# MEDITATIONS- & TREKKING-REISE ZU MOUNT KAILASH & MANASAROVAR-SEE

IM JUNI 2027

MIT TIBET-KENNERIN SARA WYSS

IN KOOPERATION MIT NEUE WEGE REISEN & TIBET SHAMBALA ADVENTURE

SARA WYSS

Tibet Shambhala Adventure

Neue Wege Bewusst Reisen

# TASHI DELEK - HERZLICH WILLKOMMEN!
## ÜBERSICHT

SARA WYSS



© Sara Wyss

1. **KAILASH-REISE ZU SAGA DAWA**
   Die Kraft des heiligen Berges & die Stille des weiten Sees erleben – eine achtsame Reise zu dir selbst
2. **AUF EINEN BLICK**
   Unser Reiseprogramm
3. **EIN BESONDERES ERLEBNIS**
   Kailash-Kora zum bedeutenden Saga Dawa Fest,
   mehrere Tage am faszinierenden Manasarovar-See,
   tibetisches Lu Jong Yoga & entspannende Meditationen
4. **EIN PAAR WORTE ZU MIR**
   Tibet-Kennerin, Meditationslehrerin und Kommunikationsprofi
5. **DATEN, KOSTEN & LEISTUNGEN**
   Alles im Überblick
6. **VORAUSSETZUNGEN**
   Spirituelles Interesse, sehr gute Kondition und Flexibilität
7. **IM DETAIL**
   Unser Reiseverlauf

# IM KRAFTVOLLEN ZENTRUM DES WELT-MANDALAS

SARA WYSS

Hier stehst du also. Von Angesicht zu Angesicht mit dem heiligen Berg. Der sich majestätisch aus der kargen Landschaft erhebt.

Zwischen flatternden Gebetsfahnen und tibetischen Pilgern. Deren mitfühlendes Lachen dich auf den Drölma La begleitet hat.

Im Singsang ihrer Mantras überschreitest du den Pass. Symbol von Tod und Wiedergeburt.

Du lässt los. Von vergangenen Lasten. Dein Atem geht leichter. Du wirst still. So still wie der tiefblaue See. Zu Füssen des Kailash.

Befreit gehst du weiter. Achtsamen Schrittes. Den Weg deines Lebens. Getragen von der kraftvollen Klarheit und tiefen Ruhe, hier im Zentrum des Welt-Mandalas.



© Sara Wyss

# AUF EINEN BLICK
## UNSERE KAILASH-REISE 2027 (1/2)

SARA WYSS

| Tag | Datum | | Programm | Übernachtung | Tageshöhe | Schlafhöhe |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Mi | 2.6.27 | Abflug Frankfurt – Chengdu / Peking | | | |
| **1** | Do | 3.6.27 | Flug Chengdu / Peking - Lhasa, Transfer Hotel (1h) | Lhasa, Kyichu Hotel | 3600 | 3600 |
| **2** | Fr | 4.6.27 | Lhasa: Jokhang Tempel Besichtigung und Kora um Tempel | Lhasa, Kyichu Hotel | 3600 | 3600 |
| **3** | Sa | 5.6.27 | Lhasa: Potala Palast Besichtigung, Kora um Potala, Spaziergang im Park, Fahrt Lhasa – Samye (1h) | Samye, Monastery Guesthouse | 3600 | 3600 |
| **4** | So | 6.6.27 | Samye: Wanderung Hepori (3h), Meditation & Lu Jong, Kloster Besichtigung | Samye, Monastery Guesthouse | 3600 | 3600 |
| **5** | Mo | 7.6.27 | Fahrt Samye – Chimpu (0.5h), Wanderung Chimpu Meditation Caves (4-5h) inkl. Meditation, Rückfahrt Samye (0.5h) | Samye, Monastery Guesthouse | 4300 | 3600 |
| **6** | Di | 8.6.27 | Fahrt Samye – Kampa La – Karo La – Akklimatisationswanderung (1-2h) – Gyantse (6h) | Gyantse, Yutok Hotel | 5000 | 4000 |
| **7** | Mi | 9.6.27 | Gehmeditation Kloster Gyantse (1-2h), Besichtigung Gyantse Kumbum, Fahrt Gyantse – Shigatse (2h), Besichtigung Kloster Shigatse | Shigatse, Yongze Lakeside Internat. Hotel | 4000 | 3900 |
| **8** | Do | 10.6.27 | Gehmeditation Kloster Shigatse (1-2h), Fahrt Shigatse – Sakya (3-4h), Besichtigung Kloster Sakya | Sakya, Yuanfu Hotel | 4300 | 4300 |
| **9** | Fr | 11.6.27 | Gehmeditation Kloster Sakya (0.5h), Fahrt Sakya – Saga (6-7h) | Saga, Champions League Boutique Hotel | 4600 | 4600 |
| **10** | Sa | 12.6.27 | Fahrt Saga – Mayum La – Darchen | Darchen Chuanbei Hotel | 5200 | 4600 |

# AUF EINEN BLICK
## UNSERE KAILASH-REISE 2027 (2/2)

SARA WYSS

| Tag | Datum | | Programm | Übernachtung | Tageshöhe | Schlafhöhe |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **11** | So | 13.6.27 | Fahrt Darchen – Raksasthal See (1h), Wanderung zum Manasarovar See (5-7h), Meditation & Lu Jong, Fahrt zur Chiu Gompa (1h) | Chiu Gompa Guesthouse | 5000 | 4600 |
| **12** | Mo | 14.6.27 | Besichtigung Chiu Gompa, Wanderung Manasarovar See: Chiu Gompa – Langpona Kloster (5-6h), Meditation & Lu Jong, Fahrt Darchen (1h) | Darchen Chuanbei Hotel | | |
| **13** | Di | 15.6.27 | Kora 1: Darchen – Dirapuk Gompa (6-7h)<br>Wanderung inkl. Gehmeditation | Dirapuk Gompa, Guesthouse | 5000 | 5000 |
| **14** | Mi | 16.6.27 | Kora 2: Dirapuk Gompa – Drölma La – Zutrulphuk Gompa (7-10h)<br>Wanderung inkl. Gehmeditation | Zutrulphuk Gompa, Guesthouse | 5600 | 4900 |
| **15** | Do | 17.6.27 | Kora 3: Zutrulphuk Gompa – Darchen (4-5h)<br>Wanderung inkl. Gehmeditation | Darchen Chuanbei Hotel | 4900 | 4600 |
| **16** | Fr | 18.6.26 | Wanderung Darchen – Tarpoche (2h), Saga Dawa Zeremonie,<br>Wanderung zurück nach Darchen (2h) | Darchen Chuanbei Hotel | 4700 | 4600 |
| **17** | Sa | 19.6.27 | Fahrt Darchen – Saga (9-10h) | Saga, Champions League Boutique Hotel | 5200 | 4600 |
| **18** | So | 20.6.27 | Fahrt Saga – Shigatse (8-9h) | Shigatse, Yongze Lakeside Internat. Hotel | 4600 | 3900 |
| **19** | Mo | 21.6.27 | Fahrt Shigatse – Lhasa Airport (4-5h),<br>Flug Lhasa – Chengdu / Peking | | 3900 | |
| | Di | 22.6.27 | Flug Chengdu / Peking – Frankfurt | | | |

# MEDITATIONS- & TREKKING-REISE ZU MOUNT KAILASH & MANASAROVAR-SEE

## DIE KRAFT DES HEILIGEN BERGES & DIE STILLE DES WEITEN SEES ERLEBEN – EINE ACHTSAME REISE ZU DIR SELBST

SARA WYSS



Eindrückliche **heilige Klöster & Kulturstätten** Zentraltibets besuchen.



Als Pilger den **heiligen Berg Kailash** zum **bedeutenden Saga Dawa Fest** umrunden & die Gebetsfahnen-Zeremonie erleben.



Mehrere Tage in der **faszinierenden Landschaft am Manasarovar-See** verbringen.



Langsam die Höhe steigern & gezielte **Akklimatisation**s-wanderungen machen.



Entspannende **Meditationen & tibetisches Lu Jong Yoga** praktizieren. Achtsamen Austausch in der Gruppe erfahren.



Begleitung durch **Tibet-Kennerin Sara Wyss** & Einblicke in die tibetische Lebensweise erhalten.

Auf unserer Reise bewegst du dich **achtsam begleitet**, Schritt für Schritt auf den **Mount Kailash** zu. Die Umrundung des heiligen Berges zu **Saga Dawa** gemeinsam mit lokalen Pilgern ermöglicht berührende Einblicke in die tibetische Kultur. **Meditationen** unterstützen die Erfahrung von Präsenz und Verbundenheit als Impuls fürs weitere Leben.






Tag 12
Manasarovar:
5 Elemente



Tag 11
Mond- &
Sonnen-See



Tag 10
Hohe
Pässe

Tag 9
Tibet's
Weite

Tag 8
Kloster
Sakya

Tag 7
Gyantse
Kumbum

Tag 6
Yamdrok-
See



Tag 5
Meditations-
höhlen

Tag 4
Kloster Samye
& Hepori



Tag 13
Kailash
Kora 1

Tag 14
Kailash
Kora 2

Tag 15
Kailash
Kora 3

Tag 16
Saga Dawa
Fest



Tag 17
Panorama-
Fahrt

Tag 18
Weite
Hochebene

Tag 19
Nach Lhasa
& Abflug



Tag 1
Ankunft
in Lhasa

Tag 2
Jokhang
Tempel

Tag 3
Potala
Palast

# EIN BESONDERES ERLEBNIS: KAILASH-REISE ZU SAGA DAWA
## ALLVERBUNDENHEIT ERLEBEN & STILLE IM HERZEN WEITERSCHENKEN

SARA WYSS



© Miri Weber

### DER KAILASH HAT MEIN LEBEN VERÄNDERT

Atmen in der unendlichen Weite. Getragensein vom Mitgefühl in der Begegnung mit Pilgern. Im Zyklus von Leben und Tod Dankbarkeit für mein Sein empfinden. All das liess mich auf meiner ersten Kailash-Reise Stille im Herzen finden.

### EINE REISE IM AUSSEN

Tibet ermöglicht uns bewegende Entdeckungen im Aussen: unberührte Landstriche, uralte Klöster, hingebungsvolle Menschen.

### EINE REISE IM INNEREN

Zugleich erlaubt das achtsame, meditative Reisen Entdeckungen im Inneren: Eine gelassene Präsenz im Hier und Jetzt, eine tiefe Verbundenheit mit uns selber: der lichtvollen Liebe in unserem Herzen.

### HINGABE AN DIE ALLVERBUNDENHEIT ERLEBEN

Angesichts der Turbulenzen in der Welt, braucht es Frieden im Inneren, die Basis für Verbundenheit. Zum Saga Dawa Fest am Mount Kailash ist die Hingabe der Tibeter an die Allverbundenheit besonders spürbar – und berührt auch uns.

### DIE STILLE IM HERZEN WEITERSCHENKEN

Es ist mein Herzenswunsch, Menschen auf achtsame, meditative Reisen zum heiligen Berg Kailash mitzunehmen. Damit sie in der Stille ihres Herzens ankommen und diese Kraft in die Welt tragen können.

# EIN PAAR WORTE ZU MIR
## TIBET-KENNERIN, MEDITATIONSLEHRERIN, COM-PROFI

SARA WYSS

- **TIBET-KENNERIN & REISELEITERIN – begeisternd, reflektiert & mit Achtsamkeit**
  - Seit 2016 führen mich meine Wege immer wieder nach Tibet für **Kultur-& Trekkingreisen**
- **LU JONG-, TOG CHÖD UND MEDITATIONSLEHRERIN – ruhig, kraftvoll & mit Humor**
  - Seit 2021 unterrichte ich als zertifizierte **Lu Jong- (tibetisches Yoga)** und **Meditationslehrerin** in der Tibetischen Tradition von Tulku Lobsang.
  - Ab 2027 werde ich als zertifizierte Lehrerin **Tog Chöd (tibetischen Schwerttanz)** weitervermitteln.
  - Mit viel Herzblut vermittle ich Menschen mit diesen tibetischen Weisheitsmethoden 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.



© Oliver Rust

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

# DATEN, KOSTEN & LEISTUNGEN
## ALLES IM ÜBERBLICK

SARA WYSS

### Daten & Kosten

**Reisedaten**
- 3. Juni (Ankunft Lhasa) – 21. Juni 2027 (Abflug Lhasa)

**Reisekosten pro Person**
- 5790 Euro bei 6-16 Teilnehmenden
- Bei 5 Teilnehmenden kommt ein Kleingruppenzuschlag von 100 Euro zum Zug, bei 4 Teilnehmenden 300 Euro.

**Zuschlag Einzelzimmer**
- 795 Euro

### Leistungen inklusiv

- 18 Übernachtungen in Hotels und Gasthäusern im DZ
- 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
- Trinkgelder
- Getränke in Restaurants und Hotels (Tee ist inklusive)
- Alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Gemeinsam für deine Reise zu dir selbst.

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

Neue Wege Bewusst Reisen

SARA WYSS

Tibet Shambhala Adventure

# VORAUSSETZUNGEN
## SPIRITUELLES INTERESSE, GUTE KONDITION UND FLEXIBILITÄT

SARA WYSS



© Sara Wyss

### SPIRITUELLES INTERESSE

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

### SEHR GUTE KÖRPERLICHE VERFASSUNG & KONDITION

Unsere Reise führt uns auf **Höhen bis 5630 m ü.M.** Wir **wandern mehrere Stunden pro Tag**, Details dazu siehe Reiseprogramm (Angaben zu den Gehzeiten als Richtwerte). Für die Reise-Teilnahme ist eine **sehr gute Gesundheit** und **Kondition** vorausgesetzt, ebenso Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Die Wanderungen führen tw. über steiniges und steiles Gelände (Skala des Schweizer Alpenclubs im Bereich T2 - T3).
Ich informiere nach Anmeldung zu benötigtem **Equipment, Kleidern, Schuhen** etc. Die Teilnehmenden haben sich entsprechend für die Reise auszurüsten. Zur Vorbereitung sind ausgedehnte Wanderungen in entsprechendem Gelände wichtig, idealerweise in hohe Höhen. Vor der Reise ist ärztlicher Rat zu Thrombose- und anderen **Gesundheitsrisiken bei Höhenaufenthalt** einzuholen. Ein **Gesundheitscheck** wird empfohlen. Vor Antritt der Reise informiere ich über die Mechanismen der Höhenadaption. Die Teilnehmenden 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.

# EINREISE-BESTIMMUNGEN
## AN- & RÜCKREISE, VISUM, TIBET-PERMIT

SARA WYSS

### AN- & RÜCKREISE

Unsere **Gruppenreise beginnt mit Ankunftsdatum im Flughafen Lhasa** und endet mit Abflugdatum eben da. Für die Anreise und die entsprechende Flugbuchung sind die Teilnehmenden selber besorgt. Gerne bietet Neue Wege Reisen Unterstützung bei der Flugbuchung. Trotz bester Reiseplanung kann es vorkommen, dass sich aufgrund nicht vorhersehbarer oder nicht abwendbarer Ereignisse die Rückreise verspätet. Für den **Rückkehrtag** und mind. 3 **Folgetage** sollten **keine Verpflichtungen** eingegangen werden.

### VISUM

Für Einreisen nach **China** bis zum **31.12.26** gilt: Schweizer und Deutsche Staatsangehörige benötigen für einen Aufenthalt von max. 30 Tagen (inkl. Tag der Ein- und Ausreise) **für touristische Reisen kein Visum**. Dies 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. Ein **Update zu den für 2027 geltenden Besetimmungen folgt**, sobald vorliegend.

### TIBET-PERMIT

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



© Sara Wyss

# IM DETAIL:
# UNSER REISEVERLAUF

Tag 1

# ANKUNFT IN TIBET

SARA WYSS

## 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 Lhasa 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.

**Anreise**: ca. 20h (je nach Start-Destination), aufgeteilt in mehrere Teilflüge
**Fahrzeit**: ca. 1h
**Übernachtung** im Hotel in Lhasa (3600 m ü. M.)



© ccoolen

Tag 2

# HEILIGER JOKHANG TEMPEL

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 chinesiche 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 Hotel in Lhasa (3600 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 3

# MÄCHTIGER POTALA PALAST

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.

Im Anschluss bringt uns eine kurze Fahrt nach Samye.

Mittag- und Abendessen nehmen wir in Lhasa bzw. Samye ein.

– **Übernachtung** im Gasthaus in Samye (3600 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 4

# MANDALA-KLOSTER SAMYE & BERG HEPORI

SARA WYSS

## Führung durchs älteste buddhistische Kloster in Tibet

Heute unternehmen wir eine erste kleine Wanderung auf den Berg Hepori bei Samye. Wer mag, geht schweigend und nimmt achtsam den eigenen Atem wahr. Oben angekommen, geniessen wir die prächtige Aussicht aufs Kloster. Wir nehmen uns Zeit für eine gemeinsame Meditation und Lu Jong Yoga. Im Bewusstsein unseres Atems, kommen wir mehr und mehr bei uns selbst und in Tibet an.

Nach dem Mittagessen besichtigen wir das Kloster Samye. Es wurde im 8. Jahrhundert von Padmasambhava errichtet, dem Begründer des Buddhismus in Tibet, auch Guru Rinpoche genannt. Die Anlage ist nach einem geometrischen Plan als Mandala angelegt und entspricht den buddhistischen Vorstellungen des Universums.

Abends treffen wir uns zu einem leckeren Abendessen in einem lokalen Restaurant.

**Wanderung:** 3600 - 3800 m ü. M., ca. 3h

**Übernachtung** im Gasthaus in Samye (3600 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 5

# CHIMPU MEDITATIONSHÖHLEN

SARA WYSS

## Eindrückliche Wanderung zu den Höhlen von Guru Rinpoche

Eine kurze Fahrt bringt uns heute von Samye zu den eindrücklichen Chimpu Meditationshöhlen. Guru Rinpoche, der Begründer des Buddhismus in Tibet, hat hier während des Baus des Klosters Samye meditiert und seine Schüler in die Dharma Lehre eingeführt. Dies macht den Besuch zu einem besonderen spirituellen Erlebnis. Noch heute ziehen sich Mönche und Nonnen an diesen abgeschiedenen Ort zurück.
Vom Nonnenkloster am Fuss des Berges wandern wir Schritt für Schritt zu den Höhlen, die sich über den steilen Hang verteilen. Immer wieder begegnen wir Pilgern, die Opfergaben darbringen. Oben angekommen, präsentiert sich uns eine fantastische Aussicht über das Tal des Yarlung Flusses. In der Ferne erspähen wir Samye und den Berg Hepori, den wir gestern bestiegen haben. Ein wunderbarer Ort für eine gemeinsame Meditation.

Zurück in Samye, gönnen wir uns ein stärkendes Abendessen.

**Fahrzeit:** 2 x 0.5h
**Wanderung:** 4000 - 4300 m ü. M., ca. 4-5h
**Übernachtung** im Gasthaus in Samye (3600 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 6

# KAMPA LA & KARO LA PÄSSE

SARA WYSS

## Fahrt über hohe Pässe und entlang dem tiefblauen Yamdrok See

Heute geht’s über hohe Pässe gen Westen: vom Kampa La bietet sich uns eine fantastische Aussicht über den tiefblauen Yamdrok See. Wir geniessen den Blick auf das von Inseln zerklüftete Blau.
Von da bringt uns die Fahrt dem See entlang weiter und führt uns über den über 5000m hohen, windigen Karo La. Mit Blick auf schneebedeckte Gipfel und Gletscher unternehmen wir eine kurze Akklimatisationswanderung.
Durch wunderschöne Tallandschaften erreichen wir schliesslich Gyantse, wo wir uns ein leckeres Abendessen gönnen.

**Fahrzeit:** 6h
**Wanderung:** 5000 m ü. M., ca. 1-2h;
**Übernachtung** im Hotel in Gyantse (4000 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 7

# GYANTSE KUMBUM & TASHILUNPO KLOSTER SHIGATSE

SARA WYSS

## Besichtigung monumentaler Bauwerke des Buddhismus

Nach dem Frühstück machen wir uns auf zur Gehmeditation rund ums Kloster von Gyantse. Anschliessend besichtigen wir den Kumbum. Er ist ganze 40 Meter hoch und stammt aus dem 15. Jahrhundert. Der beeindruckende Chörten umfasst 108 Kapellen, wunderschönen Statuen und Wandmalereien – ein dreidimensionales Mandala des tibetischen Buddhismus.

Unsere Weiterfahrt bringt uns durch fruchtbare Feld- und Wiesen-Landschaften nach Shigatse. Hier besichtigen wir die ausgedehnte Tashilunpo Klosteranlage. Sie ist Sitz des Panchen Lama, der als zweithöchste Reinkarnation des Gelbmützen Ordens gilt. Besonders eindrucksvoll ist die über 20 Meter hohe vergoldete Buddha Maitreya-Statue.
Abends wartet ein köstliches Abendessen in der Altstadt von Shigatse auf uns.

**Fahrzeit:** 2h

**Wanderung:** Gehmeditation ums Kloster Gyantse, 4000 m ü. M., ca. 1-2h

**Übernachtung** im Hotel in Shigatse (3900 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 8

# KLOSTER SAKYA

SARA WYSS

## Führung durch die kulturhistorisch wertvolle Klosterfestung

Morgens umrunden wir auf der traditionellen Kora das Kloster Tashilunpo und bestaunen so nochmals die mächtige Klosteranlage. Anschliessend bringt uns unsere Fahrt durch die weiten Ebenen West-Tibets, vorbei an kleinen Dörfern nach Sakya.

Das Kloster Sakya ist sehr bedeutend für den tibetischen Buddhismus: es ist der Sitz der Sakyapa-Schule. Wir besuchen die Anlage, welche einer Festung gleicht und Mitte des 13. bis Mitte des 14. Jahrhunderts das politische Zentrum Tibets bildete. Die architektonische Gestaltung, die Bibliothek und die Wandmalereien machen das Kloster zu einem sehr wertvollen Kulturdenkmal.

Zum Abendessen werden uns im lokalen Restaurant tibetische Köstlichkeiten serviert.

**Fahrzeit:** 3-4h

**Wanderung:** Gehmeditation ums Kloster Shigatse, 3900 m ü. M., ca. 1-2h

**Übernachtung** im Hotel in Sakya (4300 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 9

# DURCH DIE UNENDLICHE WEITE GEN WESTEN

SARA WYSS

## Landschaft geniessen und Erlebnisse reflektieren

Unsere heutige Gehmeditation führt uns ums Kloster Sakya. So vergegenwärtigen wir uns nochmals die Dimension und Bedeutung der Anlage, welche sich hinter den mächtigen Mauern verbirgt.

Durch die unendliche Weite der tibetischen Landschaft fahren wir hernach nach Westen. Dies gibt uns Zeit zum Reflektieren all der Erlebnisse der letzten Tage.

Wir gelangen schliesslich nach Saga, wo wiederum ein stärkendes Abendessen auf uns wartet.

**Fahrzeit:** 6-7h
**Wanderung:** Gehmeditation ums Kloster Sakya, 4300 m ü. M., ca. 0.5h
**Übernachtung** im Hotel in Saga (4600 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 10

# ÜBER HOHE PÄSSE

SARA WYSS

## Fantastischer Ausblick auf die majestätische Himalaya-Kette

Entlang des Tsangpo-Flusses bringt uns unsere Fahrt heute über den 5200m hohen Mayum La und weitere Pässe nach Darchen. Unterwegs geniessen wir bei klarem Wetter eindrückliche Ausblicke auf das Annapurna- und Dhaulagiri-Massiv. Erstmals erhaschen wir auch einen Blick auf die majestätische Gipfelpyramide des Mount Kailash. Was für ein ergreifender Anblick!

In Darchen angekommen gönnen wir uns das wohlverdiente Abendessen.

**Fahrzeit:** 9-10h

**Übernachtung** im Chuanbei Hotel in Darchen (4600 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 11

# RAKSHASTAL- & MANASAROVAR-SEE

SARA WYSS

## Eindrückliche Wanderung vom Mond- zum Sonnensee

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der Verbindung der beiden heiligen Seen Rakshastal und Manasarovar. Während ersterer halbmondförmig ist, gilt letzterer aufgrund seiner runden Form als Sonnensee. Als spirituelles Gegensatzpaar verkörpern sie dämonische Dunkelheit und reines Licht.

Nach der Fahrt von Darchen durch die herrliche Landschaft wandern wir vom Rakshastal über die weite Hügellandschaft zum Manasarovar. See und Schneegipfel im Hintergrund formen eine einmalig schöne Landschaftskulisse. Unser Blick reicht bis zum über 7700m hohen Gurla Mandhata. Ein prächtiger Ort für eine wohltuende Meditation & entspannende Lu Jong Yoga Übungen.

An den Ufern des Manasarovar angekommen, holt uns unser Fahrer ab und bringt uns zu unserem Gasthaus bei der Chiu Gompa. Im familiären Gasthaus erwartet uns ein mit Liebe gekochtes Abendessen.

**Fahrzeit:** 1h und 0.5h
**Wanderung:** 4600 - 5000 m ü. M., ca. 5-7h
**Übernachtung** im einfachen Chiu Gompa Gasthaus (4600 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 12

# MANASAROVARSEE: LANGPONA KLOSTER

SARA WYSS

## Tibetische fünf Elemente Praxis am heiligen See

Heute Vormittag besichtigen wir die Chiu Gompa, die wie ein Vogel auf einem felsigen Hügel sitzt – daher ihr Name: Chiu bedeutet auf Tibetisch Vogel. Hier hat Guru Rinpoche im 8. Jahrhundert meditiert, was die Stupa zu einem wichtigen Pilgerziel für Tibeter macht.

Entlang seinen herrlichen Ufern wandern wir anschliessend ein weiteres Teilstück um den Manasarovar See. Wir geniessen den unvergesslichen Blick übers tiefblaue Wasser und die wunderschöne Bergwelt des Himalaya. Ein grossartiger Ort für unsere Meditations- und Lu Jong Yoga Praxis in Verbindung mit den fünf Elementen. Unsere Wanderung führt uns zum Langpona Kloster. Es gehört zu den ursprünglich acht Pilgerzielen am See, gleich den acht Speichen des buddhistischen Lebensrades.

Eine kurze Fahrt bringt uns nach Darchen, wo wir uns das wohlverdiente Abendessen gönnen.

**Fahrzeit:** ca. 1h
**Wanderung:** 4600 m ü. M., ca. 5-6h
**Übernachtung** im Hotel in Darchen (4600 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 13

# KAILASH KORA: DARCHEN – DIRAPUK GOMPA

SARA WYSS

## Beginn der heiligen Kailash Kora

Heute starten wir unsere dreitägige Pilgerwanderung um den heiligen Berg. Durchs westliche Tal, das mit Guru Rinpoche verbunden wird, wandern wir von Darchen stetig bergauf bis zum Kloster Dirapuk. Wer mag, geht schweigend im Rhythmus seines Atems. So kommen wir immer mehr bei uns selbst und auf dem beeindruckenden Dach der Welt an. Bei der Dirapuk Gompa angelangt, geniessen wir eine phantastische Aussicht auf die mächtige Nordwand des Kailash.

Im Gasthaus stärken wir uns für die morgige Überquerung des Drölma La Passes.

**Wanderung:** 4600 - 5000 m ü. M., ca. 6-7h

**Übernachtung** im einfachen Gasthaus beim Kloster Dirapuk (5000 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 14

# KAILASH KORA: DIRAPUK – ZUTRULPHUK GOMPA

SARA WYSS

## Höhepunkt Drölma La: spirituelle Wiedergeburt

Der Drölma La ist der geographische und spirituelle Höhepunkt unseres Pilgerweges. Der Aufstieg zum über 5600 Meter hohen Pass fordert uns körperlich. Er symbolisiert den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. Seine Überquerung steht für Reinigung, spirituelle Erneuerung und Übergang in einen neuen Lebensabschnitt.
Hier flattern Gebetsfahnen im Wind und tibetische Pilger lassen einen persönlichen Gegenstand zurück. Wer mag, kann hier einen Stein deponieren, um vergangene Lasten loszulassen.
Ein steiler Abstieg führt uns zum heiligen See Gauri Kund, dem See des grossen Erbarmens, der mit dem Bodhisattva Chenresig (Avalokiteshvara) verbunden wird. Nach einem langen und eindrücklichen Trekkingtag erreichen wir schliesslich unser Nachtlager bei der Zutrulphuk Gompa, wo wir uns ein reichhaltiges Abendessen verdient haben.

**Wanderung:** 5000 - 5600 m ü. M., ca. 7-10h
**Übernachtung** im einfachen Gasthaus beim Zutrulphuk Kloster (4900 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 15

# KAILASH KORA: ZUTRULPHUK GOMPA – DARCHEN

SARA WYSS

## Vollendung der Kailash-Kora

Zum Tageseinstieg besuchen wir die Meditationshöhle des Milarepa. Der tibetische Einsiedler und Yogi ist eng mit dem Kailash verwoben. Insbesondere das östliche Tal wird mit ihm in Verbindung gebracht wird. Von hier führt uns der Pfad zurück nach Darchen, dem Endpunkt unserer Kora.
Einen Teil des Weges gehen wir schweigend und beschliessen damit den Kreis unserer Kailash-Umrundung. So verinnerlichen wir die Impulse, die wir in den letzten Tagen gesammelt haben – damit wir sie nach Hause und in unser Leben hineintragen können.

**Wanderung:** 4900 - 4600 m ü. M., ca. 4-5h
**Übernachtung** im Hotel in Darchen (4600 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 16

# TARPOCHE: HEILIGE SAGA DAWA ZEREMONIE

SARA WYSS

## Vollmond-Fest mit tibetischen Pilgern

Saga Dawa ist der heiligste Monat im tibetischen Buddhismus. Zum Vollmondtag werden Geburt, Erleuchtung und Tod von Buddha Shakyamuni gefeiert.
Nach einer Wanderung zum Tarpoche, erleben wir dieses hohe spirituelle Fest gemeinsam mit tibetischen Pilgern. Die bunte Zeremonie am Fusse des Mount Kailash ist ein einzigartiges und bewegendes Erlebnis. Während Pilger Gebetsmühlen drehen und Opfergaben darbringen, wird der riesige Flaggenmast mit neuen Gebetsfahnen versehen. Seine Aufrichtung im Widerhall von Gebeten und Mantras ist der Höhepunkt des Festes. In welche Richtung er sich neigt, ist entscheidend und gilt als Hinweis für den Verlauf des kommenden Jahres.

Unsere Wanderung führt uns zurück nach Darchen, wo uns unser Abendessen erwartet.

**Wanderung:** 4600 - 4700 m ü. M., ca. 2x2h
**Übernachtung** im Hotel in Darchen (4600 m ü. M.)



© Chime Tashi

Tag 17

# RÜCKFAHRT NACH SAGA

SARA WYSS

## Panorama-Fahrt durch die tibetische Berglandschaft

Heute beginnt unsere Rückreise nach Lhasa. Und so heisst es Abschied nehmen von West-Tibet. Durch die beeindruckende Gebirgslandschaft geht die Fahrt nach Osten. Vielleicht sehen wir unterwegs Gazellen oder Wildesel (tibetisch Kyang). Vereinzelt sind Siedlungen sichtbar. Und bei klarem Wetter glänzt die beeindruckende Himalaya-Kette am Horizont.
In Saga erwartet uns ein leckeres tibetisches Essen, das wir nach den anstrengenden Trekkingtagen umso mehr geniessen.

**Fahrzeit:** 9-10h
**Übernachtung** im Hotel in Saga (4600 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 18

# RÜCKFAHRT NACH SHIGATSE

SARA WYSS

## Durch die unendliche Weite der tibetischen Hochebene

Heute geht unsere Fahrt weiter nach Shigatse. Die Route führt uns durch die prächtige Landschaft der tibetischen Hochebene. Der Blick in die unendliche Weite lädt uns dazu ein, die Erlebnisse unserer Reise Revue passieren zu lassen. Was hat uns bewegt, überrascht, berührt? Woran möchten wir anknüpfen, einst zu Hause angekommen? Vielleicht mögen wir uns beim Abendessen in Shigatse dazu austauschen.

**Fahrzeit:** 8-9h
**Übernachtung** im Hotel in Shigatse (3900 m ü. M.)



© Sara Wyss

Tag 19

# RÜCKFAHRT NACH LHASA AIRPORT & HEIMREISE

SARA WYSS

## Auf Wiedersehen Tibet!

Entlang dem Yarlung Tsangpo Fluss bringt uns unsere Fahrt zurück nach Lhasa, dem Ausgangspunkt unserer Reise.

Am Flughafen nehmen wir Abschied von unserer Crew und fliegen zurück ins chinesische Flachland. Von dort treten wir mit vielen eindrucksvollen Erlebnissen im Gepäck den Rückflug nach Europa an.

**Fahrzeit:** 4-5h

**Rückreise**: ca. 20h (je nach Zieldestination), aufgeteilt in mehrere Teilflüge

**Übernachtung** im Hotel in Lhasa (3600 m ü. M.)



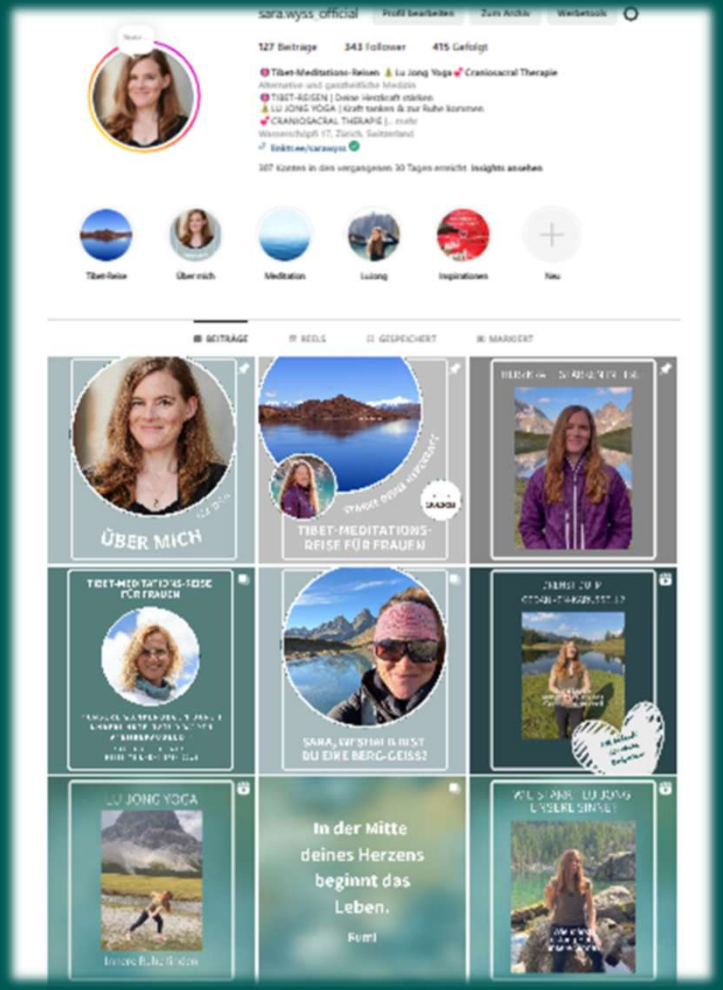
© Sara Wyss

# FOLGE MIR AUF INSTAGRAM

FÜR WEITERE SPANNENDE

TIBET-REISE-EINBLICKE

SARA.WYSS_OFFICIAL



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

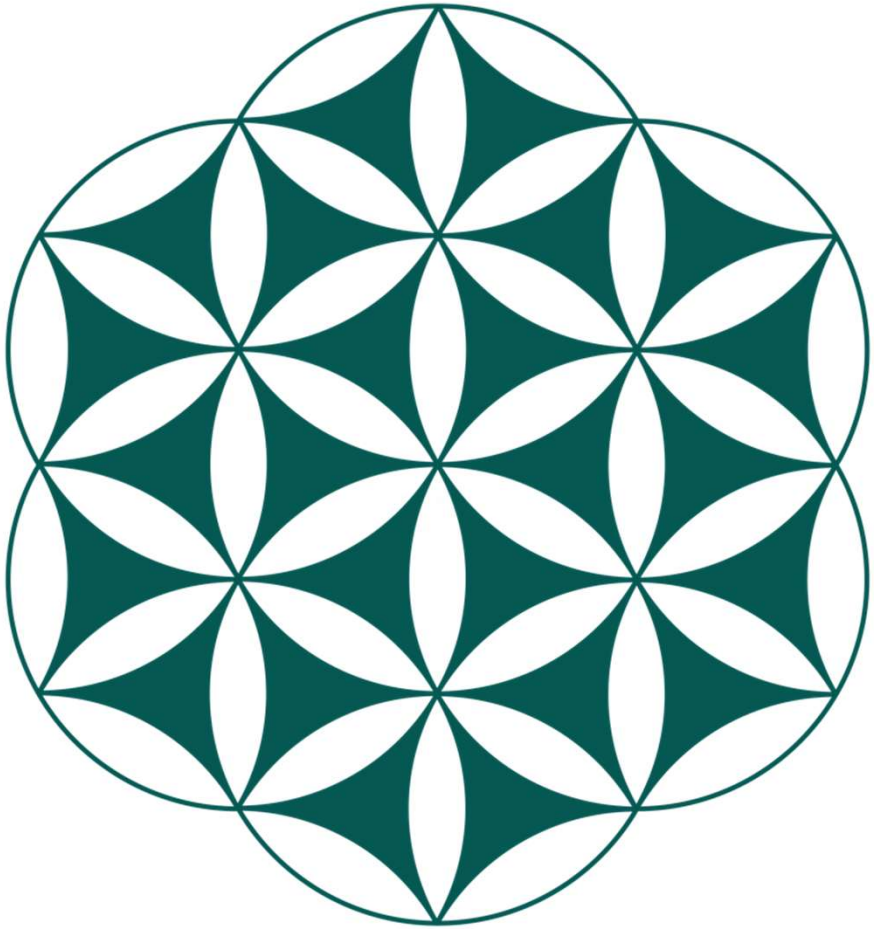
SARA WYSS

**SARA WYSS** – Balance für Körper, Geist und Seele.

Lic. phil. I Soziologie, Publizistik und Betriebswirtschaft
Executive Master of Science in Communications Managemet
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!