

Coaching-Reise ins Himalaya-Königreich Bhutan Das Wesentliche erkennen 1. bis 15. März 2024

Bhutan ist ein faszinierendes Land in dem das Glück der Menschen an erster Stelle steht und der Erhalt der Natur das zweithöchste Gut bedeutet. Neben tollen Reise-Erlebnissen gibt das jede Menge Anregungen um über die wirklich wesentlichen Dinge im geschäftlichen und persönlichen Bereich nach zu denken und sich aus zu tauschen, auch in den täglichen Coaching-Workshops.

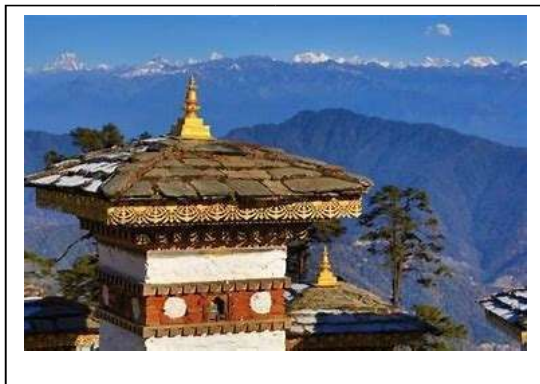
Ich habe eine Reise zusammengestellt, die uns zuerst durch den Osten des Landes, der wenig touristisch erschlossen ist, führt. Dort fahren wir durch subtropische Landschaften zu alten Kulturstätten um dann in die Berge abseits der normalen Routen zu kommen.

Die Route führt uns dann über aussichtsreiche Strassen nach ZentralBhutan. Bumthang ist das Zentrum des kulturellen Bhutan. Dort werden wir auch 3 Tage leichtes Trekking mit Zelt-Übernachtung machen. Um dann über Gangtey und die alte Hauptstadt Punakha in den Westen des Landes zu kommen. In die Hauptstadt Timphu und das schöne Paro-Tal.

Der Rahmen: Sie reisen in einer kleinen Gruppe (3 – 6 TN). Die meiste Zeit verbringen Sie in landestypischen Hotels. Beim Trekking schlafen Sie im Zelt und Wandern pro Tag 2 bis 5 Stunden durch faszinierende Landschaften. Dadurch sind Sie dem Land, den Leuten und der dortigen Natur sehr nahe.

Zudem arbeiten Sie jeden Tag 2 bis 3 Stunden am Thema. Dabei geht es um die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Was ist für mich zentral, was brauche ich um zufrieden und ausgeglichen zu sein? Welche Träume sollten noch Realität werden? Was davon setze ich schon um, was würde mir noch gut tun? Und was steht der Umsetzung vielleicht noch im Wege? Durch die kleine Gruppe und die

Reise-Erlebnisse entsteht Vertrautheit und Offenheit, was zur Bearbeitung des Themas hilfreich ist.



Der Ablauf:

1. Tag: 1.03.24 Abends Flug von Frankfurt nach Delhi und weiter nach Guwahati
2. Tag: 2.03.24: Guwahati, Fahrt nach Samdrup Jongkhar

Abholung vom Flughafen Guwahati und Fahrt nach Samdrup Jongkhar. Die Entfernung beträgt etwa 100 km und die Fahrt durch den indischen Bundesstaat Assam nach Samdrup Jongkhar dauert 3 Stunden. Der bhutanische Reiseleiter wird Ihnen an der Grenze zu Bhutan bei der Erledigung der Visa-Formalitäten behilflich sein und Sie direkt zum Hotel fahren. Samdrup Jongkhar ist eine Grenzstadt und das wirtschaftliche Zentrum des östlichen Bhutan. Entfernung 110 km, Zeit 3 Stunden, Höhe 200 m

3. Tag: 3.03.24: Samdrup Jongkhar – Trashigang

Die Fahrt entlang der Ost-West-Strasse von Samdrup Jongkhar nach Trashigang führt durch den Kharungla-Nationalpark. Die Fahrt dauert etwa 6 Stunden und führt über 180 km durch ein paar verschlafene Dörfer wie Narphung und Orong. Sie besuchen das Kloster Zangtopelri in Wamrong und das Handwebeprojekt in Khaling. Zwischendurch kurze Pausen, um sich die Beine zu vertreten und die bergige Landschaft mit ihren verstreuten Dörfern mit Bambushütten am Hang zu genießen. Vorbei an den Städten Yonphula und Kanglung geht es hinunter nach Trashigang, dem größten Bezirk im Osten Bhutans. Abendessen und Übernachtung in der Lingkhar Lodge. Gesamtstrecke 180 km, Fahrzeit 7 Stunden, Höhe 600 m

4. Tag, 4.03.24: Trashigang - Mongar

Nach dem Frühstück besichtigen Sie den Dzong von Trashigang, der auf einer Anhöhe über dem Gamri-Fluss liegt. Bei einem kurzen Spaziergang durch die Stadt treffen Sie vielleicht auf Brokpa, ein halbnomadisches ethnisches Volk aus dem Dorf Merak/Sakteng in ihrer typischen Kleidung. Sie fahren in Richtung Mongar, eine der wachsenden Städte im Osten. Die Fahrt auf dieser 94 km langen Strasse dauert etwa 4 Stunden und führt durch Kiefernwälder und mehrere Dörfer an den Berghängen. Unterwegs machen Sie einen Abstecher zum buddhistischen Institut Drametse, einem der Hauptsitze

der buddhistischen Sekte Nyingmapa im Land. Bei der Stadt Yadhi überqueren wir die berühmte Zick-Zack-Autobahn und fahren schließlich hinunter nach Mongar. Abendessen und Übernachtung im Hotel Wangchuk.

Entfernung 91 km, Zeit 4 Stunden, Höhe 1600 m

5. Tag, 5.03.24: Exkursion nach Lhuentse - Übernachtung im Dorf Yongkola - Mongar

Heute machen Sie einen Tagesausflug nach Lhuentse (oder auch Lhuentse), dem östlichsten Distrikt von Bhutan. Da dieser Ort nur selten von Touristen besucht wird, werden Sie von den Einheimischen herzlich empfangen und begrüßt. Am späten Nachmittag fahren Sie zurück nach Mongar ins Dorf Yongkola, wo Sie übernachten und zu Abend essen.

Lhuentse ist 77 km von Mongar entfernt (3 Stunden Fahrt). Die Region ist berühmt für ihre Weber, deren unverwechselbare Textilien allgemein als die besten des Landes gelten. Der Dzong ist einer der malerischsten in ganz Bhutan und wurde auf einem hohen Felsplateau mit Blick auf den Fluss Kuri Chu erbaut. Das Dorf Khoma ist ein malerisches kleines Dorf auf der rechten Seite des Flusses Kurichu und eine halbe Stunde Fahrt vom Dzong Lhuentse entfernt. Das Dorf ist berühmt für die Weberei von sehr komplizierten Textilien, die als Kushuthara bekannt sind, ein Kleid, das von bhutanischen Frauen getragen wird. Ein Besuch dieses Dorfes wird Sie in die Vergangenheit zurückversetzen und Sie werden erleben, wie die Zeit anders wahrgenommen wird. Am späten Nachmittag fahren Sie zurück ins Dorf Yongkola und übernachten in der Tragon Villa.

6. Tag, 6.03.24 Mongar - Fahrt nach Bumthang

Sie lassen den östlichen Teil des Landes hinter sich und starten früh zu einer langen Fahrt in Richtung Zentral-Bhutan. Die Fahrt wird lang und auf einigen Teilen der Strasse holprig, da diese gerade verbreitert wird. Sie fahren durch das subtropische Gebiet des Distriktes Yongkola, wo die Einheimischen ihre landwirtschaftlichen Produkte am Straßenrand verkaufen. Die Straße führt hinauf in das Dorf Sengor und weiter in den Thrumshingla-Nationalpark, wo das Gelände unwegsam und mit dichtem Fichten- und Hemlocktannenwald bedeckt ist und durch den Insitu-Rhododendronpark. Kurzer Halt am Thrumshingla-Pass, 3.500 m, einer der höchsten befahrbaren Straßen, von wo aus Sie die schneebedeckten Himalaya-Kette sehen können. Nach dem Pass geht es weiter nach Westen in Richtung Ura-Tal, eine der höchstgelegenen Siedlungen der Region. Sie besuchen das Dorf und das Kloster Ura und erreichen schließlich Jakar (Bumthang). Abendessen und Übernachtung in der Mountain Lodge.

Entfernung 198 km, Zeit 7 Stunden, Höhe 2.600 m

7. Tag, 7.03.24: Stadtrundfahrt Bumthang

Heute erkunden Sie zu Fuß das idyllische Bumthang-Tal mit seinen Dörfern, Tempeln und Klöstern. Bumthang mit seinen heiligen Stätten, vielfältigen Sprachen und Traditionen gilt zu Recht als das kulturelle Herz des Reiches. Die meisten Könige, Herrscher und Priester wurden in dieser Gegend eingäschert. Die Region Bumthang ist in vier Täler unterteilt, wobei sich das Verwaltungszentrum des Distrikts, Jakar genannt, im Chokhor-Tal befindet. Der Jakar Dzong, wörtlich "Burg des weißen Vogels", liegt auf einem malerischen Berggrücken mit Blick auf das Chokhor-Tal. Der 1667 erbaute und 1683 renovierte Dzong ist eines der spektakulärsten befestigten Klöster Bhutans. Mit seiner

unglaublichen Größe, den massiven Festungsmauern und der imposanten Konstruktion fasziniert der Dzong den Betrachter.

Der Jambay Lhakang ist wie der Kichu-Tempel in Paro einer der Tempel, die im 7. Jahrhundert vom tibetischen König Songtsen Gampo erbaut wurden; er wurde auf dem "linken Knie" der Dämonin Ogres errichtet, die damals versuchte, die Ausbreitung des Buddhismus in den Bergen des Himalaya zu verhindern.

Der Kharchu Dratshang befindet sich im Privatbesitz des Ningmapa Buddhist Institute unter Ningmapa Rinpoche Namkhai Ningpo. Hunderte von Mönchen aus dem ganzen Land studieren an diesem Institut den Buddhismus. Besucher haben die Möglichkeit, am Nachmittag an den Ritualen der Mönche teilzunehmen.

Der Kurjey Lhakang-Komplex wurde nach dem Körperabdruck (kurjey) von Guru Rinpoche in einem Felsen im Inneren des Schreins benannt. Der Komplex besteht aus drei großen Tempeln und 108 Stupas, die die Klöster umgeben.

Der Tamshing-Goempa-Tempel befindet sich auf der gegenüberliegenden Seite des Kurjey Lhakang und wurde 1501 vom bhutanischen Schatzsucher Tertön Pema Lingpa erbaut. Pema Lingpa soll eine Reinkarnation von Guru Rinpoche sein. Er entdeckte viele religiöse Schätze in Bhutan. Die Wandmalereien vor den Tempeln sind die ältesten erhaltenen Malereien des Landes. Nach einem etwa 30-minütigen Spaziergang und dem Überqueren einer Brücke erreichen Sie den Tempel auf der anderen Seite des Tals.

Weiterhin besuchen Sie eine Farm, die von einem in Bhutan lebenden Schweizer gebaut wurde. Hier gibt es viele Köstlichkeiten wie Schweizer Käse, KleeHonig, Apfelwein, Wein, Apfelschnaps und nicht zuletzt das Red Panda Bier, bei dessen Herstellung Sie zuschauen und probieren können.

Übernachtung in der Mountain Lodge in Bumthang.

Fahrstrecke: 10 km, Fahrzeit + Besichtigung 7 Std., Höhenlage Bumthang: 2.600 m

8. Tag, 8.03.24: Jakar - Wanderung zum Dorf Damphey – 1. Trekking-Tag

Nach dem Frühstück werden Sie nach Menchugang gebracht, dem Ausgangspunkt Ihres 3-tägigen Trekkings (ca. 3 km).

Die Wanderung führt durch mehrere Dörfer von Bumthang und bietet eine hervorragende Gelegenheit, die Dörfer in Zentralbhutan kennenzulernen. Ihr Gepäck wird von den Ponys getragen und Sie müssen einen Tagesrucksack mit den notwendigen Dingen für den Tag mitnehmen. Sie werden von einer Trekking-Crew begleitet, die aus Koch, Helfer und Reiter besteht.

Der erste Tag des Trekkings ist relativ einfach und bequem und verläuft größtenteils auf einem Wirtschaftsweg, vorbei an Dörfern, Tempeln und Gebetsfahnen und durch Wälder mit blauen Kiefern und Bambussträuchern, entlang des Flusses Chamkhar chu in Richtung Norden des Jakar-Tals. Übernachtung im Camp in der Nähe des Dorfes Damphey auf 2800 m.

Ungefähr 12 km, 4-5 Stunden, 170 m Aufstieg

9. Tag, 9.03.24: Damphey - Dorf Tang - 2. Trekking-Tag

Am Morgen wandern Sie über Wiesen, die an Höhe gewinnen, vorbei an Zwergbambus und kleinen Bächen. Dann erreichen Sie den mit Gebetsfahnen geschmückten Phephe-La-Pass (3.360 m). Er liegt

versteckt auf einem bewaldeten Bergrücken in einem Birkenwald. Dann geht es bergab nach Tahung, einem kleinen Dorf im Tang-Tal (2.790 m), das hauptsächlich Viehwirtschaft betreibt sowie Kartoffelanbau und Buchweizenerte. Übernachtung im Lager in der Nähe des Dorfes Tahung.
Höhenlage : 2.790 m

Trekkingstrecke: 16 km, Trekkingzeit 6 Stunden, (750 m Aufstieg, 570 m Abstieg)

10. Tag, 10.03.24: Wanderung zum Ogencholing Palast - 3. Trekking-Tag, nachmittags Fahrt nach Gangtey

Wanderstrecke: 5 km, Wanderzeit 2 Std., (230 m Abstieg).

Der heutige Tag ist das Ende der Trekkingtour. Sie passieren zunächst das Dorf Gamling, das am rechten Ufer des Tang Chu liegt, und wandern dann bergab in Richtung des Dorfes Tang. Dann verlassen Sie die Hauptstraße und wandern entlang eines Bergrückens, um das Tang Ogen Choling Museum zu besuchen. Danach wandern Sie etwa eine Stunde lang bergab bis zur Straße, die nach Mesithang führt. Hier wartet Ihr Fahrzeug auf Sie und Sie fahren weiter in Richtung Gangtey-Tal.

Sie überqueren den Yotongla-Pass (3.425 m) und halten in Trongsa, um das Nationalmuseum und den prächtigen Trongsa-Dzong zu besichtigen, bevor Sie zum Pelela-Pass (3.400 m) gelangen. Vom Pass aus können Sie an einem klaren Tag den Berg Jomolhari, den heiligen Berg Bhutans, sehen und dann ins Gangtey-Tal hinabsteigen.

Abendessen und Übernachtung im Hotel Dewachen oder ähnlichem.

Gesamtstrecke 228 km, Zeit 7 Stunden, 2.740 m

11. Tag, 11.03.24: Gangtey - Punakha

Zuerst besuchen Sie das Gangtey-Kloster und das Schwarzhalskranichzentrum und fahren dann nach Punakha, der alten Hauptstadt. Fahrt durch den Jigme-Singye-Nationalpark und die Dörfer Sha und Wangdi Phodrang.

Gangtey-Kloster (15. Jahrhundert), das größte Nyingmapa-Kloster des Landes (alte Schule des tibetischen Buddhismus). Das Kloster erhebt sich auf einem Hügel und wurde kürzlich renoviert. In dem Gebäude sind in der Hauptgebetschalle acht Säulen aufgestellt, ein Symbol für den 8-fachen Pfad des Buddha. Anschließend wandern Sie etwa 1 Stunde lang auf dem Schwarzhalskranich-Pfad, der um das Kranichschutzgebiet herumführt, um die seltenen stolzen Vögel zu beobachten, die aus Tibet kommen, um in den Wintermonaten hier zu bleiben.

Nachmittags in Punakha wandern Sie auf einem Pfad vorbei an Reisfeldern zum Chimi-Lhakang Tempel, auch Fruchtbarkeitstempel genannt (Hin- und Rückweg zu Fuß etwa eine halbe Stunde). Der Tempel wurde dem berühmten bhutanischen Heiligen Drukpa Kuenley (1455-1529) gewidmet, der auch liebevoll "göttlicher Verrückter" genannt wird. Drukpa Kuenley gilt als Volksheld von Bhutan; im Gegensatz zum strengen Klerus predigte er freizügig, mit erotischen Anspielungen und viel Humor, und nutzte Lieder, um seine Lehren zu hinterfragen. Phalluszeichnungen an den Wänden von Bauernhäusern zeugen noch heute von seinem starken Einfluss auf die Landbevölkerung. Jeden Tag pilgern Ehepaare zum Tempel, um einen Segen für die Fruchtbarkeit zu erhalten.

Abendessen und Übernachtung im Zingkhams Resort.

Fahrstrecke: 78 km Fahrzeit: 3 Stunden, Höhe 1.200 m

12. Tag, 12.03.24: Fahrt nach Thimphu, Stadtrundfahrt, weiter nach Paro

Nach dem Frühstück besichtigen Sie den zwischen zwei Flüssen errichteten Punakha-Dzong und fahren weiter nach Thimphu, der Hauptstadt.

In Thimphu besuchen Sie das National Institute of Traditional Medicine Museum, das Folk Heritage Museum, das Zilukha Nonnenkloster, das Takin Sanctuary, das National Textile Museum und den Bogenschießplatz, um ein Bogenschießspiel zu sehen.

Am späten Nachmittag Fahrt nach Paro. Einchecken im Hotel zum Abendessen und Übernachtung. Entfernung: 142km / Fahrzeit: 4 Stunden, Höhe 2.350 m

13. Tag, 13.03.24: (für Teilnehmer, die das Tigernest sehen möchten), Nachmittag in Paro

Nach dem Frühstück können Sie wählen zwischen einem ruhigen Tag zum Ausklang oder einer Wanderung zum berühmten Tigernest-Kloster, dem Wahrzeichen des Himalaya-

Am Nachmittag machen Sie einen gemütlichen Spaziergang durch die Straßen von Paro und können noch einkaufen oder einfach einen Kaffee trinken.

14. Tag, 14.03.24: Abflug Paro

Nach dem Frühstück Fahrt zum Flughafen von Paro und Abschiednehmen vom Königreich Bhutan. Flug nach Delhi und Weiterflug nach Frankfurt.

15. Tag: 15.03.24 Ankunft in Frankfurt. Ende einer schönen erlebnisreichen Reise.

Die Methode beim Workshop:

Themenzentriertes Gruppen-Coaching.

In einer kleinen Gruppe interessanter Menschen tauschen Sie sich fachlich und persönlich aus. Der Coach sorgt für den roten Faden und gibt theoretischen Input. Sie erarbeiten sich neue Sichtweisen und Handlungsoptionen. Bei den gemeinsamen Wanderungen, beim Essen und Reisen entsteht eine entspannte Atmosphäre, die Vertrauen und Offenheit fördert.

Was Sie erwarten können:

- Neue Erkenntnisse über das was für Sie wichtig ist
- Tolle Reise-Erlebnisse, Landschaften, die Sie begeistern werden.
- Wanderungen an kulturell und landschaftlich besonderen Orten
- Ein toller Mix aus einfachem, naturnahen Leben und schönen landestypischen Hotels.

- Ein Gesamt-Erlebnis, an das Sie sich lange erinnern werden.

Die Teilnehmer:

Min . 3 bis max. 6 Teilnehmer

Ihre Investition:

9.950.- für Workshop, Flug, Übernachtungen im EZ, alle Mahlzeiten, Transport und Guide in Bhutan (für Paare: bei Belegung eines DZ ermäßigt sich der Preis pro Person um 350.- €)

Im Preis sind 2.900.- € Gebühr für nachhaltige Entwicklung enthalten, die für soziale, medizinische und Bildungsprojekte eingesetzt werden.



Einfach im Fensterkuvert versenden

Mario Biel Coaching

Herr Mario Biel

Auf dem Heimenwasen 13

D-72636 Frickenhausen

Anmeldung

zur Coaching-Reise „Das Wesentliche erkennen“

1. bis 1. März 2024 nach Bhutan

Hiermit melde ich mich verbindlich zu obiger Coaching-Reise an.

Name: _____

Vorname: _____

Firma: _____

Strasse: _____

PLZ/ Ort: _____

Telefon: _____ Fax _____

Mail: _____

Datum:

Unterschrift:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.