



# Lebenshilfe

für Menschen mit geistiger Behinderung  
Castrop-Rauxel, Datteln,  
Oer-Erkenschwick, Waltrop e. V.

Kukelke 1, 45731 Waltrop  
Tel.: 02309/95880 Fax: 02309/958829  
Julia Kerker  
E-m@il : kerker@lebenshilfe-waltrop.de  
www.lebenshilfe-waltrop.de

Reise für Erwachsene mit und ohne Behinderung, jetzt voranmelden!

## Rundreise NEPAL 2012



in Kathmandu Ø 20° C



Nepal liegt in Asien, eingebettet zwischen Indien im Süden und Tibet im Norden. Die nördliche Grenze des Landes bildet das höchste Gebirge der Welt - der Himalaya! Im Süden des Landes gibt es einen Dschungel, den viele aus Disneys „Dschungelbuch“ kennen („Balu“ heißt übrigens auf Nepalesisch „Bär“). Hier gibt es Tiger, Elefanten, Bären, Krokodile, Nashörner und noch Vieles mehr zu entdecken.

Unsere Reise führt uns quer durch das Land. Wir werden die Hauptstadt Kathmandu erleben, durch den Himalaya wandern, in Pokhara am See entspannen und im Dschungel auf Safari gehen. Während der Reise werden uns nepalesische Menschen mit geistiger Behinderung begleiten und uns einen Einblick in das Leben mit Beeinträchtigungen in Nepal geben.

Unsere Route vermittelt so viele Eindrücke, dass man sie schlecht in kurze Worte fassen kann. Daher hier eine kurze Stichpunktsammlung zu unseren verschiedenen Programmpunkten:

**Kathmandu:** Großstadtdschungel, Tempel, Klöster, Stupas, heilige Kühe, hupende Autos, Gerüche, asiatische Musik, Flughunde, hinduistische Bräuche, buddhistische Gesänge, Straßenkinder, Shanti Sewa Griha Leprahilfe (Dortmunder Organisation), Affentempel,...

**Trekking:** Flug zwischen den Gipfeln des Annapurna (8091m) und Dhaulagiri (8167m) ins tiefste Tal der Welt, 4-7 Stunden tägliches Wandern, nepalesische Träger und Führer, Geier, Neuschnee, ausgetrocknete kahle Flusslandschaften, kunstvolle vom Regen geformte Sandsteinformationen, buddhistische Tempel, Baden in einer heißen Quelle, Ausruhen unter voll behangenen Orangenbäumen, Wandern durch blühende Rhododendronwälder, Sonnenaufgänge mit Blick auf die überwältigenden Gipfel des Daches der Welt,...



**Termin: März/April 2012 (25 Tage)**

**TeilnehmerInnen: 4 TeilnehmerInnen mit und 6-8 TeilnehmerInnen ohne Behinderung mit einer Grundfitness**

**Preis: ca. 2.990,00 €**

**Anmeldeschluss: 09.09.2011**

**Leistungen/Flüge:** FRA-Kathmandu-FRA, Inlandsflug Kathmandu-Pokhara, Inlandsflug Pokhara-Jomsom, Inlandsflug Chitwan-Kathmandu; **sämtliche anderen Transfers** in Kleinbussen oder Geländewagen; **Übernachtungen in Pokhara und Kathmandu** in landestypischen Hotels mit Frühstück, Begrüßungs- und Abschiedsdinner; **während des Trekkings** Übernachtung in landestypischen Herbergen, täglich 3 Hauptmahlzeiten, Trekking Permits, Eintrittspreise, Kosten für Führer und Träger; im **Chitwan National Park** Übernachtung, Vollverpflegung und sämtliche Aktivitätskosten im Safari-Camp, **deutschsprachige Reiseleitung und Betreuung durch Silvia Veuhoff und Michael Wamser (Nepal erfahrene MitarbeiterInnen der Lebenshilfe Waltrop e.V.), Informationsabend und Vorbereitungstreffen, Nachtreffen**

**Im Reisepreis nicht enthalten:**

Flughafentransfers in Deutschland, weitere Mahlzeiten und Getränke sowie Visagebühren

**Pokhara:** See, Restaurants, Shops, Hängematte, Garten, Massage, ...

**Chitwan Nationalpark:** Safari auf dem Rücken eines Arbeitselefanten, Waschen der Elefanten im Fluss, Sonnenuntergang am Rapti-Fluss, Entspannung im Garten, Vogelbeobachtung, Jeep-Safari, Besuch der Elefanten-Aufzuchtstation, Einbaumfahrt auf dem Fluss, Dschungelwanderung,...

**Hier die Planung im Detail:**

**1.Tag:** Abflug von Frankfurt; **2. Tag:** Ankunft in Kathmandu, Willkommensdinner; **3. Tag:** Sightseeing in Kathmandu; **4. Tag:** Flug nach Pokhara, Vorbereitungen für das Trekking; **5. Tag:** Flug nach Jomsom, Beginn des Trekkings; **6.-15. Tag:** Trekking im Himalaya; **15. Tag:** Ankunft in Pokhara; **16.-18. Tag:** Entspannung in Pokhara; **19. Tag:** Fahrt im Kleinbus zum Chitwan Nationalpark, Ankunft, Start der Safari; **19.-21. Tag:** Safari-Aktivitäten und Entspannung im Chitwan National-Park, **22. Tag:** Flug nach Kathmandu; **22.-24. Tag:** Sightseeing und Shopping in Kathmandu, Abschiedsdinner; **25. Tag:** Ankunft in Frankfurt

**Wir beraten Sie gerne individuell! Gerne können Sie auch zunächst unverbindlich am Informationsabend im März 2011 teilnehmen.**

