



Praktische Infos für die Reise

Visainformationen für Nepal

- Touristenvisa sind bei den nepalesischen Botschaften und Konsulaten in aller Welt erhältlich. Wir empfehlen, das Visum bei Ankunft zu beantragen.
- **Visum bei Ankunft:**
 - Reisende können bei ihrer Ankunft in Nepal am internationalen Flughafen Tribhuvan in Kathmandu (sowie an anderen Einreiseorten) ein Touristenvisum erhalten.
 - Am Flughafen gibt es interaktive Visumantragsautomaten, die ein Foto aufnehmen und das Antragsformular ausdrucken.
 - Alternativ kann man den Visumantrag auch im Voraus ausfüllen: Formular [hier ausfüllen](#) und ausdrucken.
 - Touristenvisa sind auch bei der Ankunft an der Landgrenze zu Indien erhältlich. Benötigt werden ein Passfoto und Euro oder USD für die Zahlung der Visagebühr. Man bekommt ein Antragsformular
- **Visagebühren:** Die Visagebühren hängen von der Dauer des Aufenthaltes ab. Nach unserem letzten Stand sind die Gebühren wie folgt:
 - 15 Tage: \$30
 - 30 Tage: \$50
 - 90 Tage: \$125
- **Zahlungsweise:** Die Visagebühr ist in US-Dollar oder Euro zu entrichten. Es ist ratsam, den genauen Betrag oder zumindest kleine Scheine dabei zu haben. Es gibt einen Geldautomaten, an dem man mit Kreditkarte bezahlen kann, aber dieser funktioniert nicht zuverlässig. Bitte bringt Bargeld in Euro oder US Dollar mit. Es ist hilfreich, den passenden Betrag griffbereit zu haben. Münzen werden nicht angenommen, und das Wechselgeld gibt es in nepalesischen Rupien.
- **Verlängerung des Visums:** Wenn du planst, länger in Nepal zu bleiben als die ursprünglich bewilligte Zeit, kannst du bei der Einwanderungsbehörde in Kathmandu oder Pokhara eine Visumsverlängerung beantragen.
- **Erforderliche Dokumente:** Ein ausgefülltes Visumantragsformular (in der Regel auch am Flughafen oder an der Einreisestelle erhältlich).
- **Visa-Beschränkungen:** Vergewissere dich, dass dein Reisepass noch mindestens sechs Monate über das geplante Abreisedatum hinaus gültig ist. Für einige Nationalitäten gelten möglicherweise zusätzliche Vorschriften, erkundige dich daher im Zweifelsfall bitte bei der zuständigen Behörde.

Weitere Informationen zu geltenden Bestimmungen erhält man auf der Website des [‘Department of Immigration’](#).

Anreise nach Nepal

Nepal hat nur einen einzigen internationalen Flughafen - Tribhuvan International Airport in Kathmandu, der von zahlreichen internationalen Fluggesellschaften angefliegen wird. Im Zweifelsfall wende dich bitte an ein Reisebüro deines Vertrauens.

Ankunft:

- Für alle Flüge gilt, dass man auf dem Rollfeld aussteigt und dann mit einem Bus zur Ankunftshalle gebracht wird.
- Zur Einreise muss man seinen Reisepass vorlegen und dann das Visum beantragen und bezahlen (es sei denn, man hat es bereits online beantragt und bezahlt). Dann stellt man sich an der Schlange für das richtige Visum an (ist ausgeschildert)
- Es gibt einen Geldautomaten direkt in der Ankunftshalle und einen Bankschalter gleich außerhalb. Er ist bei ankommenden Flügen geöffnet und bietet vernünftige Wechselkurse.
- Die Gepäckbänder befinden sich eine Etage unter der Ankunftshalle (ist ausgeschildert). Der Weg führt eine Rolltreppe nach unten und durch einen Metalldetektor/Sicherheitscheck.
- Möglicherweise bieten nun Träger an, dein Gepäck zu tragen. Falls du das in Anspruch nehmen willst, solltest du ein Trinkgeld bereithalten. 1 bis 2 US-Dollar oder 100 bis 200 nepalesische Rupien gelten als gutes Trinkgeld. Es steht dir natürlich frei, dich selbst um dein Gepäck zu kümmern. Die Nutzung der Gepäckwagen am Flughafen ist kostenlos.
- Direkt hinter der Ankunftshalle sind an den Kiosken von NCELL und Nepal Telecom nepalesische SIM-Karten erhältlich. Für den Kauf einer SIM-Karte benötigt man einen Reisepass und ein Passfoto (kann auch vor Ort aufgenommen werden)
- Für alle, die sich beim Gedanken an eine Reise nach Nepal unsicher fühlen und sich z.B. Sorgen machen, wie sie vom Flughafen zu ihrem Hotel kommen: Da gibt es mehrere Möglichkeiten:
 - *Hoteltransfer - Erkundige dich, ob dein Hotel einen (ggf sogar kostenlosen) Abholservice anbietet.*
 - *Prepaid-Taxiservice –Es gibt einen Prepaid-Taxischalter direkt rechts vor dem Ausgang des Flughafens (fair & günstig). Oder man nimmt ein nicht im Voraus bezahltes Taxi auf dem Parkplatz vor dem Flughafen (dann bitte vorab mit dem Fahrer den Preis vereinbaren).*

Abreise:

- Bei internationalen Flügen sollte man mindestens zwei, besser drei Stunden früher am Flughafen sein.
- Das Ticket muss beim Betreten der Abflughalle vorgezeigt werden - halte es entweder auf deinem Handy bereit oder drucke es aus, bevor du zum Flughafen gehst.

Anreise nach Tergar Ösel Ling

[Tergar Ösel Ling](#) ist das Kloster von Mingyur Rinpoche in Swayambhu, Kathmandu. Ösel Ling liegt auf einer Hügelkuppe genau gegenüber von Buddha Park und der Swayambhu Stupa, auf die man einen wunderbaren Blick hat - beides liegt auf der anderen Seite der Ring Road. Die Gegend ist lokal unter dem Namen Sitapaila bekannt. ([Karte](#))

Anschrift:

Tergar Ösel Ling Monastery
PO Box 8921
Chhokdhol Height
Swayambhu
Nagarjun 44600
Website: <https://www.tergarsangha.org/>

Verkehrsmittel:

- **Pathao/ InDrive:** Pathao und InDrive sind die nepalesischen Versionen von Uber. Man kann die jeweilige App aufs Telefon herunterladen und mittels WLAN oder mobiler Daten (nepalesische SIM) nutzen. Die Apps fragen nicht nach Kreditkarteninformationen o.ä. und die Bezahlung erfolgt am Ende der Fahrt in bar. Man kann zwischen Motorrad und Auto als Transportmittel wählen.
- **Lokaler Stadtführer:** Du kannst auch direkt mit Shirish (Siri) auf Facebook unter Shirish Acharya einen Fahrdienst/ Transfer vereinbaren. Mobilnummer/WhatsApp: +977 985 1144 508
- **Taxis:** Diese [Wegbeschreibung](#) kannst du deinem Taxifahrer zeigen.
- **Mit dem Bus:** siehe unten.

Vom Flughafen:

- Ösel Ling liegt etwa eine Stunde vom internationalen Flughafen Tribhuvan in Kathmandu entfernt. Die Taxifahrt nach Ösel Ling sollte maximal 2000 NPRs kosten (einfache Fahrt).
- Als Richtung gib "Swayambhu Buddha Park" an und lotse den Fahrer dann in Richtung 'Karkhana Chowk' direkt an der Ring Road. Ösel Ling ist ab hier gut ausgeschildert, aber manche Taxifahrer vermeiden die Strecke, besonders mit einem vollbesetzten Auto, weil die Taxis untermotorisiert sind und die Straße sehr steil und uneben ist.

Von Swayambhu aus:

- **Taxis:** An der Ring Road auf der Seite des Karkhana Chowk stehen normalerweise mehrere Taxis bereit. Die meisten Fahrer hier kennen Ösel Ling. In älteren Fahrzeugen können oft nur zwei Personen mitfahren, in neueren Modellen manchmal auch mehr. Die Fahrer werden euch

- darauf hinweisen. Die Kosten betragen ca. 300 NPRs pro Taxi. Obwohl die Straße nach Tergar Ösel Ling gut ausgeschildert ist, biegen die Fahrer manchmal in Richtung Lekshe Ling ab. In dem Fall betont bitte, dass ihr ganz nach oben möchtet.
- **Zu Fuß:** Man kann auch zu Fuß nach Ösel Ling gehen. Ausgangspunkt ist das Nonnenkloster Keydong Thuk Cho Ling direkt gegenüber dem Buddha Park. Der Fußweg ist kurz aber steil und beinhaltet viele, viele Treppenstufen. Bringt bequeme Schuhe mit!
- Es führt zwar eine Straße zum Kloster, aber diese ist steil, schmal, hat mehrere gefährliche Kurven und ist für Busse oder große Fahrzeuge völlig ungeeignet. Wir bitten daher alle Teilnehmer, die körperlich dazu in der Lage sind, zu Fuß zu gehen.

Von Boudhanath aus:

- **Mit dem Bus:** In der Regel handelt es sich um Kleinbusse, die ziemlich überfüllt sein können. Es gibt aber auch größere Busse. Warte auf der gegenüberliegenden Straßenseite des Boudha-Gate und frage (die Busbegleiter) nach 'Swayambhu'. Ausstieg ist am Buddha Park an der Ring Road, und Karkhana Chowk und das Nonnenkloster liegen genau gegenüber. Karkhana Chowk ist die Straße auf der linken Seite und das Nonnenkloster liegt direkt gegenüber. Von hier kannst du entweder zu Fuß gehen oder ein Taxi nach Ösel Ling nehmen. Es fahren auch Busse von der Ring Road aus (am Nonnenkloster, gegenüber Buddha Park)
- zurück nach Boudha.
Taxis: Rund um das Boudha Gate gibt es viele Taxis, wobei die Fahrer meist eine klare Wegbeschreibung brauchen, um von Swayambhu und Karkhana Chowk nach Ösel Ling zu finden.

Aus Thamel:

- **Mit dem Bus:** In der Regel sind es überfüllte Minibusse. An einigen Stellen an der Hauptstraße in und aus Thamel kann man einen Minibus nach Swayambhu nehmen. Für den Rückweg warten die Busse in der Regel direkt an der Ring Road rechts neben Buddha Park (wenn man genau davor steht & drauf schaut).
- **Taxis:** Es gibt viele Taxis in Thamel, aber auch hier gilt, dass die Fahrer eine klare Wegbeschreibung brauchen, um von Swayambhu nach Ösel Ling zu finden.

Währung & Finanzen

- **Landeswährung:**
 - Die offizielle Währung in Nepal ist die Nepalesische Rupie (NPR). Geldwechsel bei Banken oder in autorisierten Wechselstuben. Am Flughafen gibt es mehrere Gelegenheiten
 - Überall in Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man in der Landeswährung Geld abheben kann. Die besten Konditionen haben oft die Geräte in unmittelbarer Nähe einer Bank. Auch am Flughafen gibt es Geldautomaten. Bargeldabhebungen sind in der Regel nach oben begrenzt, und es wird eine Gebühr von 500 NPRs oder mehr pro Abhebung erhoben.

- **Kreditkarten** werden nur in Hotels oder Restaurants akzeptiert, die hauptsächlich von Touristen besucht werden. Für alle Kreditkartenzahlungen wird eine Gebühr von 3% (lokale Bankgebühr) erhoben.
Die Landeswährung NPR ist nicht umtauschbar und nur in Nepal selbst erhältlich.
Hier ein [aktueller Währungsrechner](#).
- **Bargeld für kleinere Ausgaben:** LEs ist hilfreich, immer etwas Bargeld (NPR) für kleinere Einkäufe, Trinkgelder und Verkehrsmittel bei sich zu haben.

Gesundheit & Sicherheit

- **Für Nepal sind keine Impfungen vorgeschrieben aber im Zweifel ist es immer ratsam, vor Fernreisen den eigenen Hausarzt zu konsultieren, um einen allgemeinen Checkup durchzuführen und eventuelle Fragen zu klären.**
- **Lebensmittelsicherheit:** Vermeide Wasser, das nicht in Flaschen abgefüllt oder abgekocht ist. Ebenso rohes Gemüse, Salat und vorgeschnittenes Obst (Merksatz: "schäle es, koche es oder vergiss es") Must haves: Toilettenpapier und Handdesinfektionsmittel sollte man immer dabei haben. Auch eine Taschenlampe ist ratsam, besonders für den Heimweg am Abend.
- **Schuhwerk:** Die Straßen und Bürgersteige sind (wo vorhanden) uneben und voller Schlaglöcher, daher ist festes Schuhwerk überall ratsam.
- **Umweltverschmutzung:** Kathmandu ist stark belastet (Smog, Staub etc). Wenn du in irgendeiner Weise empfindlich auf Staub und Verschmutzung reagierst, dann solltest du - zumindest in der Stadt - eine Maske tragen. Es empfiehlt sich in jedem Fall, immer eine dabei zu haben. Einfache Gesichtsmasken aus Baumwolle sind überall in der Stadt erhältlich. Einwegmasken gibt es auch in allen Apotheken. Die Luftqualität in Tergar Ösel Ling ist im Allgemeinen gut. Das Hauptproblem besteht bei Fahrten/Spaziergängen durch die Stadt. Freiverkäufliche Allergiemedikamente helfen in der Regel, die Symptome aufgrund der Schadstoffbelastung zu lindern.
- **Sicherheit bei Nacht:** Bitte verlasst das Kloster nach Sonnenuntergang möglichst nicht ohne Begleitung (das gilt auch für den Rückweg am Abend).
- **Krankenversicherung:** Wir empfehlen dringend, eine gute Reisekrankenversicherung abzuschließen.
- Infos zu einigen renommierten Krankenhäusern in Kathmandu:
 - CIWEC Hospital Private Limited. Address: G.P.O. Box 12895, Kapurdhara Marg, Kathmandu 44600, Nepal; Telefon: +977 1-4424111
www.ciwechospital.com
 - NORVIC Hospital: Thapathali, Kathmandu 44617, Nepal;Telefon: +977 1-5970032
www.norvichospital.com

Sonstiges

- **W-LAN und mobile Netzwerke:**
 - In den meisten Hotels, Pensionen und Cafés gibt es WLAN.
 - Es empfiehlt sich dennoch, eine lokale SIM-Karte zu kaufen (für Datenverkehr unterwegs und zur Nutzung der Taxi-Apps).
 - AUFENTHALT IN TERGAR ÖSEL LING- In Tergar Ösel Ling selbst gibt es kein gutes WLAN, und der Telefonempfang ist generell so gut wie nicht vorhanden (das gilt für alle Mobilfunkanbieter).
 - LOKALE MOBILNETZE – wenn dein Telefon nicht gesperrt ist, ist es recht einfach, eine nepalesische SIM-Karte zu nutzen. Es gibt sowohl am Flughafen als auch in der ganzen Stadt Verkaufsstände. Dafür musst du deinen Reisepass vorlegen.
 - Beide großen Netzbetreiber, Nepal Telecom (NTC) und NCell, bieten Datenpakete an.
 - Man kann die SIM-Karten von Nepal Telecom (NTC) oder NCell auch wieder aufladen. Karten hierfür sind überall in der Stadt in verschiedenen Wertstufen erhältlich.
- **Steckdosen und Stromversorgung:**
 - Nepal verwendet die Steckdosen Typ C, D und M. Nötige Adapter bitte mitbringen. Wir empfehlen außerdem, mindestens eine Powerbank dabeizuhaben.
- **Sprache:** Obwohl Englisch in den meisten Touristengebieten verstanden wird, kann es hilfreich sein, ein paar grundlegende nepalesische Sätze zu lernen.
- **Lokal:** Die gängigste Begrüßung ist “Namasté”, der Umgang ist allgemein geprägt von Höflichkeit und (gegenseitigem) Respekt. Es ist üblich, die Schuhe auszuziehen, bevor man ein Haus oder einen Tempel betritt. Bitte lasse in deinen Plänen immer etwas Raum für Flexibilität, denn Kathmandu ist eine Stadt mit ganz eigenem Rhythmus und Charme. Wenn du dich auf die lokale Kultur einlässt und offen für neue Erfahrungen bist, wird deine Reise mit Sicherheit unvergesslich!

Was im Gepäck nicht fehlen sollte

- **Bitte bringe deine eigene Tasse** (für die Teepausen), **Trinkwasser, ein kleines Sitzkissen und Papier und Stift** (falls du dir Notizen machen möchtest) mit. Bitte beachte, dass es in der Umgebung von Tergar Ösel Ling keinerlei Geschäfte oder Restaurants gibt.
- **Allgemeines:** Medikamente, Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel, die du benötigst, sowie spezielle Toilettenartikel oder Kosmetika. Die meisten Hygieneartikel kann man in Nepal kaufen, aber wenn du bestimmte Markenartikel brauchst, bringst du sie am besten selbst mit
- Wir empfehlen dringend eine Taschenlampe, einen Sonnenhut und Sonnencreme mitzubringen.

Angemessene Kleidung

- Kurze Röcke, Shorts oder tief ausgeschnittene Oberteile sind in einem Kloster nicht angebracht.
- **Schuhe:** Da wir die Kursteilnehmer bitten, Hin- und Rückweg nach/von Ösel Ling zu Fuß zurückzulegen, ist festes Schuhwerk unerlässlich. In Hinblick darauf, dass es in Nepal und Tibet üblich ist, die Schuhe auszuziehen, bevor man einen Raum betritt, empfiehlt sich Schuhwerk, das sich leicht an- und ausziehen lässt.
- **Das Wetter:** Die Temperaturen in Kathmandu liegen im Juni meist zwischen 62-84 °F (17-29 °C). Es ist der Beginn der Regenzeit, also bereite dich bitte auch auf warme, regnerische Tage vor. Die Temperaturen können zwischen tags und nachts stark schwanken, weshalb sich Kleidung nach dem Zwiebelprinzip empfiehlt.

Essen & Trinken

- **Einheimische Küche:** Genieße lokale Spezialitäten wie Momos (Teigtaschen), Dal Bhat (Linseneintopf mit Reis) und ganz allgemein die Newari-Küche. Das Street Food kann fantastisch sein, aber achte bei deiner Auswahl immer auf eine gute Hygiene.
- **Trinken:** Man sollte immer eine Mehrweg-Wasserflasche mit sich führen und ggf die Verwendung von Wasserreinigungstabletten in Betracht ziehen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist besonders in höheren Lagen sehr wichtig.

Unterbringung

- [Diese Karte](#) zeigt die Lage von Tergar Ösel Ling, den aufgeführten Gästehäusern und Hotels, der Ciwec-Klinik, dem Norvic-Krankenhaus, der Boudha Stupa und dem internationalen Flughafen Tribhuvan.
- Ausländischen Teilnehmern empfehlen wir, eine Unterkunft entweder in der Gegend von Swayambhu, im tibetisch geprägten Stadtteil Boudhanath oder im Touristenviertel Thamel und dem angrenzenden Stadtteil Lazimpath zu buchen. Wir haben eine kurze Liste von Gästehäusern in der Umgebung zusammengestellt, aber über die verschiedenen Suchmaschinen wie Booking.com, Trip Advisor, Expedia, Hostelworld.com, AirBNB usw. lassen sich noch weitere Angebote finden
- Bitte beachte, dass die Telefonnummern für Anrufe von außerhalb Nepals aufgeführt sind, die Landesvorwahl lautet 977. Innerhalb Nepals (mit nepalesischer Nummer) ist die Vorwahl für Kathmandu 01 (statt 1). Nepalesische Handynummern sind alle 9-stellig und benötigen keine Vorwahl.

- **Unterkünfte in der Umgebung von Swayambhu:**

THE SPARKLING TURTLE
BACKPACKERS HOSTEL
Email: tshostel@gmail.com
Tel: (977) 01 4033736,
Mobile: (977) 9813564272
[Website](#)

BENCHEN VIHAR
Email: bghouse@ntc.net.np
Tel: 977 1 4284204/4272302
[Website](#)

SWAYAMBHU PEACE ZONE
Email: info@swayambhupz.com
Tel: 977 1 4275544/4670524,
Mobile: 977 9751017697
[Website](#)

HOTEL MYSTIC BUDDHA
Email: info.mbhtl@gmail.com
Tel: 977 1 4285922
[Website](#)

HOTEL VAJRA
Email: vajra@mos.com.np,
info@hotelvajra.com
Tel: 977 1 4271545
[Website](#)

- **Unterkünfte in Thamel:**

HOTEL NEPALI GHAR
\$75–\$85/ pro Übernachtung inkl.
Frühstück. [Website](#)

POTALA GUESTHOUSE
\$25–\$80/pro Nacht
[Website](#)

DALAI-LA BOUTIQUE HOTEL
\$80–\$275/pro Übernachtung inkl.
Frühstück. [Website](#)

KATHMANDU GUEST HOUSE
Email: n.shrestha@ktmgh.com
[Website](#)

KATHMANDU GRAND HOTEL
Phone: 977-01-4700694/ 4701483
[Website](#)

- **Unterkunft in Lazimpat:**

HOTEL TIBET
Phone: 977 1 4429085
[Website](#)

TINGS KATHMANDU
Email: tingsreservations@gmail.com
Tel: +977 (0) 1 4414497
[Website](#)

- **Unterkünfte in Boudha:**

HOTEL LOTUS GEMS
\$50–\$60/pro Übernachtung inkl.
Frühstück.
[Website](#)

HOTEL SIDDHI MANAKAMANA
\$40–\$50/pro Übernachtung inkl.
Frühstück. [Website](#)
email: info@siddhimanakamana.com

ROKPA GUEST HOUSE
\$70–\$80/pro Übernachtung inkl.
Frühstück. [Website](#)

HYATT KATHMANDU
\$175–\$250/pro Nacht
[Website](#)

- **Andere Webseiten:**

Es gibt viele andere Gästehäuser und Hotels in der Gegend um Swayambhu, Thamel, Lazimpat und Boudhanath, sodass sich für jedes Budget und für jeglichen Anspruch das passende Angebot finden lässt. Ganz einfach zu finden unter:

www.AirBNB.com

www.booking.com

www.tripadvisor.com

Kathmandu entdecken

Eine Karte mit einigen ausgewählten Orten findet sich [hier](#).

- **Swayambhunath Stupa:**

Die Swayambhunath Stupa (die "selbstgeschaffene" Stupa, auch bekannt als Affentempel) befindet sich auf einer Hügelkuppe im Westen von Kathmandu, direkt gegenüber von Ösel Ling auf der anderen Seite der Ring Road. Die Anlage von Swayambhunath ist nach der Boudhanath-Stupa das zweitwichtigste Bauwerk; seine Errichtung wurde von König Manadeva im fünften Jahrhundert veranlasst und umfasst neben der Stupa auch Tempel, Schreine, ein tibetisches Kloster, ein Museum und eine Bibliothek. Die Swayambhunath Stupa ist ein architektonisches Wahrzeichen im Kathmandutal. [Weitere Informationen findest du hier](#)

- **Thamel**

Seit den 1960er Jahren ist Thamel der zentrale Anlaufpunkt für Rucksacktouristen aus der ganzen Welt. Die teils spektakuläre Architektur und zahlreiche großartige Einkaufsmöglichkeiten machen Thamel zu einem angesagten Treffpunkt für Touristen aus aller Welt. Thamel sollte man während seines Aufenthalts in Kathmandu unbedingt besuchen.

- **Asan Tole Markt**

Asan Tole ist das schlagende Herz Kathmandus und Lebensmittelpunkt vieler seiner Bewohner. Ein Bummel über den Asan Markt vermittelt einen guten Einblick in den nepalesischen Alltag. Asan ist nur wenige Gehminuten von Thamel entfernt.

[Weitere Informationen findest du hier.](#)

- **Kathmandu Durbar Square**

Der 'Durbar Square' in Kathmandu war einst der Ort, an dem die Könige der Stadt gekrönt und eingesetzt wurden und von dem aus sie regierten (durbar bedeutet "Palast"). Dementsprechend bildet der Platz nach wie vor das historische Zentrum der Altstadt Kathmandus und gilt als eines der spektakulärsten Zeugnisse traditioneller Architektur.

[Weitere Informationen findest du hier.](#)

- **Der Stadtteil Boudha**

Boudha liegt ca. acht (8) Kilometer nordwestlich von Ösel Ling und ist das Zentrum der tibetischen Gemeinschaft in Kathmandu. Hier herrscht zu jeder Zeit ein reges Treiben, sowohl in spiritueller als auch in weltlicher Hinsicht. Hier leben viele der großen Lehrer und folglich finden sich hier auch die meisten Klöster des Kathmandutals (Ableger fast aller großen Linien). Hier gibt es außerdem einige der besten Einkaufsmöglichkeiten für buddhistische Statuen, Gemälde und Kunsthandwerk aus der Region. Auch Boudha sollte man unbedingt gesehen haben.

- **Boudha Stupa**

Das Zentrum aller Aktivitäten in Boudha ist die große Stupa, Boudhanath. Diese Stupa ist eine der wichtigsten buddhistischen Pilgerstätten der Welt. Sie wurde irgendwann nach 600 n. Chr. erbaut, als der tibetische König Songtsen Gampo zum Buddhismus konvertierte. Was Anmut und Klarheit der Linien angeht, kommt keine andere Stupa in Nepal auch nur annähernd an Boudhanath heran.

[Weitere Informationen findest du hier.](#)

- **Klöster in Boudha**

In Boudha haben etwa 50 Klöster aus allen Schulen des tibetischen Buddhismus ein Zuhause gefunden. Dazu gehören allen voran Ka-Nying Shedrup Ling (die Weiße Gompa), das Kloster von Chokyi Nyima Rinpoche (dem ältesten Bruder von Mingyur Rinpoche), das Shechen-Kloster von

S.H. Dilgo Khyentse Rinpoche, das Kloster von Thrangu Rinpoche (Thrangu Tashi Choeling), das Kloster von Jamgön Kongtrul Rinpoche, Pullahari, und das bekannte Gelugpa-Kloster Kopan Gompa.

- [Ka-Nying Sheldrub Ling Monastery](#)
- [Shechen Monastery](#)

- **Pashupatinath Verbrennungsstätten**

In der Nähe von Boudha, an den Ufern des heiligen Bagmati, befinden sich die Feuerbestattungs-Gebiete (Begräbnisstätten) von Pashupatinath. Pashupatinath ist das nepalesische Gegenstück zum indischen Varanasi am heiligen Fluss Ganges. Die Kremationsstätten entlang des Bagmati werden für Feuerbestattungen unter freiem Himmel genutzt und sind ständig in Betrieb. Die kleinen Tempel in der Umgebung bestechen besonders durch ihre Architektur. Pashupatinath ist auch ein Ort, an dem viele der nepalesischen Hindu-Sadhus (Bettelmönche) leben.

[Weitere Informationen findest du hier.](#)

- **Patan Durbar Square**

Das wunderschöne Örtchen Patan, das zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt, liegt südlich von Kathmandu auf der anderen Seite des Bagmati-Flusses und beherbergt einige der schönsten Tempel und Paläste Nepals. Patan ist das Zuhause der Newari, der frühesten Bewohner des Kathmandutals und der ersten buddhistischen Praktizierenden in Nepal. Die Besiedlung begann bereits im 3. Jahrhundert. Kunsthandwerker der Newari stellen weltweit die hochwertigsten und schönsten buddhistischen Statuen her. Mingyur Rinpoches Vater, Tulku Urgyen Rinpoche, galt als der wichtigste tibetische Lehrer für die Einwohner von Patan.

[Weitere Informationen findest du hier](#)

- **Der Goldene Tempel – Kwa Bahal**

Vom Erdbeben unversehrt, liegt dieses einzigartige buddhistische Kloster nördlich des Durbar Square. Angeblich wurde es im 12. Jahrhundert errichtet und existiert in seiner heutigen Form seit 1409. Der Tempel verdankt seinen Namen den vergoldeten Metallplatten, die den größten Teil der Fassade bedecken, und zählt zu den prächtigsten in Patan. Der Shakyamuni-Buddha im Herzen des Goldenen Tempels zählt zu den historisch bedeutsamsten und schönsten Statuen in Nepal.

[Weitere Informationen findest du hier](#)

- **Namo Buddha Stupa**

Namo Buddha ist einer der wichtigsten Pilgerorte des Kathmandutals und Sitz des Thrangu Klosters Thrangu Tashi Yangtse. Den Jatakas und einigen Sutras zufolge war Mahasattva eine der früheren Inkarnationen von Buddha Shakyamuni. Er war der jüngste der drei Söhne von König Maharatha. Eines Tages, als die drei Brüder durch den Wald gingen, begegneten sie einer Tigerin,

die gerade fünf Jungen zur Welt gebracht hatte. Sie war so hungrig, dass sie sich kaum bewegen konnte. Die drei Prinzen gingen weiter, aber Mahasattva entschloss sich, zurückzukehren, und begann, sein eigenes Fleisch zu zerteilen, um es der Tigerin zum Fressen zu geben. Als seine Brüder nach ihm suchten, fanden sie nur noch seine Knochen und Haare. Die Stupa wurde auf diesen Überresten errichtet.

- [Namo Buddha Stupa](#)
- [Thrangou Tashi Yangtse Monastery](#)

Hilfreiche Reiseführer

- [Lonely Planet Kathmandu](#)
- [Rough Guides Nepal](#)
- [Trip Advisor](#)
- [Straßenkarte von Kathmandu](#)

Mehr Zeit in Nepal verbringen

Wenn du Interesse an Reisen oder Trekkingtouren in Nepal vor und/oder nach der Veranstaltung hast, hier einige Reiseleiter/Agenturen, die dir dabei helfen können:

- Shirish Acharya. Mobile/WhatsApp: +977 985 1144 508
- [Trans Himalaya Tour](#)
- [Himalayan Quests](#)