN

Yamdruk Tso – tiefblau und spiegelglatt, so liegt der **heilige See** in den unendlichen Weiten der tibetischen Landschaft. Hier tauchen wir ein in Stille. Den Wind in den Haaren und die Sonne im Gesicht, praktizieren wir Lu Jong. Das **tibetische Heilyoga** bringt unseren Geist zur Ruhe. Und wir kommen ganz bei uns selbst an – auf dem Dach der Welt. Im Gepäck haben wir Erinnerungen an die Gebete murmelnden Pilger beim **Potala Palast**, die flatternden Gebetsfahnen in den **Klöstern** um Lhasa, die hitzigen Philosophie-Debatten der Mönche und den Butter-Tee bei den **Nomaden**.

Diese Reise richtet sich an **Frauen** und begleitet sie an **tibetische Kulturstätten** und **Kraftorte in der Natur**. Achtsam passen wir uns an die Höhen des Himalaya an. **Meditationen** unterstützen uns beim Ankommen im Hier und Jetzt. So finden wir in einem kulturellen Umfeld von Mitgefühl zurück in unsere **Herzkraft**. Getragen von einer überschaubaren Gruppe, entdecken wir nicht nur Tibet, sondern auch uns selbst.



© Sara Wyss

AUF EINEN BLICK UNSER REISEPROGRAMM



Tag	Datum	Aktivität	Übernachtung
1	14. Juni 2024	Abflug ab Deutschland / Österreich / Schweiz	
2	15. Juni 2024	Ankunft in Lhasa, Fahrt nach Tsedang	Tsedang, 3700 m.ü.M.
3	16. Juni 2024	Tsedang: Besichtigung Tempelburg Yumbulhakang, Fahrt nach Samye, Besichtigung Kloster	Samye, 3630 m.ü.M.
4	17. Juni 2024	Samye: Wanderung Hepori inkl. Meditation, Fahrt nach Lhasa	Lhasa, 3650 m.ü.M.
5	18. Juni 2024	Lhasa: Besichtigung Jokhang Tempel, Kora um Jokhang Tempel	Lhasa, 3650 m.ü.M.
6	19. Juni 2024	Lhasa: Besichtigung Potala Palast, Kora um Potala Palast	Lhasa, 3650 m.ü.M.
7	20. Juni 2024	Wanderung Pabonka - Sera inkl. Meditation (ca. 3800 m.ü.M.), Besichtigung Kloster	Lhasa, 3650 m.ü.M.
8	21. Juni 2024 ☀️	Fahrt ins Daktse-Penam Tal, Besuch der Nomaden, Wanderung inkl. Sonnenwende-Meditation (ca. 4000 m.ü.M.)	Lhasa, 3650 m.ü.M.
9	22. Juni 2024 🌕	Fahrt nach Ganden, Besichtigung Kloster, Wanderung inkl. Vollmond-Meditation (ca. 4300 m.ü.M.)	Lhasa, 3650 m.ü.M.
10	23. Juni 2024	Fahrt zum Yamdrok Tso (Renpoesur), Abendmeditation im Camp	Renpoesur, 4470 m.ü.M.
11	24. Juni 2024	Yamdrok Tso (Renpoesur): Wanderung am See inkl. Lu Jong & Meditation	Renpoesur, 4470 m.ü.M.
12	25. Juni 2024	Yamdrok Tso (Renpoesur): Wanderung am See inkl. Lu Jong & Meditation	Renpoesur, 4470 m.ü.M.
13	26. Juni 2024	Fahrt nach Lhasa	Lhasa, 3650 m.ü.M.
14	27. Juni 2024	Lhasa: Handwerker-Markt, Rückflug ab Lhasa	
15	28. Juni 2024	Ankunft in Deutschland / Österreich / Schweiz	

WESHALB EINE TIBET-REISE FÜR FRAUEN?

TRÄUME ERMÖGLICHEN – MIT EINER ACHTSAMEN ÄUSSEREN & INNEREN REISE



SARA WYSS



© Chime Tashi

Viele spirituell interessierte **Frauen** haben den **Wunsch**, nach **Tibet** zu reisen - aber **Respekt vor der Höhe**. Diesen Frauen möchte ich Mut machen und sie **Schritt für Schritt aufs Dach der Welt begleiten**. Indem wir uns langsam an die Höhe anpassen, gehen wir achtsam mit den Grenzen unseres Körpers um und stärken zugleich das Vertrauen in dessen Anpassungsfähigkeit und Kraft.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, **Frauen den Zugang zu Tibet als Kraftort** zu ermöglichen. Die starke Energie an heiligen Kulturstätten und in der unberührten Natur wahrzunehmen, setzt Langsamkeit und Präsenz voraus. Über **Lu Jong (Tibetisches Heilyoga)** kommen wir bewusst im Körper an. In geführter und stiller **Meditation** sind wir präsent im Hier und Jetzt und finden in einem kulturellen Umfeld von Mitgefühl zurück in unsere **Herzkraft**.

Das Unterwegssein in einer überschaubaren Gruppe von gleichgesinnten Frauen bietet uns einen geschützten Rahmen. Wir tauschen uns täglich über unsere Eindrücke aus, um nicht nur **Tibet** gemeinsam zu **entdecken**, sondern **auch uns selbst**.

Frauen jeden Alters sind willkommen – **spirituell interessiert**, aber nicht notwendigerweise mit Vorkenntnissen in Lu Jong & Meditation. Auch wenn wir langsam die Höhe steigern, ist eine robuste Gesundheit und eine gute Kondition wichtig. Ebenso die Bereitschaft, sich auf eine äussere und innere Reise einzulassen.

Ich freue ich von Herzen, dir mit dieser Reise **deinen Tibet-Traum** zu **ermöglichen!**



EIN PAAR WORTE ZU MIR

TIBET-KENNERIN, COM-PROFI, THERAPEUTIN, MEDITATIONSLEHRERIN

- **Tibet-Kennerin – begeistert, reflektiert & mit Achtsamkeit**
 - Seit 2016 führen mich meine Wege immer wieder nach Tibet für **Kultur- & Trekkingreisen**
- **Kommunikations-Profi – führungserfahren, engagiert & mit Pep**
 - Ich verfüge über einen Lic. phil. I Abschluss in **Soziologie, Publizistik und Betriebswirtschaft** der Universität Zürich sowie einen **Executive Master of Science** in Communications Management der Universität Lugano.
 - Seit 2006 arbeite ich bei **Swisscom** und hatte seither verschiedene **leitende Funktionen** als **Kommunikationsverantwortliche** inne, u.a. in den Bereichen Privat- und Geschäftskunden sowie Netz & IT.
- **Craniosacral-Therapeutin – klar, empathisch & mit Herz**
 - Seit 2015 bin ich selbständig als Craniosacral-Therapeutin tätig und begleite Menschen darin, zu einer **gesamtheitlichen Lebensbalance** zurückzufinden. Mein Fokus liegt in den Themen **Stress-Resilienz** und **Traumalösung**.
- **Lu Jong- und Meditationslehrerin – ruhig, kraftvoll & mit Humor**
 - Seit 2021 unterrichte ich als zertifizierte Lu Jong- und Meditationslehrerin in der **Tibetischen Tradition von Tulku Lobsang**. Mit viel Herzblut vermittele ich Menschen den Zugang zu **innerer Stille** und den spirituellen Aspekten unseres Seins.

Weitere Infos zu Tätigkeiten und Werdegang finden sich auf www.sarawyss.ch



© Oliver Rust



SARA WYSS

DATEN, KOSTEN & LEISTUNGEN

Daten & Kosten

Reisedaten

- 14. - 28. Juni 2024

Reisekosten pro Person

- 3895 Euro
- Bei weniger als 6 Teilnehmerinnen kommt ein Kleingruppenzuschlag von 100 Euro (bei 5 Teilnehmerinnen) bzw. 300 Euro (bei 4 Teilnehmerinnen) zum Zug.

Zuschlag Einzelzimmer / Einzelzelt

- 395 Euro

Leistungen inklusiv

- 9 Übernachtungen in Hotels im DZ, 3 Übernachtungen im Doppelzelt
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- Vollpension während der ganzen Reise (ab / bis Lhasa)
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Permits für Tibet
- Reiseleitung: Sara Wyss, lokaler Englisch sprechender Guide und Begleitmannschaft
- Vorbereitungstreffen online
- NEUE WEGE Informationsmaterial

Leistungen exklusiv

- Flüge Zürich - Lhasa retour
- Visum für China plus Einholung
- Trinkgelder
- Getränke in Restaurants und Hotels
- Alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Gemeinsam für den Tibet-Traum von Frauen.

Die Reise wird in Kooperation von Sara Wyss mit Neue Wege Reisen und Tibet Shambala Adventures angeboten.



SARA WYSS



Tibet Shambala Adventure

IM DETAIL:
UNSER REISEVERLAUF



Tashi Delek Tibet!

Flug nach Lhasa mit Ankunft am nächsten Tag

Wir starten unsere Reise mit dem Flug nach China – je nach Flugverbindung nach Chengdu, Peking oder eine andere geeignete Destination. Nach Ankunft am nächsten Tag, erledigen wir die Zollformalitäten und fliegen weiter nach Lhasa.

Bei klarem Wetter erleben wir die prächtigen Gipfel des Himalaya aus luftiger Höhe. Im Lhasa Gongkar Flughafen empfängt uns unser lokaler Guide. Gemeinsam fahren wir nach Tsedang ins Hotel und erholen uns von der langen Reise.

Am Abend treffen wir uns zum Willkommensdinner in einem nahen Restaurant. Eine gute Gelegenheit, sich gegenseitig kennenzulernen und unsere Unternehmungen für die nächsten Tage zu besprechen.

Flugzeit: 10 - 17 h, aufgeteilt in mehrere Teilflüge

Fahrzeit: 2 h

Übernachtung im Tsed Dang Hotel in Tsedang (3700 m.ü.M)



© ccoolen

TEMPELBERG YUMBULHAKHANG & MANDALA-KLOSTER SAMYE



Besichtigung der historisch bedeutsamen Tempelburg

Nach dem Frühstück machen wir uns auf zur Tempelburg Yumbulhakang. Das historische Bauwerk stammt aus dem 3. Jahrhundert vor Christus und wurde von den Yarlung-Königen errichtet.

Führung durchs älteste buddhistische Kloster in Tibet

Anschliessend fahren wir entlang dem Fluss Yarlung Tsangpo nach Samye. Das Kloster liegt am Fusse des Berges Hepori und wurde im 8. Jahrhundert von Padmasambhava errichtet, dem Begründer des Buddhismus in Tibet, auch Guru Rinpoche genannt. Wir besichtigen die Anlage, die nach einem geometrischen Plan als Mandala angelegt ist und den buddhistischen Vorstellungen des Universums entspricht. Nach der Besichtigung bleibt uns Zeit zum Verweilen im wunderschönen Klostergarten.

Am Abend gönnen wir uns ein gemeinsames Abendessen in einem lokalen Restaurant.

Fahrzeit: 2,5 h

Übernachtung im Gasthaus in Samye (3630 m.ü.M)



© Sara Wyss



Wanderung mit wunderschönem Ausblick aufs Kloster Samye

Heute unternehmen wir eine erste kleine Wanderung. Schritt fürs Schritt erklimmen wir über Treppenstufen den Berg Hepori bei Samye. Wer mag, geht schweigend und nimmt achtsam den eigenen Atem wahr.

Oben angekommen, erwartet uns eine prächtige Aussicht aufs Mandala-Kloster Samye. Hier nehmen wir uns Zeit für eine gemeinsame Meditation. Im Bewusstsein unseres Atems, kommen wir mehr und mehr bei uns selbst und in Tibet an.

Nach dem Mittagessen fahren wir nach Lhasa. In der Hauptstadt erwartet uns der Kontrast von Tradition und Moderne. Während wir in der Altstadt aufs traditionelle Tibet treffen, erinnern uns stark befahrene Strassen, riesige Supermärkte und Bürogebäude an westliche Grosstädte.

Wir treffen uns zu einem leckeren Abendessen in einem Restaurant in der Altstadt.

Fahrzeit: 2 h

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)



© Sara Wyss



Besichtigung des wichtigsten buddhistischen Tempels in Tibet

Der Jokhang Tempel ist das bedeutendste Heiligtum und Pilgerziel der Tibeter. In Scharen strömen sie zum Tempel in der Altstadt Lhasas und insbesondere zur Statue des Jowo Shakyamuni – einer 1.5 Meter hohen vergoldeten Bronzestatue, die den Buddha Siddharta Gautama als jungen Prinzen darstellt. Die Statue soll zu Lebzeiten Buddhas geschaffen worden sein und gelangte via Indien nach China. Von dort brachte sie die chinesische Prinzessin Wengcheng als Hochzeitsgeschenk für ihre Heirat mit dem tibetischen König Songtsen Gampo mit.

Nach der Besichtigung des eindrücklichen Tempels und einem leckeren Mittagessen, reihen wir uns ein in den Strom der Pilger auf ihrer rituellen Umrundung (tib. Kora) des Heiligtums. Wir lauschen den Klängen der Gebetsmühlen und lassen uns mitreißen von den Mantra murmelnden Tibetern.

Am Abend erwartet uns ein köstliches Abendessen in einem lokalen Restaurant.

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)



© Adobe Stock



Führung durch die vormalige Residenz der Dalai Lamas

Die Besichtigung des mächtigen Palastes ist eine ergreifende Erfahrung – genauso bewegend wie seine Geschichte. Der Tibetische König Songtsen Gampo liess den Palast im 7. Jahrhundert auf dem «Roten Berg» in Lhasa für seine Gemahlin errichten. Im 8. Jahrhundert zerstört, wurde er im 17. Jahrhundert vom 5. Dalai Lama wieder errichtet. Die gewaltige Anlage ist eine architektonische Meisterleistung und umfasst diverse Gebäude, Tausende von Zimmern und Kapellen, Hallen, Wohnräume und Statuen. Ursprünglich als Residenz und Regierungssitz der Dalai Lamas genutzt, dient der Palast heute primär als Museum und ist eine der touristischen Hauptattraktionen Tibets. Angesichts des riesigen Stroms an Besuchern, wird die Besichtigung zeitlich begrenzt – unser Zeitfenster wird uns vor Ort mitgeteilt.

So nutzen wir entweder den Vormittag oder den Nachmittag für die rituelle Umrundung (tib. Kora) des Potala und schlendern durch die weite, von Teichen durchsetzte Parkanlage, die den Palast umgibt.

Mittag- und Abendessen nehmen wir jeweils im Zentrum von Lhasa ein.

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)



© Sara Wyss



Panoramawanderung zum Kloster Sera

Nach den Tagen der Akklimatisation machen wir heute unsere erste längere Wanderung. Von Pabonka führt uns ein schöner Panoramaweg nach Sera. Wir nehmen uns ausreichend Zeit fürs achtsame, stille Gehen in der Höhe. Unterwegs lassen wir bei einer Meditation die Erlebnisse der letzten Tage setzen.

Wir erreichen die Klosterstadt Sera und gönnen uns ein stärkendes Mittagessen. Am Nachmittag besichtigen wir das Kloster, das einst zu den grössten Klosteruniversitäten Tibets gehörte und auch heute noch eine wichtige Ausbildungsstätte ist. Wir verfolgen die Debatte der Mönche im Hof. Ein Mönch stellt Fragen, der andere liefert Antworten. Dabei gilt es, das Gegenüber in Widersprüche zu verwickeln und die Debatte zu gewinnen.

Das Abendessen nehmen wir nach unserer Rückkehr in Lhasa ein.

Fahrzeit: 2 x 30min

Wanderung: 3-4 h, bis ca. 3800 m.ü.M.

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)



© Sara Wyss



Bekanntschaft mit Nomaden & Sonnenwende-Meditation

Der heutige Ausflug führt uns zu den Nomaden im Daktse-Penam Tal. Unsere Gastgeber bringen uns das Leben im Nomadenzelt näher. Wir verfolgen die Verarbeitung der Milch zu Käse und degustieren den hauseigenen Joghurt und Buttertee.

Gestärkt vom Mittagessen wandern wir einem rauschenden Fluss entlang – wer mag, wiederum in Stille. Auf einer Anhöhe geniessen wir den Blick übers Tal. In unserer Meditation tauchen wir in die Geräuschkulisse um uns herum ein, kommen voll und ganz im Hier und Jetzt und bei uns selbst an.

Fahrzeit: 2 x 1.5 h

Wanderung: 2 h, bis ca. 4100 m.ü.M.

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)



© Sara Wyss



Klosterbesichtigung mit phantastischem Blick übers Kyichu Tal

Unser heutiges Ziel ist Ganden. Das Kloster wurde im 15. Jahrhundert von Tsongkhapa, dem Begründer des Gelbmützen-Ordens (Gelugpa) errichtet und ist bis heute der Hauptsitz dieser Buddhismus-Schule. Der Legende nach wurde sein Bau bereits von Buddha Shakyamuni prophezeit. Es thront auf einer Gebirgsanhöhe und bietet einen phantastischen Blick übers Tal des Kyichu Flusses.

Nach der Klosterbesichtigung und einem leckeren Mittagessen umrunden wir das Kloster auf der traditionellen Kora. In unserer heutigen Vollmond-Meditation widmen wir uns unserem Körper, nehmen achtsam seine Grenzen und die ihm zugleich innewohnenden Kräfte wahr.

Zurück in Lhasa, gönnen wir uns ein feines Abendessen in der Altstadt.

Fahrzeit: 2 x 1.5 h

Wanderung: 1 h, bis ca. 4400 m.ü.M.

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)



© Sara Wyss



Über einen aussichtsreichen Pass zum heiligen See

Durch grüne Täler und über steile Passstrassen machen wir uns heute auf den Weg zum Yamdrok Tso, einem heiligen See. Von der Passhöhe aus lassen wir uns ergreifen vom Blick über die unzähligen Inseln im stahlblauen Wasser. Der See liegt auf einer Höhe von über 4400 Metern und erstreckt sich in seiner Ausdehnung von Ost nach West weit über 100 km.

An seinen Ufern angekommen, bauen wir unser Camp auf, eine richtige kleine Stadt: Zelte zum Kochen, gemeinsam Essen, Schlafen sowie für die persönliche Hygiene. Und schon bald serviert uns unser Koch ein leckeres Mittagessen, sodass wir anschliessend Energie haben für eine erste Erkundung des Seeufers. In der Meditation stimmen wir uns auf die wohltuende Ruhe des Wassers ein.

Zurück im Camp, gönnen wir uns ein ausgiebiges Abendessen inmitten der sanften Hügelzüge, die den See umgeben.

Fahrzeit: 4 h

Wanderung: 1 h

Übernachtung im Camp in Renpoesur (4470 m.ü.M)



© Sara Wyss



Mit tibetischem Heilyoga unseren Geist zur Ruhe bringen

Nach dem Frühstück machen wir uns auf, das stark zergliederte Ufer des Yamdrok Tso zu erkunden. Über eine aussichtsreiche Anhöhe gelangen wir zu einer abgelegenen Bucht. Ein wunderbarer Ort für ein leckeres Picknick aus dem Rucksack.

Und der perfekte Ort für unsere Lu Jong Praxis. Den Wind in den Haaren und die Sonne im Gesicht, praktizieren wir das tibetische Heilyoga. Unser Geist kommt zur Ruhe, und wir ganz bei uns selbst an – auf dem Dach der Welt.

Zurück im Camp, umsorgt uns die Crew mit einem liebevoll hergerichteten Abendessen. Und schon bald fallen uns die Augen unter dem sternklaren Himmel zu.

Wanderung: 2 h

Übernachtung im Camp in Renpoesur (4470 m.ü.M)



© Sara Wyss



In der kraftvollen Natur die Herzqualitäten stärken

Auch heute bringen uns unsere Streifzüge zu den karibisch anmutenden Ufern des Yamdrok Tso. Hier lassen wir uns nieder und tauchen nach dem stärkenden Picknick ein in die Fünf-Elemente Praxis des Lu Jong.

Mittels bewegter Übungen, Massage und liegender Entspannungspositionen verbinden wir uns mit den fünf Elementen in und um uns herum. Die anschließende Meditation in dieser kraftvollen Natur lässt uns im Herzen ankommen und stärkt die uns innewohnenden Qualitäten von Mitgefühl und reiner Liebe. Was, wenn wir diesen inneren Frieden in die Welt hinaus tragen? Nach dem Abendessen im Camp nehmen wir uns Zeit für die Reflexion unserer gemeinsamen äusseren und inneren Reise. Wir geniessen ein letztes Mal den prächtigen Sternenhimmel und schlafen erfüllt ein.

Wanderung: 2 h

Übernachtung im Camp in Renpoesur (4470 m.ü.M)



© Sara Wyss



Die spirituellen Impulse mit nach Hause nehmen

Nach unserer inneren Reise am kraftvollen Yamdrok Tso, treten wir heute die Fahrt zurück nach Lhasa an. Gestärkt vom Frühstück, brechen wir unsere Zeltstadt ab und fahren zurück in die Hauptstadt – all unsere spirituellen Impulse mit im Gepäck.

Mittags verpflegen wir uns unterwegs. Nach Ankunft im Hotel gönnen wir uns ein paar erholsame Stunden zur Erholung von der Fahrt. Der Hotelgarten anerbietet sich hierfür wunderbar. Abends treffen wir uns für ein gemeinsames Abschlussdinner in der Altstadt.

Fahrzeit: 4 h

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)



© Sara Wyss

HANDWERKER-MARKT IN LHASA & START DER HEIMREISE



Tibetische Traditionen kennenlernen & Abschied nehmen

Ob Klangschalen, Schmuck, Buddha Statuen, Gebetsfahnen, Räucherwerk oder Kleider – Handwerk hat Tradition in Tibet. Unser Guide führt uns zu lokalen Handwerksbetrieben. Hier erfahren wir mehr über die Fertigung der Produkte. Und wer mag, kann sich mit Souvenirs für daheim eindecken.

Nach dem Mittagessen heisst es Abschied nehmen. Wir fahren zum Gongkar-Flughafen und fliegen zurück ins chinesische Flachland.

Fahrzeit: 1 h

Flugzeit: 2,5 h



© Sara Wyss



Rückflug von China nach Europa

Vom chinesischen Flachland aus treten mit vielen eindrucksvollen Erlebnissen im Gepäck den Rückflug nach Europa an.

Flugzeit: 10 -19 h, je nach Zieldestination



© Freepik



SARA WYSS

KONTAKT

ICH BIN GERNE FÜR DICH DA

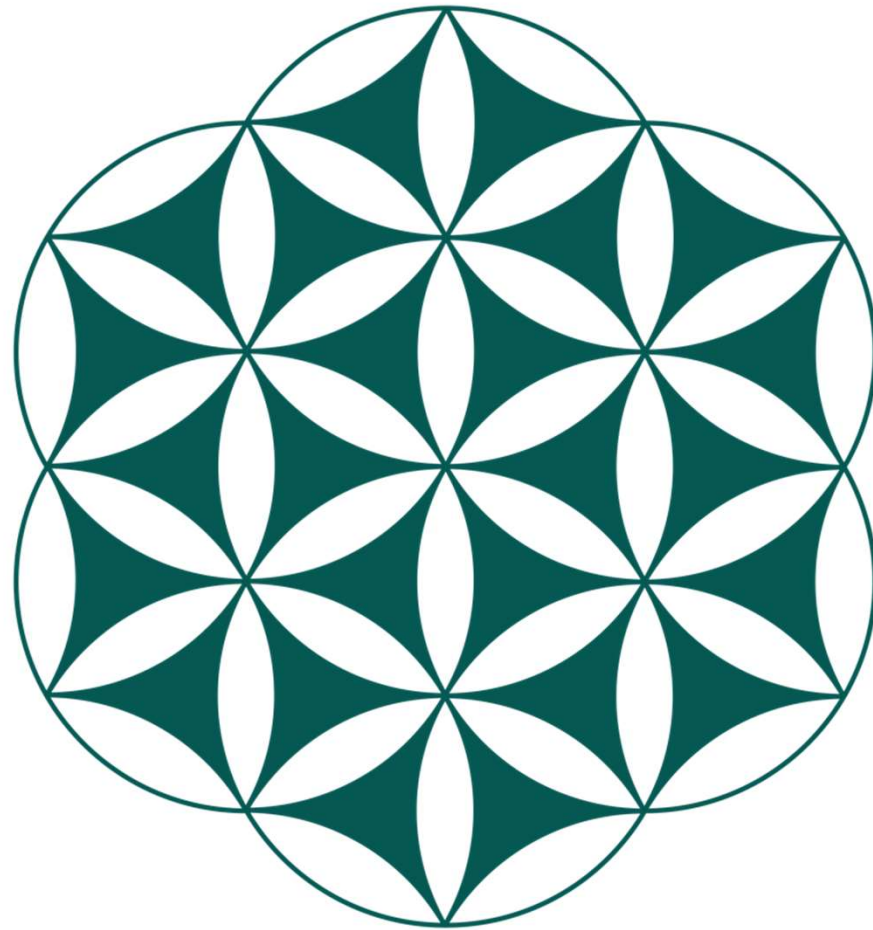
SARA WYSS – Balance für Körper, Geist und Seele.

Craniosacral Therapeutin BCST, Branchenzertifikat KomplementärTherapie, Mitglied Cranio Suisse®
Lu Jong- I & II- und Meditationslehrerin

Wasserschöpfi 17
CH - 8055 Zürich
+41 (0)79 753 82 23

info@sarawyss.ch

www.sarawyss.ch



Herzlichen Dank!