Tibet | Kulturreise

Kahm – Der wilde Osten Tibets

Kulturreise zu den Nomaden und Bauern Osttibets

14x 2

Jan Feb Mär Apr **Mai Jun Jul Aug Sep** Okt Nov Dez



Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 03:32:23

Reiseübersicht

Kham, die östliche Provinz Tibets, ist bekannt für ihre wilden Reiter, eine atemberaubende Landschaft und grandiose Klosteranlagen. Unsere Reise führt über die baumlosen Hochebenen, wo die Nomaden leben, bis hinunter zu den fruchtbaren Tälern entlang des Mekong und Yangtse Flusses. Dank unseren guten Beziehungen werden wir bei Nomaden und Farmern zu Gast sein und Einblick in deren Lebensweise bekommen.

Programmübersicht

1./2. Tag: Flug von Zürich nach Chengdu u **3./4. Tag:** Fahrt nach Ngawa u **5. Tag:** Besichtigung Ngawa u **6./7. Tag:** Fahrt nach Gandze u **8. Tag:** Besichtigung Gandze u **9./10. Tag:** Fahrt nach Litang u **11. Tag:** Litang u **12. Tag:** Fahrt nach Chaktreng u **13. Tag:** Fahrt nach Gyeltang u **14. Tag:** Besichtigung Gyeltang u **15. Tag:** Flug von Gyeltang nach Chengdu u **16. Tag:** Flug von Chengdu nach Zürich

Reiseprogramm - 16 Tage

Tag 1-16 Kahm - Der wilde Osten Tibets

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 03:32:23

Detailprogramm

Tag 1-16 Kahm - Der wilde Osten Tibets

14 Übernachtungen in Hotel und Gasthäusern

14 Übernachtungen in Hotel und Gasthäusern

F / M / A

Wir beginnen unsere Reise in Chengdu, in der pulsierenden Hauptstadt der Sichuan Provinz. Doch schon am nächsten Tag verlassen wir «China» und starten unser Abenteuer in Tibet.

Durch die tiefen Täler des alten Königreiches Gyarong fahren wir Richtung tibetisches Hochland nach Ngawa (chin. Aba). Ngawa gilt als wahres Juwel der tibetischen Kultur. Hier finden sich Klöster aller Schulrichtungen, auch der vorbuddhistischen Bön-Kultur.

Tibetische Häuser, Reiter, Yaks und Nomadenzelte erfreuen uns auf der Fahrt nach Gandze. Hier befindet sich einer der wichtigsten Schutztempel der Khampas.

Durch fruchtbare Täler entlang wunderbarer Flusslandschaften führt uns die Fahrt Richtung Süden zu unserem nächsten Ziel Litang. Auf einer Höhe von 4’200 Meter gelegen ist dies pures Nomadenland, geprägt von Nomaden mit ihren schwarzen Yakhaarzelten sowie Yak- und Schafherden. Hier ist auch der Geburtsort des 3. und 7. Dalai Lamas.

In Litang schlendern wir durch die malerische Altstadt und besuchen das wunderschön erhöht gelegene grosse Kloster. Wir fahren zu einem abgelegenen, traditionellen Himmelsbestattungsplatz, der auch heute von der tibetischen Bevölkerung benutzt wird und können vielleicht auch einer Nomadenfamilie einen Besuch abstatten.

Nun passieren wir eine landschaftliche Vielfalt von Nadelwäldern, Grasland, schneebedeckten Gipfeln und diversen Pässen, bevor wir die Kleinstadt Chaktreng in einer rötlich gefärbten Erdlandschaft erreichen.

Gyeltang, unser letztes Ziel, ist die südlichst gelegene Stadt Tibets und eine historische Karawanserei des Teehandels. Heute ist es eine moderne Grossstadt, die auch Shangri-La genannt. Die tibetische Altstadt wird geprägt von prunkvollen Holzhäusern, die etwas den Chalets in den Schweizer Bergen ähneln! Dank unseren freundschaftlichen Beziehungen erleben wir hier einen stimmungsvollen Abschluss unserer Reise

1. / 2. Tag Flug Zürich – Chengdu, Hotel****

Am Nachmittag Abflug in Zürich, am nächsten Mittag Ankunft in Chengdu. Am Flughafen werden Sie von unseren Partnern abgeholt. Auf der Fahrt in Ihr Hotel erhalten Sie einen Eindruck von der pulsierenden Hauptstadt der Provinz Sichuan. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.

3. Tag Chengdu - Barkham, Einfaches Hotel

Mit unseren Vierrad-Fahrzeugen verlassen wir Chengdu.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 03:32:23

Schon bald geht es hinauf in eine eindrückliche Berggegend mit tiefen Tälern und furchterregenden Schluchten, die von Nebenläufen des Yangtze-Flusses stammen. Nun befinden wir uns bereits in Osttibet, im alten Königreich Gyarong. Der Stamm der Gyarong pflegt noch heute einen eigenständigen tibetischen Dialekt. Die Frauen tragen eine einzigartige vielfarbige Kleidung. Die alten Steinhäuser sind bis 60 Meter hoch und dienten der Verteidigung gegen die Überfälle der mächtigen chinesischen Manchu-Armee im 18. Jahrhundert. Nach insgesamt 360 Kilometern erreichen wir Barkham, die Hauptstadt der autonomen tibetischen Präfektur Ngawa. Barkham ist heute eine moderne Handelsstadt und ein wichtiger Verkehrsknotenpunkt.

4. Tag Barkham - Ngawa, Einfaches Hotel

Die heutige Fahrt von 230 Kilometern führt uns entlang verschiedener Nebenläufe des Yangtze hinauf nach Ngawa. Die Region Ngawa (chin. Aba) ist eine der grössten Nomadengegenden Osttibets und wurde erst unlängst für Ausländer geöffnet. Die Stadt Ngawa liegt auf 3’200 Meter Höhe und ist eine der wichtigsten Städte der tibetischen Provinz Amdo: Handelszentrum, Verkehrsknotenpunkt und kulturelles Zentrum Osttibets.

5. Tag Ngawa, Einfaches Hotel

Ngawa gilt als wahres Juwel der tibetischen Kultur und der tibetischen Religionsgeschichte. In Ngawa befinden sich alte und sehenswerte Klöster aller grossen tibetischen Religionsschulen sowie auch der Bön-Tradition. Zuerst besuchen wir das Nangshuk (Narshi) Kloster, das grösste Bön-Kloster Tibets, in dem heute 800 Mönche leben. Die vorbuddhistische Bön-Tradition entstand in Tibet vor Tausenden von Jahren. Danach besuchen wir das Jonangpa Ser (Setenling) Kloster der seltenen Jonangpa-Schule. Diese wurde Mitte des 13. Jahrhunderts gegründet und bleibt bis heute die Rätselhafteste. Im 17. Jahrhundert wurden unter der Ägide des 5. Dalai Lama die meisten Jonangpa-Klöster in Gelugpa-Klöster umgewandelt, nur in den abgelegenen Regionen von Dzamtang, Padma und Ngawa beliess man einige wenige. Im Jonangpa Ser Kloster hat es heute etwa 1000 Mönche. Zum Abschluss machen wir eine kurze Fahrt ins Kirti-Kloster. Dieses grösste Kloster der Gelugpa in Ngawa wurde 1472 errichtet und beherbergt heute mehr als 1000 Mönche.

6. Tag Ngawa - Dzamtang, Einfaches Hotel

Eine weitere landschaftlich schöne Fahrt bringt uns nach 280 Kilometern nach Dzamtang. Unterwegs besuchen wir das alte Tsimker-Kloster der Karma Kagyü-Tradition. Das Kloster ist umgeben von unzählichen kleinen und grossen Stupas (tib. Chörten), ein wunderschöner Anblick.

7. Tag Dzamtang - Gandze, Einfaches Hotel

Die heutige Fahrt ist abwechslungsreich und führt uns durch Wälder, Bauernland und Grasland. Nach 240 Kilometern erreichen wir Gandze (chin. Ganzi) in der tibetischen Provinz Kham. Gandze liegt auf 3500 Metern

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 03:32:23

Höhe. Es ist eine richtige Handelsstadt und zieht Menschen aus der nahen und fernen Umgebung an, was zu einem bunten Gemisch verschiedener tibetischer ethnischer Gruppen führt. Das Kloster Gandze stammt aus dem 17. Jahrhundert und wurde von Mongolen erbaut. In dieser Zeit war Gandze die grösste und wichtigste Stadt in der Provinz Kham.

8. Tag Gandze, Einfaches Hotel

Der heutige Tag steht für Besichtigungen in/um den interessanten Khampa-Ort Gandze zur Verfügung. Am frühen Morgen gehen wir in den alten Den Tempel von Gandze, einen der wichtigsten Schutztempel der Khampas, und hoffen, einer Gebetszeremonie beiwohnen zu können. In der Nähe haben Tibeter aus der Schweiz auch ein Hilfsprojekt aufgebaut, das wir - falls möglich und erwünscht - besuchen können.

9. Tag Gandze - Nyarong, Einfaches Hotel

Die Fahrt nach Nyarong (chin. Xinlong) beträgt nur 140 Kilometer. Ein Abstecher führt durch ein wunderschönes Tal, wo wir ein altes Bön-Kloster besuchen können, welches versteckt in diesem Tal liegt.

10. Tag Nyarong - Litang, Einfaches Hotel

Die Fahrt nach Litang beträgt 210 Kilometer. Die Nomadenstadt Litang ist wunderschön auf einer Grasland-Hochebene auf 4200 Metern Höhe gelegen. Die tibetische Altstadt wird von vielen Steinhäusern geprägt. Litang ist der Geburtsort des 3. und 7. Dalai Lama, was die Einwohner sehr stolz macht.

11. Tag Litang, Einfaches Hotel

Der heutige Tag steht für Besichtigungen in/um den eindrücklichen Khampa-Ort Litang zur Verfügung. Am Morgen besuchen wir das etwas erhöht am Rande der Altstadt gelegene, grosse Litang Kloster. Es gehört zur tibetischen Gelugpa-Tradition und wurde im Jahr 1580 vom 3. Dalai Lama erbaut. Anschliessend schlendern wir durch die malerische Altstadt. Falls möglich, besichtigen wir das Geburtshaus des 7. Dalai Lama. Am Nachmittag fahren wir zu einem westlich von Litang gelegenen, traditionellen Himmelsbestattungsplatz, der auch heute von der tibetischen Bevölkerung benutzt wird. Falls die Zeit reicht, können wir noch etwas weiter ins Nomadenland fahren und vielleicht auch einer Nomadenfamilie einen Besuch abstatten.

12. Tag Litang - Chaktreng, Einfaches Hotel

Die längere Fahrt von 230 Kilometern nach Chaktreng ist eindrücklich und abwechslungsreich. Wir passieren Grasland, steinige Hochebenen, hohe Pässe und Nadelwälder, bevor wir die Kleinstadt Chaktreng in einer rötlich gefärbten Erdlandschaft erreichen.

13. Tag Chaktreng - Gyeltang, Hotel****

Über einige hohe fahren wir nach Gyeltang. Während dieser eindrücklichen Fahrt erleben Sie nochmals die

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 03:32:23

Vielfältigkeit tibetischer Landschaft und Dörfer. Gegen Abend kommen Sie in Gyeltang, der südlichsten Stadt Tibets an.

14. Tag Gyeltang, Hotel****

Gyeltang (chin. Zhongdian, heute Shangri-La genannt) liegt auf 3300 Meter Höhe und ist nun eine moderne Stadt mit etwa 150'000 Einwohnern. Die malerische tibetische Altstadt wird geprägt von prunkvollen Holzhäusern, die etwas den Chalets in den Schweizer Bergen ähneln! Am Morgen besuchen Sie das etwas ausserhalb Gyeltangs gelegene, grosse und wichtige Kloster Ganden Sungtseling. Es wurde im 17. Jahrhundert unter dem grossen 5. Dalai Lama erbaut. Heute beherbergt es Hunderte von Mönchen, ist aber auch ein wichtiger Anziehungspunkt für chinesische Touristen. Am Nachmittag flanieren Sie durch die Gassen der Altstadt und beobachten das quirlige Markttreiben.

15. Tag Flug Gyeltang – Chengdu, Hotel****

Flug von Gyeltang nach Chengdu. Am Flughafen werden Sie von unseren Partnern abgeholt und ins Hotel gebracht. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.

16. Tag Flug Chengdu – Zürich

Gegen Mittag erfolgt der Transfer zum Flughafen. Von Chengdu fliegen wir nach Zürich, wo wir noch vor Mitternacht ankommen.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 03:32:23

Termine & Preise

16 Tage Gruppenreise

- 17.07.2027 - 01.08.2027 ab CHF 6'420 **[Noch freie Plätze]**

Auch als Privatreise durchführbar

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Ihr Bonus

Als Tibetischer Inhaber von TCTT kann ich mit guten Gewissen sagen: Niemand kennt Tibet so gut wie wir! Seit 20 Jahren führen wir Reisen in die abgelegensten Gebiete durch. Unser lokelen Tourleader sind langjährige tibestische Freunde die Ihnen die Türen und Zelte zu den Herzen der einheimischen öffnen.
Kommen Sie mit uns und erleben sie das wahre Tibet.

Back to my Roots

Reiseanforderungen

Bei dieser Reise werden wir uns in touristisch nicht erschlossene Gegenden begeben. Wir werden mit wenigen Ausnahmen jedoch in recht guten Unterkünften übernachten. Reisen nach Tibet verlangen von den TeilnehmerInnen aber immer Toleranz, Flexibilität sowie Teamgeist. Wir übernachten in Höhen bis 4‘200m ü.M.. Wie bei allen Reisen in dieser Höhe wird eine gewisse Robustheit sowie eine gesunde Herz- und Kreislauffunktion vorausgesetzt. Besondere körperliche Anstrengungen werden wir nicht unter-nehmen. **Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt**

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/kahm-der-wilde-osten-tibets?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 03:32:23