

TIBET- MEDITATIONS- & WANDER-REISE FÜR FRAUEN

IM MAI 2026

MIT TIBET-KENNERIN SARA WYSS

IN KOOPERATION MIT: NEUE WEGE REISEN & TIBET SHAMBALA ADVENTURE



SARA WYSS



Tibet
Shambhala Adventure



HERZLICH WILLKOMMEN!

ÜBERSICHT



SARA WYSS



© Sara Wyss

- 1. TIBET-MEDITATIONS- & WANDERREISE 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. DATEN, KOSTEN & LEISTUNGEN**
Alles im Überblick
- 6. IM DETAIL**
Unser Reiseverlauf
- 7. VORAUSSETZUNGEN**
Spirituelles Interesse, gute Kondition und Flexibilität
- 8. EINREISEBESTIMMUNGEN & UNWÄGBARKEITEN**
An- und Rückreise, Visum, Tibet-Permit



SARA WYSS

TIBET-MEDITATIONS- UND WANDERREISE 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 und den Butter-Tee bei den **Nomaden**.

Diese Reise richtet sich an **Frauen** und begleitet sie an **tibetische Kulturstätten** und **auf Wanderungen an 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	Unser Programm	Übernachtung
	Fr, 08. Mai 26	Anreise ab Schweiz / Deutschland / Österreich	
1	Sa, 09. Mai 26	Ankunft in Lhasa, Fahrt nach Tsedang (2h)	Yalonghe Hotel, Tsedang 3500m
2	So, 10. Mai 26	Tsedang: Besichtigung Yumbulhakhang, Fahrt nach Samye (2h)	Monastery Guesthouse, Samye, 3630m
3	Mo, 11. Mai 26	Samye: Klosterbesichtigung, Kora ums Kloster inkl. Meditation im Klostergarten	Monastery Guesthouse, Samye, 3630m
4	Di, 12. Mai 26	Samye: Wanderung Hepori (3630m - 3800m, ca. 2-3h) inkl. Meditation, Fahrt nach Lhasa (2h)	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
5	Mi, 13. Mai 26	Lhasa: Besichtigung Jokhang Tempel, Kora um Jokhang Tempel	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
6	Do, 14. Mai 26	Lhasa: Besichtigung Potala Palast, Kora um Potala Palast	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
7	Fr, 15. Mai 26	Fahrt nach Pabonka (0.5h), Wanderung nach Sera (3800m - 4200m, ca. 4-5h) inkl. Meditation, Klosterbesichtigung	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
8	Sa, 16. Mai 26	Fahrt ins Daktse-Penam Tal (2h), Besuch der Nomaden, Wanderung (4200m - 4500m, ca. 2h) inkl. Meditation	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
9	So, 17. Mai 26	Fahrt nach Ganden (2h), Wanderung (4300m - 4400m, ca. 2h) inkl. Meditation, Besichtigung Kloster	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
10	Mo, 18. Mai 26	Fahrt Lhasa – Yamdrok Tso (4-5h)	Camp Renpoesur, 4470m
11	Di, 19. Mai 26	Wanderung am Yamdrok Tso (3-4h) inkl. Lu Jong & Meditation	Camp Renpoesur, 4470m
12	Mi, 20. Mai 26	Wanderung am Yamdrok Tso (3-4h) inkl. Lu Jong & Meditation	Camp Renpoesur, 4470m
13	Do, 21. Mai 26	Besichtigung Rutok-Rido Tempel, Wanderung am Yamdrok Tso (4470m, ca. 1-2h), Rückfahrt nach Lhasa (4h)	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
14	Fr, 22. Mai 26	Lhasa: Zeit für Souvenirs und zur freien Verfügung	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
15	Sa, 23. Mai 26	Fahrt zum Flughafen (1h), Rückflug ab Lhasa	
	So, 24. Mai 26	Rückreise nach Schweiz / Deutschland / Österreich	

WESHALB EINE TIBET-REISE FÜR FRAUEN? TRÄUME ERMÖGLICHEN – MIT EINER ACHTSAMEN ÄUSSEREN & INNEREN REISE



SARA WYSS



Kraftorte besuchen

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Frauen den Zugang zu Tibet als Kraftort zu ermöglichen und so zu Women Empowerment beizutragen. Gemeinsam besuchen wir heilige Kulturstätten und wandern in unberührter Natur. Die starke Energie an heiligen Kulturstätten und in der unberührten Natur wahrzunehmen, setzt Langsamkeit und Präsenz voraus.

Kraftmomente erleben

Wir passen uns beim Wandern langsam an die Höhe an und gehen achtsam mit den Grenzen unseres Körpers um. Über Lu Jong (Tibetisches Heilyoga) und Meditation sind wir präsent im Hier und Jetzt und kosten die Kraft des gegenwärtigen Moments aus.

Die eigene Herzkraft stärken

In einem kulturellen Umfeld von Mitgefühl und angeleitet von Meditationen, finden wir zurück in unsere Herzkraft. Denn genau das braucht die Welt: je mehr wir in unserem Herzen ruhen, desto mehr kann die Welt zur Ruhe kommen.

Eine äussere & innere Reise

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.

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

© Miri Weber



SARA WYSS

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**
- **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.
- **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**.
- **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.



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

© Oliver Rust



SARA WYSS

DATEN, KOSTEN & LEISTUNGEN ALLES IM ÜBERBLICK

Daten & Kosten

Reisedaten

- 9. Mai – 23. Mai 2026

Reisekosten pro Person

- 4290 Euro
- Mindestteilnehmerzahl:
6 Teilnehmerinnen

Zuschlag Einzelzimmer / Einzelzelt

- 450 Euro

Leistungen inklusive

- 11 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
- Informationsmaterial

Leistungen exklusiv

- Flüge Zürich - Lhasa retour
- Trinkgelder
- Getränke in Restaurants
und Hotels (Tee ist inklusive)
- Alle weiteren, nicht aufgeführten
Leistungen

Gemeinsam für mehr Herzkraft.

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



SARA WYSS



Tibet
Shambala Adventure

IM DETAIL:
UNSER REISEVERLAUF

Tag
1

ANKUNFT IN TIBET



SARA WYSS

Tashi Delek Tibet! Anreise nach Lhasa

Unser lokaler Guide empfängt uns am Flughafen Lhasa. 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.

Fahrzeit: 2 h

Übernachtung im Tsedang Hotel in Tsedang (3500m)



© ccoolen



Besichtigung des historisch bedeutsamen Tempels

Heute gehen wir den Tag gemütlich an. Nach einem ausgiebigen 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. Unser Guide gibt uns erste Einblicke in die tibetische Geschichte und Kultur.

Anschliessend fahren wir entlang dem Fluss Yarlung Tsangpo nach Samye. Am Abend gönnen wir uns ein gemeinsames Abendessen in einem lokalen Restaurant.

Fahrzeit: 2 h

Übernachtung im Gasthaus in Samye (3630m)



© Sara Wyss



Führung durchs älteste buddhistische Kloster in Tibet

Das Kloster Samye 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 einem stärkenden Mittagessen umrunden wir das Kloster auf der traditionellen Kora. Am Nachmittag bleibt uns Zeit zum Verweilen im wunderschönen Klostergarten. Hier nehmen wir uns Zeit für eine wohltuende Meditation.

Am Abend verköstigen wir uns in einem lokalen Restaurant.

Übernachtung im Gasthaus in Samye (3630m)



© Sara Wyss



Wanderung mit wunderschönem Ausblick aufs Kloster Samye

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

Oben angekommen, geniessen wir die 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 Grossstädte.

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

Fahrzeit: 2 h

Wanderung: 3630m - 3800m, ca. 2-3h

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© 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 eindrucklichen 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 (3650m)



© Sara Wyss



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 (3650m)



© Sara Wyss



Panoramawanderung zum Kloster Sera

Nach den Tagen der Akklimation machen wir heute unsere erste längere Wanderung. Wir fahren nach Pabonka. Von dort führt uns ein steiler Aufstieg zu einem schönem Panoramaweg nach Sera. Wir nehmen uns ausreichend Zeit fürs achtsame 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: 3800 - 4200m, ca. 4-5h

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© Sara Wyss



Begegnung mit eindrucksvollen Menschen

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 Buttermilch.

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 2h

Wanderung: 4200m - 4500m, ca. 2h

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© 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.

Wir umrunden das Kloster auf der traditionellen Kora, gönnen uns ein leckeres Mittagessen und besichtigen hernach das Kloster. In unserer heutigen 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 2h

Wanderung: 4300 - 4400m, ca. 2h

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© Sara Wyss



Über einen ausichtsreichen Pass zum heiligen See

Unser heutiges Ziel ist der Yamdrok Tso. Wir fahren durch grüne Täler und über steile Passstrassen Richtung 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. Unsere Crew zaubert uns ein leckeres Abendessen auf den Tisch.

Erfüllt von diesem aussichtsreichen Tag, schlafen wir inmitten der sanften Hügelzüge, die den See umgeben, ein.

Fahrzeit: 4 h

Übernachtung im Camp in Renpoesur (4470m)



© 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 hoffentlich sternenklarem Himmel zu.

Wanderung: 3-4h

Übernachtung im Camp in Renpoesur (4470m)



© 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 Sternenhimmel und schlafen erfüllt ein.

Wanderung: 3-4h

Übernachtung im Camp in Renpoesur (4470m)



© Sara Wyss



Die spirituellen Impulse mit nach Hause nehmen

Den Vormittag nutzen wir für den Besuch des Rutok-Rido Tempel, der auf einer kleinen Halbinsel am Yamdrok Tso gelegen ist. Vielleicht haben wir Glück und können der Puja der Mönche beiwohnen.

Anschliessend wandern wir dem Seeufer entlang, um uns schrittweise vom See zu verabschieden und dann die Fahrt zurück nach Lhasa anzutreten – all unsere spirituellen Impulse mit im Gepäck.

Fahrzeit: 4h

Wanderung: 1-2h

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© Sara Wyss



Traditionelle Andenken für daheim

Heute haben wir Zeit zur freien Verfügung. Wer mag, kann sich mit Souvenirs für daheim eindecken. Ob Klangschalen, Schmuck, Buddha Statuen, Gebetsfahnen, Räucherwerk oder Kleider – Handwerk hat Tradition in Tibet. Oder wir tauchen nochmals ein in den Strom der Pilger um den Jokhang Tempel oder nutzen ganz einfach die Zeit für Erholung im wunderschönen Hotelgarten.

Abends treffen wir uns für ein gemeinsames Abschlussdinner in der Altstadt.

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© Sara Wyss



Auf Wiedersehen Tibet!

Nach dem Mittagessen heisst es Abschied nehmen. Wir fahren zum Gongkar-Flughafen. Von dort treten wir mit vielen eindrucksvollen Erlebnissen im Gepäck individuell den Rückflug nach Europa an.

Fahrzeit: 2 h



© Freepik

VORAUSSETZUNGEN

VORAUSSETZUNGEN

SPIRITUELLES INTERESSE, GUTE KONDITION UND FLEXIBILITÄT



SARA WYSS



© Sara Wyss

SPIRITUELLES INTERESSE

Frauen jeden Alters sind willkommen – **spirituell interessiert**, aber nicht notwendigerweise mit Vorkenntnissen in Lu Jong & Meditation. Wesentlich ist die Bereitschaft, sich auf eine äussere und innere Reise einzulassen.

ROBUSTE GESUNDHEIT & GUTE KONDITION

Unsere Reise führt uns auf **Höhen um die 5000 m ü.M.** Wir wandern **mehrere Stunden pro Tag**, Details dazu siehe Reiseprogramm (Angaben zu den Gehzeiten verstehen sich als Richtwerte). Für die Reise-Teilnahme ist eine sehr **gute Gesundheit und entsprechende Kondition** vorausgesetzt. Ebenfalls erforderlich sind **Trittsicherheit und Schwindelfreiheit**, da die Wanderungen teilweise über steinigtes Gelände führen, das steil und exponiert ist. Als Orientierung: Unsere Wanderungen bewegen sich auf der [Skala des Schweizer Alpenclubs](#) im Bereich T2 - T3. Ich informiere nach Anmeldung zu benötigtem Equipment, Kleidern, Schuhen etc. Die Teilnehmerinnen haben sich entsprechend für die Reise auszurüsten. Zur **Vorbereitung** auf die Reise sind **ausgedehnte Wanderungen in entsprechendem Gelände** wichtig, idealerweise auch in hohe Höhen.

Vor der Reise ist ärztlicher Rat zu Thrombose- und anderen Gesundheitsrisiken bei Höhengedächtnis einzuholen. Ein Gesundheitscheck wird empfohlen. Vor Antritt der Reise informiere ich über die Mechanismen der Höhenadaptation. Die Teilnehmerinnen sind darum besorgt, sich dazu in Kenntnis zu setzen, sich entsprechend vorzubereiten und die Empfehlungen für den Aufenthalt vor Ort zu befolgen. Die Reise erfolgt auf eigenes Risiko.

TEAMGEIST, FLEXIBILITÄT & OFFENHEIT

Tibet ist kulturell eine sehr spannende Destination. Das bedeutet auch, dass Vieles anders läuft als in unserem gewohnten Umfeld. Dies erfordert ein schönes Mass an **Flexibilität und Offenheit** sich auf die lokalen Begebenheiten einzulassen. So können ungewohnte Erlebnisse zu bereichernden Erfahrungen werden. Dies umso mehr, als wir in der Gruppe achtsam und unterstützend miteinander umgehen. So entsteht eine Herz-stärkende Atmosphäre.

EINREISEBESTIMMUNGEN & UNWÄGBARKEITEN



EINREISEBESTIMMUNGEN UND UNWÄGBARKEITEN AN- & RÜCKREISE, VISUM, TIBET-PERMIT

AN- UND RÜCKREISE

- Unsere **Gruppenreise beginnt mit Ankunftsdatum im Flughafen Lhasa** und endet mit Abflugdatum eben da. Für die Anreise und die entsprechende Flugbuchung sind die TeilnehmerInnen selber besorgt. Gerne bietet Neue Wege Reisen Unterstützung bei der Flugbuchung. Nach Buchung informiere ich zu den Modalitäten der Einreise.
- Trotz bester Reiseplanung kann es vorkommen, dass sich aufgrund nicht vorhersehbarer oder nicht abwendbarer Ereignisse die Rückreise nach Lhasa verspätet. Der **Rückflug sollte daher frühestens per offiziellem Ende der Gruppenreise** gebucht werden. Auch sollten für den **Rückkehrtag** und für die drei **Folgetage keine Verpflichtungen** eingegangen werden, deren Nichteinhaltung schwerwiegende Folgen haben könnte. Für den Rückflug aus Tibet gibt es nur wenige Flüge pro Woche und es ist möglich, dass sich die Rückkehr um mehr als 4 Tage verzögert, falls gebuchte Flüge ausfallen oder nicht verfügbar sind.

VISUM

- Für Einreisen nach **China** zwischen dem **30.11.2024 und dem 31.12.25** gilt: Schweizer und Deutsche Staatsangehörige benötigen für einen Aufenthalt von max. 30 Tagen (inkl. Tag der Ein- und Ausreise) **für touristische Reisen kein Visum**.
- Die **Ausnahme von der Visumpflicht** gilt nicht für Reisende mit Dienstpässen, vorläufigen Reisepässen oder Reiseausweisen als Passersatz (RaP). Der Reisepass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein.

TIBET-PERMIT

- Das Tibet-**Permit** wird unsere **lokale Partneragentur** in Tibet organisieren. Es wird am Flughafen bei der Einreise nach China ausgehändigt.
- Aus **politischen oder anderen Gründen kann die Ausstellung** dieser Permits **verweigert** resp. bereits ausgestellte Permits annulliert werden. In solchen Fällen muss das Reiseprogramm allenfalls kurzfristig angepasst werden. Sollte es wider Erwarten zu Hürden für den geplanten Reiseverlauf kommen, tun wir in Zusammenarbeit mit unserer lokalen Partneragentur selbstverständlich unser Bestes, eine **Alternativroute** zu organisieren. Für diesen Fall ist Flexibilität und Kooperationsbereitschaft der TeilnehmerInnen sehr wichtig und hilfreich fürs ganze Team.



WANDERN UND MEDITIEREN IN FREIER NATUR WENN PROGRAMMÄNDERUNGEN NÖTIG WERDEN...



SARA WYSS



WANDER- UND MEDITATIONSREISE

Unsere Reise ist keine gewöhnliche Reise. Wir wandern und meditieren in freier Natur in einer wunderschönen, aber zuweilen auch unberechenbaren Berglandschaft, wo nicht immer die gewünschte Schönwetterlage herrscht.

UNGÜNSTIGE WETTERVERHÄLTNISSE

Auch in Tibet kann es zu Schlechtwettereinbrüchen wie starkem Regen- oder Schneefall kommen. Die Folge können Überschwemmungen, Erdbeben, blockierte Pässe, Strassen oder Wege sein.

SICHERHEIT GEHT VOR

In solchen Fällen führen wir das geplante Reiseprogramm nur im Rahmen des Verantwortbaren durch – dies im Interesse der Teilnehmenden. Sollten Programmanpassungen nötig sein, tun wir in Zusammenarbeit mit unserer lokalen Partneragentur unser möglichstes, dass der Charakter als Meditations- und Wanderreise erhalten bleibt. Die Sicherheit von Teilnehmenden und Crew hat dabei oberste Priorität und geht jederzeit vor.

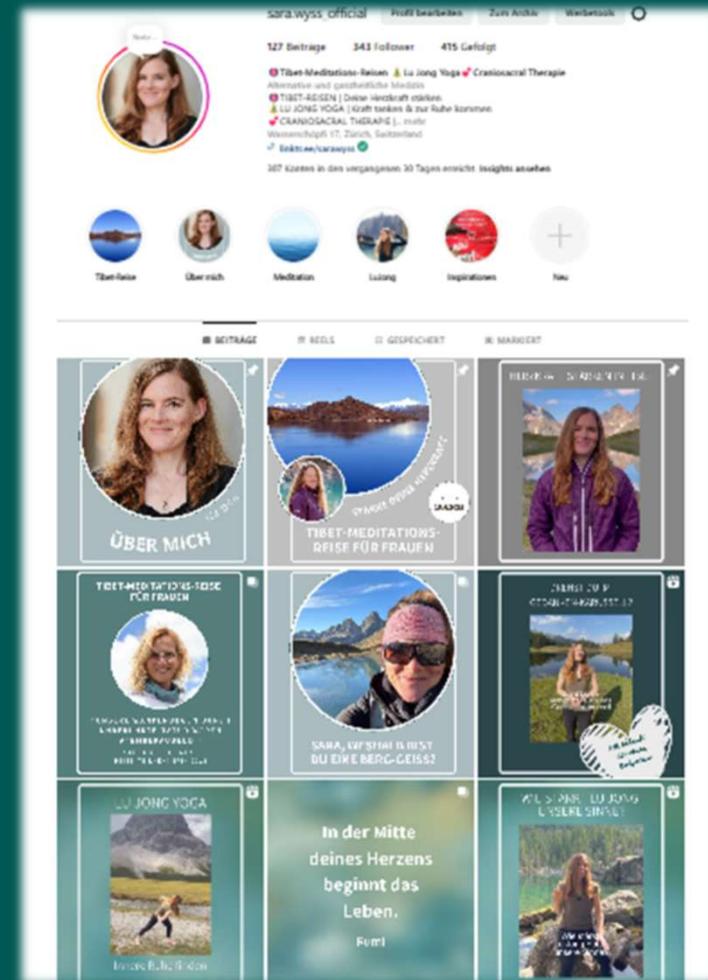
FLEXIBILITÄT & KOOPERATIONSBEREITSCHAFT

Werden Programmanpassungen nötig, so gibt es immer eine Lösung. Mit Flexibilität und guter Kooperation in der ganzen Gruppe, findet sie sich meist noch schneller.

© Sara Wyss

FOLGE MIR AUF INSTAGRAM

FÜR WEITERE SPANNENDE TIBET-REISE-EINBLICKE



ERFÜLLE DIR DEINEN TIBET-TRAUM ICH BIN GERNE FÜR DICH DA



SARA WYSS

SARA WYSS – Balance für Körper, Geist und Seele.

Tibet-Reiseleiterin

Lu Jong- I & II- und Meditationslehrerin

Craniosacral Therapeutin BCST, Branchenzertifikat KomplementärTherapie, Mitglied Cranio Suisse®

Wasserschöpfi 17

CH - 8055 Zürich

+41 (0)79 753 82 23

info@sarawyss.ch

www.sarawyss.ch



Herzlichen Dank!