



Besteigen Sie die Gipfel Ihres Lebens - Everest Trekking mit Michael Vatter

Nur wer Zeit hat, über sich nachzudenken, findet auch den Mut, vorauszudenken! In dieser Reise aktivieren Sie Ihre Persönlichkeitskompetenzen und entscheiden den Kurs für eine erfolgreiche, zufriedene Zukunft! Die Aussicht auf die höchsten Berge der Welt wird Sie motivieren, die Gipfel Ihres eigenen Lebens zu definieren und besteigen zu wollen. Perspektiven ändern sich. Begrenzendes bleibt zurück. Innere Ruhe entsteht. Energiefelder werden neu aktiviert. Eine Reise in die Welt Ihrer Persönlichkeit. Eine Reise in das geheimnisvolle Nepal.



18. Okt - Abflug in Frankfurt nach Kathmandu via Bangkok

19. Okt – Ankunft Kathmandu ca. 12:00 Uhr

Wir werden in Kathmandu abgeholt und ins Hotel gefahren. Den Rest des Tages zur Erkundung der Umgebung.

20. Okt – Flug von Kathmandu nach Lukla (2850 m.ü.M.) 1 Std Flug und etwa 3 Std. Wandern

Ein ca. einstündiger spektakulärer Flug bringt uns nach Lukla, dem Ausgangspunkt unseres Treks. Nach der Ankunft genießen wir ein Frühstück oder Mittagessen und wandern dann gemütlich weiter nach Phakding (2650 M. ü. M.).

21. Okt – Phakding – Namche Bazar (3434 m.ü.M.) ca. 6 Std

Zuerst wandern wir längere Zeit entlang des Dudh Kosi Flusses, bevor ein steiler Anstieg nach Namche Bazar beginnt. Falls das Wetter bis zum Nachmittag schön bleibt, haben wir bereits heute die Möglichkeit den Mt. Everest zu sehen.

22. Okt – Akklimatisationstag Namche (3434 m.ü.M.)





Am heutigen Tag unternehmen wir einen Ausflug in die Umgebung von Namche Bazar und werden das Dorf besichtigen. Namche Bazar ist der Hauptort der Khumbu Gegend. Hier handelt die einheimische Bevölkerung mit ihren Waren und an manchen Tagen findet auch ein Markt statt, an welchem es vornehmlich Kleider und Haushaltgegenstände aus chinesischer Produktion zu kaufen gibt. Ebenfalls gibt es zahlreiche kleine Shops mit Trekking Bekleidung und Outdoor Zubehör. Viele Bäckereien bieten feines Gebäck und guten Kaffee an!

23.Okt – Namche – Khumjung (3780 m.ü.M.) ca.3h

Die heutige Wanderung wird kurz aber spannend sein. Unterwegs treffen wir auf den höchstgelegenen Flugplatz (Syangboche) in Nepal. Ebenfalls sehen wir ein Yak Zucht-Zentrum, ein Berg-Museum und die bekannte Hillary Schule. Natürlich genießen wir die Aussicht auf so bekannte Berge wie den Thamserku, den Ama Dablam und den Mt. Everest, das Dach der Welt!

24.Okt – Khumjung – Dole (4040 m.ü.M.) ca. 5 Std

Unsere heutige Wanderung führt uns weiter durch die bergige Landschaft nach Dole.

25.Okt – Dole – Machchhermo (4400 m.ü.M.) ca.4 Std

Die heutige Wanderung führt uns über die Baumgrenze. Wir wandern über Wiesen mit traditionellen buddhistischen Steinmauern. Auch sehen wir viele kleine Buschrhododendron, die ähnlich aussehen wie Alpenrosen. Am Nachmittag können wir zur Akklimation einen kleinen Ausflug auf einen Hügel unternehmen.

26.Okt – Akklimationstag Machchhermo (4400 m.ü.M.)

27.Okt – Machchhermo – Gokyo (4800 m.ü.M.) ca. 5 Std

Unterwegs wandern wir dem ersten, zweiten und dritten See entlang. Gokyo liegt am dritten See. Die Seen sind die Quelle des Dudh Koshi Flusses, deshalb heißen sie auch Dudh Kunda (Milchseen).

28.Okt – Gokyo-Ri (5360 m.ü.M.) – Thangnak (Cho-La Pass Base Camp 4700 m.ü.M.) ca. 8 Std

Der Aufstieg zum Gipfel beginnt morgens um 4 Uhr. Vom Gipfel haben wir eine grandiose Aussicht auf fünf Achttausender und weitere Berge. Nachdem wir den Gipfel erreicht haben, kommen wir hinunter in die Lodge zum Frühstück und überqueren den Nagzumpa Gletscher, den größten Eisstrom Nepals, welcher vom Massiv des Cho Oyu (8201 m.ü.M.) gespeist wird. Dies ist ein eindruckliches Erlebnis. Auf der anderen Seite des Gletschers erreichen wir Thangnak (Cho-La Pass Base Camp).

29.Okt – Thangnak – Dzongla (4830 m.ü.M.) ca. 8 Std

Die Wanderung geht hinauf Richtung Cho La Pass (5350 m.ü.M.). Die heutige Etappe startet sehr früh am Morgen, da die Winde im Laufe des Tages stärker werden.

30.Okt – Dzongla – Gorakshep (5200 m.ü.M.) ca. 6 Std

Wir wandern via Labuche nach Gorakshep. Am Nachmittag steigen wir auf zum Kala Patthar (5545 m.ü.M.). Von hier haben wir gute Möglichkeiten den Sonnenuntergang über dem Mt. Everest zu sehen.

31.Okt – Gorakshep – Dingbuche (4400 m.ü.M.) ca. 5 Std





Dingbuche ist die höchste ganzjährige Siedlung im Khumbu Gebiet. Wir geniessen die Aussicht auf die Flanke des Lohitse (8501 m.ü.M.).

1. Nov. – Tyangbuche (3800 m.ü.M.) ca. 5 Std

In Tyangbuche besuchen wir am Nachmittag ein grosses buddhistisches Kloster. Dort können wir einer Zeremonie der buddhistischen Mönche beiwohnen.

2. Nov. – Tyangbuche – Namche (3434 m.ü.M.) ca. 5 Std

Früh morgens haben wir die Gelegenheit den Sonnenaufgang über dem Himalaya Kette zu sehen. Danach wandern wir zurück nach Namche.

3. Nov - Namche – Lukla ca. 6 Std

Ab Namche nehmen wir die gleiche Route zurück.

4. Nov – Flug nach Kathmandu

Spektakulärer Flug zurück nach Kathmandu. Nach der Ankunft, Transfer ins Hotel und Zeit zur freien Verfügung.

5. Nov.– Kathmandu Stadtbesichtigung

Der Durbar Square ist einer der ältesten Stadtteile mit traditioneller Architektur. Später fahren wir nach Swyambunath. Diese Sehenswürdigkeit liegt auf einem Hügel mitten im Kathmandu-Tal. Von hier aus kann man das ganze Tal überblicken. Auf dem Hügel stehen ein Tempel, einen Stupa und ein Kloster, welche für beide Religionen (Hinduismus und Buddhismus) eine sehr wichtige Bedeutung haben. Man nennt den Tempel auch "Affentempel", weil rund um den Hügel viele Makaken-Affen zu sehen sind. Diese sind überhaupt nicht menschenscheu!

Gegen Mittag fahren wir zur Pashupatinath Verbrennungsstätte. Dieser Tempel ist ein Hinduschrein am heiligen Fluss Bagmati. Ein heiliger Moment der Reise... Später fahren wir nach Bouddhanath. Der Stupa ist für buddhistische Pilger, welche aus aller Welt kommen, sehr bedeutend. Der Stupa ist die Grösste in ganz Südasien. Rund um den Stupa kann man gut verweilen, denn es gibt viel zu sehen und zu erleben.

6. Nov. Abflug – Flug nach Frankfurt



Preise



Himalaya Trekking GmbH

Ihr Reisepartner für Nepal
mit Begleitung und Coaching von
Michael Vatter



Vatter
Persönlichkeitstraining

Im Preis des Reiseveranstalters inbegriffen: (Himalaya Trekking GmbH)

1. Flug nach Kathmandu und zurück via Bangkok Economy Klasse
2. Transfers Kathmandu Flughafen.
3. Hotel (4-5 Sterne) in Kathmandu mit Frühstück
4. Unterkunft in 2-Bettzimmern (Einzelzimmer auf Anfrage)
5. Flug Kathmandu – Lukla – Kathmandu (für die Gruppe, den Bergführer und die Träger)
6. Vollpension während des gesamten Trekkings
7. Kathmandu Stadtbesichtigung
8. Eintritte bei der Stadtbesichtigung, Tempel, Klöster und Berg-Museen
9. Trekking Guide (Kamal Bhatta)
10. Träger Crew
11. Transport in Kathmandu
12. Trekkingpermit
13. Himalaya Trekking Tasche

Im Preis nicht inbegriffen:

1. Trinkgelder
2. Einreise Visakosten
3. Alle Getränke
4. Mahlzeiten in Kathmandu.
5. Reiseversicherung (Empfehlung: Eine Kopie der Police mitnehmen!)

Im Preis des Coaches inbegriffen: (Vatter Persönlichkeitstraining / Michael Vatter)

1. Erfolgsseminar mit Michael Vatter, Management- und Persönlichkeitstrainer
2. Aktuelle Persönlichkeitsanalyse
3. Individuelles Coaching
4. Trinkgelder Guides / Träger gesamt

Inhalte des Erfolgsseminars:

- Ohne Freude und innerem Antrieb gibt es kein erstrebenswertes Ziel
- Die Macht über das eigene Denken
- Die Auswirkung des Unterbewusstseins im eigenen Leben
- Ihr persönliches Stärkenprofil
- Ihre persönlichen Wertesysteme
- Chancen findet der, der nach Chancen sucht. Ihre persönlichen Chancen
- Die Vision Ihres eigenen Lebens
- Von der kurzfristigen Motivation zur dauerhaften Lebensphilosophie

Fakultativ besteht die Möglichkeit -bei schönem Wetter- am Ende der Veranstaltung einen Himalaya-Rundflug ab/bis Kathmandu zu buchen. Das wird vor Ort geklärt bzw. angeboten.

