

## Mythos Shangri-La

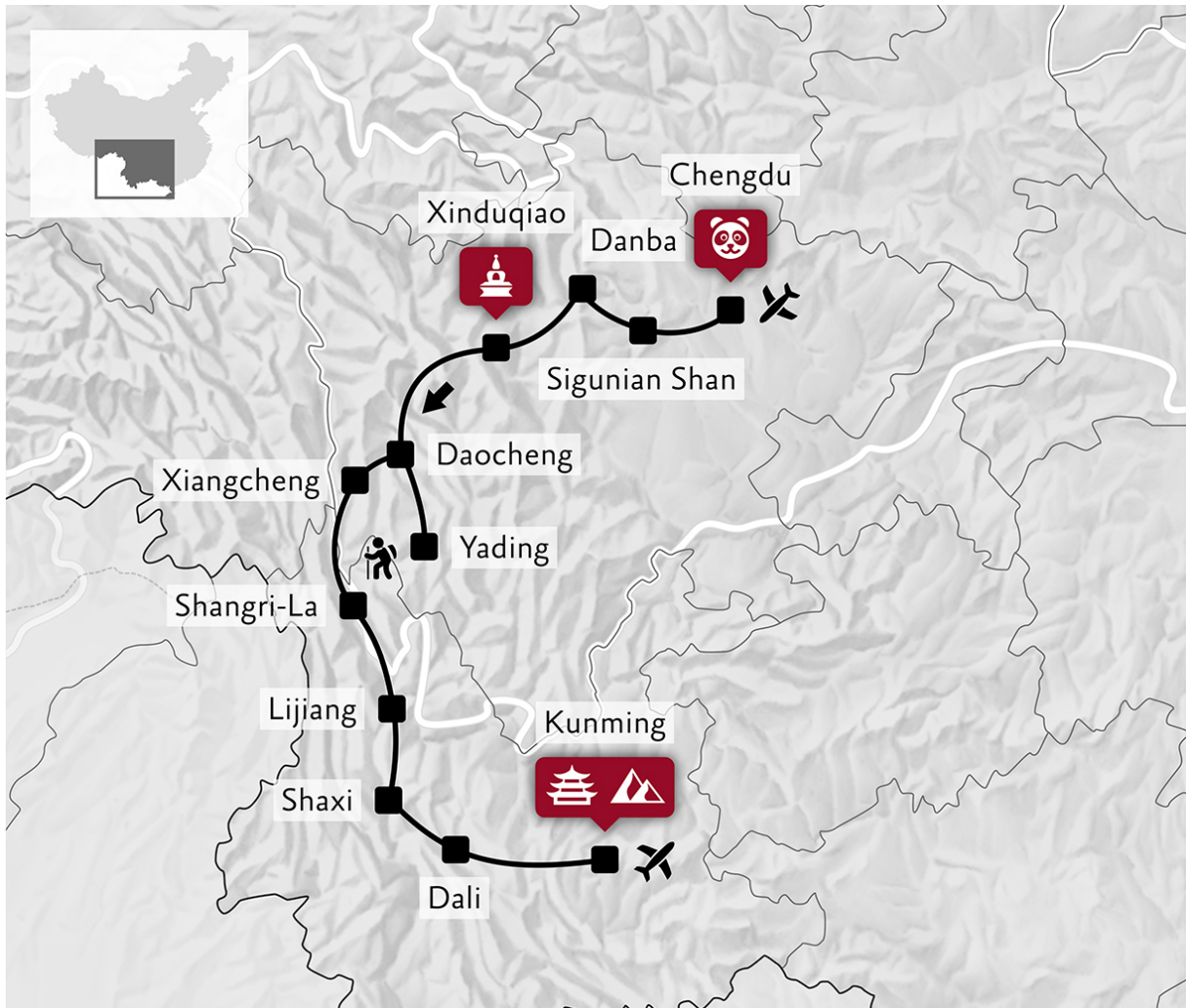
### Der Osthimalaya: Land voller Mystik und Abenteuer

Chengdu • Danba • Xinduqiao • Daocheng • Yading • Xiangcheng • Shangri-La • Lijiang • Shaxi • Dali • Kunming

, auf Anfrage

Ausgehend von Chengdu führt Sie diese Reise in traumhafte, aber wenig bekannte und abgelegene Regionen, deren Herzstück das sagenumwobene Shangri-La bildet. Der Anblick schneebedeckter Gipfel lässt die Nähe zu Tibet erahnen.

Auf Ihrer Reise von Sichuan nach Yunnan fahren Sie auf wenig befahrenen und kaum touristischen Straßen vorbei an grandiosen Gebirgszügen des Osthimalaya. Sie übernachten in kleinen Städten und haben immer wieder die Möglichkeit Einheimischen zu begegnen. Dabei erhalten Sie einen einzigartigen Einblick in den fast unbekannt, mystischen und von Traditionen und Brauchtümern geprägten Teil Chinas. Die Reise stellt wegen der Fahrten auf abgelegenen Hochgebirgsstraßen und der Übernachtung in einfachen Unterkünften eine besondere Erfahrung abseits der Touristenpfade dar und fordert an einigen Tagen den Verzicht auf den gewohnten Komfort. Sie werden immer wieder mit großartigen Landschaften und einmaligen Erlebnissen belohnt, die Sie mit Sicherheit nachhaltig beeindruckt werden.





## Reisehöhepunkte

- Grandiose Gebirgszüge des Osthimalaya
- Naturschutzgebiet Yading
- Tigersprung-Schlucht bei Lijiang
- Steinwald bei Kunming

## China Tours-Mehrwert

- Abseits auf alten Handels- und Pilgerpfaden
- Tibetische Dorf Jiaju
- Begegnung mit den Frauen der Naxi-Minderheit

## Ihr Reiseprogramm:

Tag 1:

### Anreise

Deutschland – Chengdu

Linienflug nach Chengdu. Flugdauer: ca. 10 Std.

---

Tag 2:

### Chinas Nationaltier begrüßt Sie in Chengdu

Chengdu

Ihre Reiseleitung empfängt Sie am Flughafen **Chengdu** (500m), der Hauptstadt Sichuans. Ihre China Reise führt Sie zunächst zur **Panda-Aufzuchtstation**. Schauen Sie den großen Pandas in ihren angenehm natürlich gestalteten Gehegen beim Herumtollen, Schlafen und Herumkauen auf Bambus zu. Anschließend geht es in den Südwesten der Stadt, zum **Volkspark**. Der Volkspark ist rund um einen kleinen See angelegt. Bevor es weiter in die **Altstadt** geht, entspannen Sie in einem **Teehaus**. In der Altstadt **Wenshu Fang** können Sie kleine regionale Speisen wie **Dandan Nudeln und Schaschlik-Spieße** probieren. Händler bieten Ihnen verschiedenste regionale Produkte an.

Verpflegung: 1x Mittagessen inbegriffen.

---

Tag 3:

### Auf Tuchföhlung mit dem alten China

Chengdu – Siguniang Shan

Fahrt nach Siguniang Shan auf 3.200 m Höhe. Leichte Wanderung im Shuangqiao-Tal.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

---

Tag 4:

### Buntes und weites Tibet

Siguniang Shan – Danba

Bei Ihrer Fahrt nach **Danba** werden Sie bemerken, dass Sie sich schon in den Ausläufern des Osthimalaya befinden. Die Berge werden immer höher. Die Orte, die Sie passieren, sind deutlich vom Handel mit Tibet geprägt. Auf kleinen Stupas und Tempeln und manchmal in den Höfen wehen bunte Gebetsfahnen im Wind. Im **Dorf Suopo** haben sich die 1.000 Jahre alten Wehrtürme, die den Angehörigen des Volkes der Qiang als Schutz dienten, besonders gut erhalten. Von der Straße aus haben Sie einen guten Blick auf dieses beeindruckende Dorf und die Natur der Berge ringsum.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

---

Tag 5:

### Ruhige Klöster und beeindruckende Bergkulissen

Danba – Tagong – Xinduqiao

Sie setzen Ihre China Reise durch die Berglandschaft des **Osthimalaya** fort. Entlang der Straße geben weite Täler immer wieder den Blick frei auf die grandiosen Gipfel von legendären Bergen. Da ist zum Beispiel der **Yala-Berg** (5.884 m) und der heilige **Gongga Shan** (7.556 m) zu sehen. Letzterer galt Anfang des 20. Jahrhundert als höchster Berg der Erde, heute ist er der östlichste Siebentausender und durch seine Abgelegenheit und Schönheit für Bergsteiger eine der letzten großen Herausforderungen. Die **Tagong-Steppe** (4.500 m) beeindruckt mit blühenden Wiesen und einer traumhaften Gebirgskulisse. Immer wieder treffen Sie auf tibetische Nomaden mit ihren Yak-Herden und zottigen Ponys. In einem tibetischen **Kloster** erleben Sie die hingebungsvolle Religiosität der Tibeter. Der Duft der Butterlampen hängt in der Luft und das Geräusch der Gebetsmühlen begleitet Sie. Sie übernachten in einem einfachen Hotel in **Xinduqiao** (3.000 m) im autonomen Bezirk Garze der Tibeter.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

---

Tag 6:

### Tiefe Spiritualität auf dem Weg ins Shangri-La

Xinduqiao – Daocheng

Sie kommen dem berühmten **Shangri-La** Land immer näher. Auf dem Weg dorthin besuchen Sie das Kloster **Litang** (4.015 m) der tibetischen **Gelug-Schule**. Die Gelupka, die Anhänger dieser Richtung des tibetischen Buddhismus, sind in ganz Tibet anzutreffen. Besser bekannt sind sie als „Gelbmützen-Orden“ wegen ihrer markanten Kopfbedeckung. Hier wird Sie die tiefe Spiritualität der Mönche beeindrucken. Sie lernen ihren einfachen und enthaltsamen Lebensstil kennen. Sie übernachten in **Daocheng** (3.700 m), einem der vielen Orte, wo man das mythische Shangri-La des James Hilton vermutet.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

---

Tag 7:

### Drei Riesen und eine atemberaubende Steppe

Daocheng – Yading – Daocheng

Das Naturschutzgebiet **Yading** ist grandios. Keine Reise durch den Osthimalaya kommt daran vorbei. **Drei heilige Schneeberge**, der Chenresig (6.032 m), der Jambayang (5.958 m) und der Chanadorje (5.958 m) liegen in der unmittelbaren

Umgebung. Dem tibetischen Buddhismus zufolge repräsentieren die drei Berge Mitgefühl, Weisheit und Energie-Eigenschaften, die sich jeder auf dem Weg zur Erleuchtung aneignen möchte. Anschließend besuchen Sie mit einem Elektrowagen die Luorong Steppe auf 4.100 m Höhe. Anschließend geht es zurück nach Daocheng.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Picknick, 1x Abendessen inbegriffen.

---

Tag 8:

### Tiefe Täler, kleine Dörfer und friedliche Nomaden

Daocheng – Xiangcheng

Der **Benpo-Tempel** im Bezirk Daocheng wurde bereits im 12. Jahrhundert gegründet. Die Mönchsnovizen studieren die Grundlagen der Kagyupa-Schule, einer weiteren Variante des Buddhismus im Osthimalaya. Weiter geht Ihre China Reise nach Süden in Richtung der Provinz Yunnan. Ihr Weg ist weiterhin gesäumt von der spektakulären Bergkulisse des Osthimalaya. Die Landschaft bleibt nicht nur wegen der Höhe atemberaubend. Tiefe Täler, kleine Dörfer, friedliche Nomaden prägen die Eindrücke des heutigen Tages Ihrer Naturreise. In Xiangcheng (auf Tibetisch Qagchêng, 2.856 m) besichtigen Sie das tibetische **Kloster Sangpi**.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

---

Tag 9:

### "Willkommen in Shangri-La"

Xiangcheng – Shangri-La

Ihre Reise geht heute durch eine der abgeschiedensten Ecken Chinas. Hier haben sich das Leben der Nomaden und die Gegebenheiten in den Dörfern seit Jahrhunderten kaum verändert. Bunte Gebetsfahnen flattern an den steilen Berghängen, schwarze Yaks wandern unter der Führung ihres Hirten gemächlich entlang der Straße. Schließlich überqueren Sie fast unbemerkt die Grenze zur Provinz **Yunnan**: Willkommen in **Shangri La** (3.160 m) – dem Ort, den der Autor **James Hilton** in seinem Buch "**Verlorener Horizont**" zum Mythos machte. Der junge Brite Conway findet sich darin nach einem Flugzeugabsturz in einem paradiesischen Kloster wieder – für ihn beginnt die Grenze zwischen Realität und Fantasie zu verschwimmen. Nicht weiter verwunderlich in dieser mystischen Landschaft.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

---

Tag 10:

### Spaziergang durch das Shangri-La

Shangri-La

Am 10. Tag Ihrer Reise durch Yunnan und das Shangri-La Land machen Sie einen Spaziergang am **Napa-See**. Der Napa-See (3.270 m) liegt in einem Tal und ist an drei Seiten von Bergen eingerahmt, die im Frühling und Winter von Schnee bedeckt sind. In der Trockensaison liegt der See in einer Graslandschaft. Hier befinden sich 20% aller Pflanzenarten Chinas, darunter viele Orchideen. Die atemberaubende Kulisse des Osthimalaya eignet sich hervorragend, um zur inneren Ruhe zu finden. Bei dem Besuch eines **tibetischen Dorfes** tauchen Sie tief ein in das typische Leben der Nomaden und können sicher auch einmal den Buttermilchtee kosten. Später geht es dann in die **Altstadt** von Shangri-La.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

---

Tag 11:

## Die Legende der Tigersprung-Schlucht

Shangri-La – Lijiang

Auf dem Weg von Shangri-La **nach Lijiang** halten Sie an der **Tigersprung-Schlucht**, eine der tiefsten Schluchten der Erde. Über Jahrmillionen hat sich der Jinsha-Fluss, ein Zulauf des Yangtze, durch den Fels gefressen. Der Namen gebenden Legende zufolge entkam ein Tiger seinem Jäger mit einem gewaltigen Satz über das reißende Wasser des Flusses. Unglaublich, werden Sie sagen, wenn Sie über die steilen Wände der Schlucht gucken. Aber in der sagenumwobenen Umgebung ist wohl nichts unmöglich und so ist es vorstellbar, dass der Tiger noch heute durch die Wälder und Gebirgstäler des Osthimalaya streift. Anschließend setzen Sie Ihre Reise gen Süden fort und erreichen am Abend Lijiang (2.500 m), die ehemalige Hauptstadt des Naxi-Königreichs.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

---

Tag 12:

## China wie aus dem Bilderbuch

Lijiang

**Lijiang** ist ein wahrer Schatz. Seine Umgebung genauso wie seine Altstadt, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Sie erleben China wie aus dem Bilderbuch – klassisch geschwungene Dächer, kunstvoll verzierte Hauseingänge und gemütliche gepflasterte Gassen. Heute erkunden Sie die malerische **Altstadt mit Freimarkt** und steigen auf den **Löwenhügel mit Wangu-Pagode**. Von hier haben Sie auch einen wundervollen Blick auf die Altstadt von Lijiang. Am **Teich des schwarzen Drachen** genießen Sie die wunderbare Natur mit Blick auf den schneebedeckten Jadedrachsenschneeberg<sup>1</sup>. Im Naxi Dorf begegnen Ihnen Zeugnisse der geheimnisvollen Dongba-Kultur. Der Nachmittag steht Ihnen **frei zur Verfügung**.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

---

Tag 13:

## Verzauberndes Shaxi

Lijiang – Shaxi

Heute verlassen Sie Lijiang auf Ihrer China Gruppenreise durch den Osthimalaya. Auf dem Weg nach Shaxi machen Sie Stopp am Berg **Shibao** und besichtigen die eindrucksvollen Grotten mit ihren Buddhastatuen.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

---

Tag 14:

## Durchatmen auf den stillen Wassern des Erhai-Sees

Shaxi – Dali - Kunming

Heute fahren Sie zuerst nach Dali und besichtigen dort den Chengsheng Si-Tempel mit den drei Pagoden. Das weite Tal bei Dali und dem Erhai-See wird überragt vom Cang Shan-Gebirge. Atmen Sie tief durch und genießen Sie die Natur bei einem Spaziergang am **Erhai-See**, bevor es weiter mit dem Schnellzug nach **Kunming** (1.900 m), der Hauptstadt von Yunnan geht, die wegen ihres milden Klimas auch bekannt ist unter dem Namen „Stadt des ewigen Frühlings“.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

---

Tag 15:

### Ein bizarrer Wald

Kunming

Auf Ihrer Reise durch China haben Sie den Osthimalaya nun hinter sich gelassen. Am 15. Tag Ihrer Reise machen Sie einen Ausflug aufs Land. Der **Steinwald** nahe Kunming ist eine bizarre Landschaft – riesige, steinerne Pfeiler ragen meterhoch aus der Erde. Es heißt, Götter hätten ihn angelegt, damit Liebende in ihm Zuflucht vor neugierigen Blicken finden. Dass man sich in dieser Landschaft gut verstecken kann, werden auch Sie feststellen. Nach einem Spaziergang durch die faszinierende Landschaft fahren Sie wieder zurück nach Kunming, um dort das beeindruckende **Jinmabiji-Ehrentor** zu besuchen. Ihre Reise klingt nun geruhsam aus. Sicherlich spüren Sie immer noch der friedlichen Atmosphäre der grandiosen Berge des Osthimalaya nach und erinnern sich beim gemeinsamen **Abschiedessen** gerne an Shangri-La.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

---

Tag 16:

### Zurück nach Hause.

Kunming – Chengdu – Deutschland

Der Vormittag steht Ihnen frei zur Verfügung. Erkunden Sie Kunming auf eigene Faust bevor diese beeindruckende Reise zu Ende geht. Sie fliegen über Chengdu nach Deutschland. Flugzeit ca. 14 Stunden.

Verpflegung: 1x Frühstück inbegriffen.

---

Tag 17:

### Ankunft

Deutschland

Frühmorgens Ankunft in Deutschland.

---

## Enthaltene Leistungen

- Langstreckenflüge Frankfurt – Chengdu und Kunming – Frankfurt über Chengdu mit Air China in der Economy-Class (1 Freigepäckstück à 23 kg)
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren, Beförderungen und Transfers, bei innerchinesischen Flügen 1 Freigepäckstück á 20 kg
- Beförderungen und Transfers in China
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- Unser Plus für Sie: Trinkgeld für Busfahrer und Kofferträger inkl.
- 14 Übernachtungen in Hotels oder im Gasthaus
- Verpflegung laut Programm: F = Frühstück (14x), M = Mittagessen (11x), A = Abendessen (8x), P = Picknick (1x)
- Ständiger deutschsprachiger China Tours- Reiseleiter und teilweise englischsprachige örtliche Reiseführung

## Extras

- Visum
- Innerdeutsche Anschlussflüge ab vielen deutschen Flughäfen oder DB Rail & Fly (2. Klasse, inkl. ICE) € 79,-
- Übliche Trinkgelder und persönliche Ausgaben

## Zusätzliche Informationen

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 16 Personen (Absagevorbehalt bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn)

### Ihre Hotels

Chengdu: Dorsett Grand Hotel \*\*\*\*  
Siguniang Shan: Holy Land Image Hotel \*\*\*  
Danba: Golden River Hotel \*\*\*  
Xinduqiao: Buddha Sound Hotel  
Daocheng: Gesangla Hotel \*\*\*  
Xiangcheng: Zhaxi Hotel \*\*\*\*  
Shangri-La: Hilton Garden Inn Shangri-La \*\*\*\*  
Lijiang: Manxin Resort \*\*\*\*  
Shaxi: Gasthaus  
Kunming: Holiday Inn Kunming City Centre Hotel \*\*\*\*

<sup>1</sup> Bei entsprechender Jahreszeit und passenden Wetterverhältnissen

Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vorbehalten.

---

Sie interessieren sich für diese Reise oder haben Fragen? Melden Sie sich gern bei unseren Reiseexperten via E-Mail an [info@chinatours.de](mailto:info@chinatours.de) oder telefonisch unter: +49 (0)40 819738-0.