

## Coaching-Reise ins Himalaya-Königreich Bhutan

### Das Wesentliche erkennen

18. April bis 3. Mai 2026

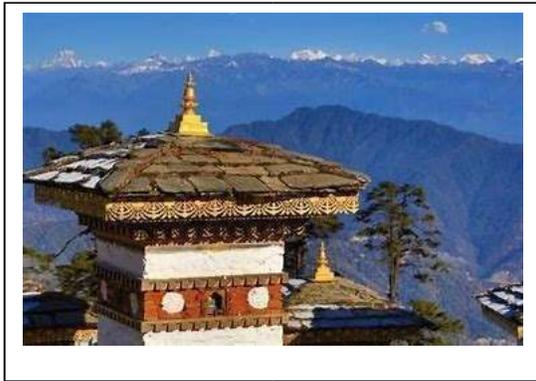
Bhutan ist ein faszinierendes Land in dem das Glück der Menschen an erster Stelle steht und der Erhalt der Natur das zweithöchste Gut bedeutet. Neben tollen Reise-Erlebnissen gibt das jede Menge Anregungen um über die wirklich wesentlichen Dinge im geschäftlichen und persönlichen Bereich nach zu denken 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: 18.04.26 Abends Abflug nach Neu-Dehli von Frankfurt aus.
2. Tag: 19.04.26 Weiterflug von Neu-Dehli nach Guwahati. Dort Übernachtung.
3. Tag: 20.04.26: Guwahati, Fahrt nach Samdrup Jongkhar

Am Hotel erwartet uns bereits ein bhutanischer Guide und mit indischen Fahrzeugen geht es dann erstmal zur Grenze in S.Jonkhar, wo wir nach Erledigung der Formalitäten nach Bhutan einreisen dürfen. Der kleine Grenzort liegt an jener Stelle, wo die Berge in die Ebene übergehen und hier leben hauptsächlich Ladenbesitzer, die ganz Ostbhatan mit Waren aus Indien versorgen.

Von der indischen Tiefebene geht es nun weiter hinauf in die Berge Bhutans und die Straße führt erst vorbei an Pemagathsel, einem in den siebziger Jahren neu geschaffenen Distrikt. Anders als in Westbhatan, dessen Landschaft durch hohe Pässe und tiefe Täler geprägt ist, verläuft die Straße hier fast ausnahmslos über hügeliges Gelände und ist auf ihrer ganzen Länge von steinernen Chorten gesäumt. Zahlreiche Häuser sind hier noch mit Bambusmatten gedeckte Pfahlbauten, da die hiesigen Bewohner hier ein eher karges Einkommen haben. Ca. 50 km vor Trashigang in Kahling hat sich ein bedeutendes Weberzentrum entwickelt in dem vor allem Rohseide verarbeitet wird. Anschließend erreichen wir Kanglung mit dem Sherubtse College, einst die Elite Universität Bhutans. Von hier sind es noch ca. 25 km bis nach Trashigang, dem größten Ort in Ostbhatan. Unser schoenes Resort liegt etwas ausserhalb mit herrlichem Blick auf die Umgebung. Uebernachtung in der Naehe von Trashigang

4.Tag: 21.04.26: **Ausflug in ein malerisches Seitental**

Von Trashigang aus fuehrt eine Strasse nach Osten am Gamri Fluss entlang in das wunderschoeene Tal von Radhi und Phogme. Kurz bevor man in das Tal

hineinfahrt genießt man einen unvergleichlichen Blick auf den Trashigang Dzong, der auf einem Felsvorsprung das Flusstal überragt. Nach ca. 16 km erreicht man den malerischen Ort Rangjung mit seinem im tibetischen Stil errichteten Kloster, das den kleinen Ort überragt. Das Rangjung Woesel Choeling Kloster wurde 1993 errichtet um den Bedarf an klosterlichem Leben gerecht zu werden, der sich in der Gegend ausgebreitet hat. Hier wird das „Dudjom New Treasure Dharma“ gelehrt, eine eher seltene Form des Buddhismus, die bis Padmasambhava zurückreicht und eine schnelle Erleuchtung verspricht. Nach einem Rundgang in dem Kloster und dem Anzünden einer Butterlampe erkunden wir die Umgebung etwas zu Fuß. Wir fahren hinunter nach Rangjung und nun geht es weiter in die Gegend um Bartsham, einem kleinen idyllischen Ort, wo die Zeit noch etwas stehen geblieben scheint. Die Straße windet sich entlang kleiner Bauernhäuser und überall stehen alte Chorten und Manimauern in der Landschaft, teilweise überwuchert von üppigem Grün. Am Nachmittag erreichen wir unser heutiges Ziel, das Chador Kloster. Der Chador Lhakhang (Chador = Varjapani, eine Erscheinungsform von Padmasambhava, in Bhutan genannt Guru Rinpoche) ist eines der heiligsten Klöster in Ostbhan und steht auf einer Anhöhe mit einem spektakulären Blick über die Dörfer im Norden von Trashigang. Der Klosterkomplex besteht aus einem alten Kloster, das bereits im 12. Jahrhundert erbaut wurde und einem riesigen neuen Kloster, das 12 Jahre brauchte um es zu erbauen. Außerdem gehört noch eine Mönchsschule dazu und ein Gästehaus. Steile Reisterrassen durchzogen von Feldern mit Mais bedecken die Hänge und Steinchorten auf dem Weg erinnern uns an die Lehre Buddhas. Am späten Nachmittag kehren wir zurück nach Trashigang.

#### 5.Tag, 22.04.26: ***Wo die Sharshops leben***

Am Morgen besichtigen wir erst noch den Trashigang Dzong, bevor wir uns dann auf dem Weg nach Mongar machen. Bevor wir die Gegend verlassen machen wir noch einen Abstecher zum Kloster Gom Kora, das malerisch am Fluss gelegen ist. Wir erreichen schließlich die Zick-Zack-Kurven von Yadi und kleine Gehöfte umgeben von Maisfeldern und Bananenhainen säumen die Straße. Vom Korila Pass geht es hinunter nach Mongar. Das Städtchen hat sich in den letzten Jahren stark vergrößert und die Leute hier nennen sich Sharshops, was soviel wie „Leute aus dem Osten“ bedeutet. Sie sprechen sogar eine eigene Sprache, das Sharshopkha.

Übernachtung in Mongar

#### 6.Tag, 23.04.26: **Der Stammsitz der königlichen Familie**

Von Mongar nach Lhuentse sind es 77 km und die Strasse zweigt 12 km unterhalb von Mongar ab ins abgelegene Tal. Nachdem man zunaechst einige Kilometer am Berg entlang ueber freies Gelaende fährt, biegt man dann nach Norden in die Kurichu-Schlucht ein, der man am linken Flussufer folgt. Die Landschaft mit ihren Felsformationen und dem Nadelwald in dem Terpentinöl gewonnen wird, ist spektakulär. Der Duft von Zitronengras liegt in der Luft, denn es wächst hier im Überfluss. Kleine neu entstandene Dörfer liegen auf dem Weg und nach ca. 30 km erreicht man Tangmachu, hier fuehrt eine Brücke auf die andere Seite des Kuri Chhu. Von dort sind es nur noch ein paar Kilometer bis zum Lhuentse Dzong, der hoch oben auf einem Felsvorsprung liegt. Die Gegend hiess früher Kurtoe und ist auch die Heimat der koeniglichen Familie Wangchuk. Wir besuchen ausserdem das kleine Dorf Khoma, das für seine wunderschönen Stoffe bekannt ist, die von den Frauen des Dorfes gewebt werden. Auf dem Rückweg gehts noch kurz nach Takila, wo die 45 m hohe Statue von Guru Rinpoche steht. Unser kleines Resort liegt am Fusse des Thrumshing La Passes inmitten von üppigem Grün und ist vor allem bei Vogelbeobachtern sehr beliebt

#### 7.Tag, 24.04.26 ***Eine spektakuläre Passüberquerung***

Gestärkt von einem gemütlichen Frühstück erreichen wir Nanning. Der anschließende Straßenabschnitt wurde mit viel Mühe aus dem Felsen herausgeschnitten und wird von steil abfallenden Hängen gesäumt. Wir erreichen ein kleines Denkmal, das zum Gedenken an die Straßenarbeiter errichtet wurde, die beim Bau der Strasse ihr Leben gelassen haben. 20 km unterhalb des Thrumshing La Passes erreichen wir dann Sengor, das letzte Dorf in dem noch Bumthangkha gesprochen wird. Die Gegend wird rauher mit vielen Wasserfällen neben der Straße und noch wenige Autos begegnen uns auf der Strecke. Nachdem wir den Pass überquert haben gelangen wir als erstes ins Ura Tal, und linker Hand können wir das große Kloster des Tales sehen. Anschließend geht es nochmal über einen kleinen Pass und von hier aus kann man bei gutem Wetter den höchsten Berg Bhutans, den Gangkar Puensum (7.546 m) sehen. Nach wenigen Kilometern biegen wir ab ins Tang Tal, wo auf einem Huegel der Oygyenchoeling Palace steht. Es handelt sich hier um ein ehemaliges Herrschaftshaus der Herrscher von Tang, das von einem kleinen Dorf umgeben ist. Hier werden wir heute nach einer langen Fahrt übernachten.

#### 8.Tag, 25.04.26: **Die Herrscher von Tang**

Heute lassen wir es gemütlich angehen und besichtigen erst das interessante Museum im Utse, das uns das Leben der damaligen Zeit verdeutlicht. Dann geht

es zurück zur Hauptstrasse, wo wir kurz vorher noch beim Wallfahrtsort Membartso vorbei schauen, wo uns ein Meer aus Gebetsfahnen in einer tiefen Schlucht erwartet. Gegen Nachmittag erreichen wir dann den Hauptort Jakar. Hier befinden sich einige der heiligsten Klöster des Landes und auch der Buddhismus hat sich von dieser Gegend aus auf ganz Bhutan ausgebreitet. Je nach verbleibender Zeit besuchen wir noch eines der schönen Kloster bevor wir im gemütlichen Resort einchecken. Übernachtung in Jakar

#### 9. Tag, 26.04.26 **Ein malerisches Festival im Innenhof des Klosters von Domkhar**

Am Vormittag verbringen wir noch ein bisschen Zeit in dem wunderschönen Tal bevor wir uns dann auf den Weg nach Chumey machen, wo in dem kleinen Ort Domkhar das jährliche Tshechu stattfindet. Das Domkhar Festival ist ein kulturelles und spirituelles Event, in dessen Mittelpunkt die faszinierenden Cham-Tänze stehen, die von Mönchen und einheimischen Laintänzern aufgeführt werden. Diese heiligen Tänze begleitet von archaischer Musik erzählen buddhistische Legenden und Lehren und den Triumph des Guten über das Böse. Über die spirituelle Dimension hinaus ist das Festival ein farbenfrohes gesellschaftliches Ereignis voller Gelächter, Geschwätz und Familientreffen und früher vor allem auch Brautschau. Für Besucher ist es eine Gelegenheit in die einzigartige kulturelle Essenz Bhutans einzutauchen, Zeuge jahrhundertealter Traditionen zu werden und die Herzlichkeit der Bewohner hautnah zu erleben. Nach diesem Fest der Sinne erreichen wir am frühen Abend unser kleines Hotel, wo uns die Hausherrin begrüßt.

#### 10.Tag, 27.04.26: **Weiter in den Westen**

Das Chumey Valley erstreckt sich durchschnittlich auf 2.700 m Höhe und in dem weiten Tal, dem vertret Doerfer und Kloester liegen, werden Weizen, Gerste, Gemüse und hauptsächliche Kartoffeln angebaut. Auch einige Imker haben sich hier niedergelassen. Es ist auch die Heimat vieler Weberinnen, die überwiegend zuhause auf Pedalwebstühlen s.g. Yatras weben, das sind Rollen aus gemustertem Wollstoff, die zu Kleidung, Bezügen und allerlei anderen Dingen verarbeitet werden. Die Straße hinauf zum Yotong La Pass ist gesäumt von unzähligen Nadelbäumen und weiter oben dann Zwergbambus, das Winterfutter für Yaks, die hier weiden. Anschließend geht es wieder hinunter ins kleine Städtchen Trongsa, das einen eher verschlafenen Eindruck macht und sich an einen Berghang schmiegt. Hier besuchen wir den mächtigen Trongsa Dzong, der sich über der Schlucht des Mangde Flusses erhebt. Von dort geht es weiter nach Chendebji mit seiner großen Stupa und Hütten mit Bambusflechtern zum nächsten Pass Pele La. Hier endet in früheren Zeiten der Einfluss des Trongsa Penlop, einst der mächtigste Fürst im Lande. Nun geht es immer bergab, vorbei

an kleinen Ortschaften und Gehöften, deren Bewohner auf steilen Hängen ein einfaches Leben führen. Schliesslich erreichen wir Wangdue Phodrang und auch hier erstreckt sich ein großer Dzong auf einem Bergrücken. Unser kleines Resort liegt etwas außerhalb auf einem Bergrücken in einer Gegend die sich Gaselo nennt.

#### 11. Tag, 28.04.26: ***Eines der beeindruckendsten Bauwerke des Landes***

Vom Hotel ist es nicht weit ins benachbarte Punakha Tal, in dem um diese Jahreszeit bereits sehr milde Temperaturen herrschen. Zuerst besuchen wir eines der wohl schönsten Bauwerke Bhutans, den dortigen Dzong, der auf einer Landzunge steht, die von zwei Gebirgsflüssen umspült wird.

Das Bauwerk zaehlt zu den Meisterwerken einheimischer Architektur und die Koenige Bhutans wurden hier gekroent. Anschliessend fahren wir hinauf in ein kleines Bergdorf genannt Chorten Ningpo, wo wir das Leben der Mönche im dortigen Kloster kennenlernen und eine schöne Wanderung unternehmen. Am späten Nachmittag kehren wir zurück in unser gemütliches Resort.

#### 12. Tag, 29.04.26: ***„Rural Bhutan“ rund um Gaselo***

Am Vormittag erkunden wir noch etwas die Gegend um Gaselo, wo sich kleine abgelegene Dörfer befinden, in die kaum ein Fremder kommt. Das Mittagessen ist dann ebenfalls Home Made in einem schönen Bauernhaus unterhalb des Wangdue Dzongs. Am Nachmittag heisst es dann hinauf zum Dochu La, auf dessen Passhoehe uns 108 Chorten und eine tolle Aussicht erwarten. Nach einem Rundgang geht es hinunter ins Tal von Thimphu und die riesige goldene Buddha Statue ueber der Stadt begrüsst uns schon von Weitem. Wer Lust hat, kann noch etwas auf eigene Faust durch die Geschaefte bummeln und in das bunte Treiben eintauchen.

Uebernachtung in Thimphu

#### 13. Tag 30.04.26 ***Zu Füßen des Buddha***

Es dauert nicht lange um hinauf zur goldenen Buddha Statue zu gelangen, die Doderma genannt wird. Sie ist 51 m hoch und wurde zu Ehren des 4. Königs von Bhutan erbaut. Von hier aus führt eine schöne einfache Wanderung entlang des Bergrückens zurück in die Stadt. Wir schauen noch beim Gemüsemarkt vorbei und nach dem Mittagessen machen wir uns auf den Weg zur letzten Station nach Paro. Um einen Eindruck vom Tal zu bekommen fahren wir ans Talende zum Drukyl Dzong, der in neuem Glanz erstrahlt und mit seinen Wehrtürmen einen imposanten Eindruck macht. Von hier aus wurde

damals die Armee der Tibeter zurückgeschlagen, worauf Bhutan heute noch stolz ist. Auch im Haus unserer hiesigen Agentur-Besitzerin die aus Deutschland stammt, sind wir herzlich eingeladen.

Übernachtung in Paro

#### 14.Tag 01.05.26 ***Ein Pilgerort der seines Gleichen sucht***

---

Als letztes Highlight der Reise erklimmen wir noch das Taktshang Kloster, auch Tigernest genannt, das sich am hinteren Ende des Parotals über dem Talboden erhebt. Der etwas steile ca. 2 ½ stündige Aufstieg führt durch moosbehangenen Bergwald vorbei an einem Wasserfall hinüber zu der Klosteranlage, die zu den heiligsten Orten im Himalayaraum gehört, da hier zahlreiche große Meister des Buddhismus meditiert und damit den Ort gesegnet haben. Nach diesem wunderbaren Erlebnis erfrischen wir uns etwas in der unterhalb liegenden Cafeteria, bevor wir die Gegend verlassen. Wir können noch etwas durch das kleine Städtchen Paro bummeln und die Reise gemuetlich ausklingen lassen bei einem letzten Abschiedessen.

Übernachtung in Paro

#### 15.Tag 02.05.26 ***Abschied von Bhutan***

---

Nach so vielen wunderbaren Eindrücken und Erlebnissen fällt es schwer, sich zu verabschieden. Ein letzter Blick zurück wenn Bhutan im Dunst der Berge verschwindet. Tashi Delek und eine gute Heimreise! Möge der Segen der Götter mit uns sein.

Flug von Paro nach Neu Delhi und weiter nach Frankfurt. Abends Ankunft in Frankfurt.

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.**

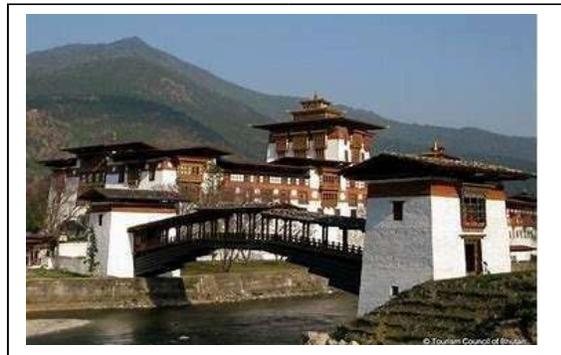
Die Teilnehmer:

Min . 3 bis max. 6 Teilnehmer

Ihre Investition:

8.950.- 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 1.400.- € 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“  
18. April bis 2. Mai 2026 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.