

# TIBET- MEDITATIONS- & WANDER-REISE FÜR FRAUEN

IM MAI / JUNI 2025

MIT TIBET-KENNERIN SARA WYSS

IN KOOPERATION MIT: NEUE WEGE REISEN & TIBET SHAMBALA ADVENTURE



SARA WYSS



Tibet  
Shambala Adventure



# HERZLICH WILLKOMMEN!

## ÜBERSICHT

---



SARA WYSS



© Sara Wyss

- 1. TIBET-MEDITATIONS- & WANDERREISE FÜR FRAUEN**  
Zurück in die eigene Herzkraft finden
- 2. AUF EINEN BLICK**  
Unser Reiseprogramm
- 3. WESHALB EINE TIBET-REISE FÜR FRAUEN?**  
Träume ermöglichen – mit einer achtsamen  
äusseren & inneren Reise
- 4. EIN PAAR WORTE ZU MIR**  
Tibet-Kennerin, Kommunikationsprofi, Therapeutin &  
Meditationslehrerin
- 5. DATEN, KOSTEN & LEISTUNGEN**  
Alles im Überblick
- 6. VORAUSSETZUNGEN**  
Spirituelles Interesse, gute Kondition und Flexibilität
- 7. IM DETAIL**  
Unser Reiseverlauf



SARA WYSS

# TIBET-MEDITATIONS- UND WANDERREISE FÜR FRAUEN ZURÜCK IN DIE EIGENE HERZKRAFT FINDEN

---

**Yamdruk Tso** – tiefblau und spiegelglatt, so liegt der **heilige See** in den unendlichen Weiten der tibetischen Landschaft. Hier tauchen wir ein in Stille. Den Wind in den Haaren und die Sonne im Gesicht, praktizieren wir Lu Jong. Das **tibetische Heilyoga** bringt unseren Geist zur Ruhe. Und wir kommen ganz bei uns selbst an – auf dem Dach der Welt.

Im Gepäck haben wir Erinnerungen an die Gebete murmelnden Pilger beim **Potala Palast**, die flatternden Gebetsfahnen in den **Klöstern** um Lhasa und den Butter-Tee bei den **Nomaden**.

Diese Reise richtet sich an **Frauen** und begleitet sie an **tibetische Kulturstätten** und **auf Wanderungen an Kraftorte in der Natur**. Achtsam passen wir uns an die Höhen des Himalaya an. **Meditationen** unterstützen uns beim Ankommen im Hier und Jetzt.

So finden wir in einem kulturellen Umfeld von Mitgefühl zurück in unsere **Herzkraft**. Getragen von einer überschaubaren Gruppe, entdecken wir nicht nur Tibet, sondern auch uns selbst.



© Sara Wyss

# AUF EINEN BLICK UNSER REISEPROGRAMM



Tag	Datum	Unser Programm	Übernachtung
1	Fr, 23. Mai 25	Abflug ab Deutschland / Österreich / Schweiz	
2	Sa, 24. Mai 25	Ankunft in Lhasa, Fahrt nach Tsedang (2h)	Tsedang Hotel, Tsedang 3700m
3	So, 25. Mai 25	Tsedang: Besichtigung Yumbulhakang und Tandruk Tempel, Fahrt nach Samye (2h)	Monastery Guesthouse, Samye, 3630m
4	Mo, 26. Mai 25	Samye: Klosterbesichtigung, Kora ums Kloster inkl. Meditation im Klostergarten	Monastery Guesthouse, Samye, 3630m
5	Di, 27. Mai 25	Samye: Wanderung Hepori (3630m - 3800m, ca. 2-3h) inkl. Meditation, Fahrt nach Lhasa (2h)	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
6	Mi, 28. Mai 25	Lhasa: Besichtigung Jokhang Tempel, Kora um Jokhang Tempel	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
7	Do, 29. Mai 25	Lhasa: Besichtigung Potala Palast, Kora um Potala Palast	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
8	Fr, 30. Mai 25	Fahrt nach Pabonka (0.5h), Wanderung nach Sera (3800m - 4200m, ca. 4-5h) inkl. Meditation, Klosterbesichtigung	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
9	Sa, 31. Mai 25	Fahrt ins Daktse-Penam Tal (2h), Besuch der Nomaden, Wanderung (4200m - 4500m, ca. 2h) inkl. Meditation	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
10	So, 1. Juni 25	Fahrt nach Ganden (2h), Wanderung (4300m - 4400m, ca. 2h) inkl. Meditation, Besichtigung Kloster	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
11	Mo, 2. Juni 25	Fahrt Lhasa - Langthang Dewachen - Eagles Nest (4h), Akklimationswanderung (4300m - 4500m, ca. 2h)	Camp Eagles Nest., 43000m
12	Di, 3. Juni 25	Tageswanderung ab Eagles Nest (4300m - 4700m, ca. 3-4h) inkl. Meditation	Camp Eagles Nest., 43000m
13	Mi, 4. Juni 25	Fahrt Eagles Nest – Yamdrok Tso (4h), Akklimationswanderung in Renpoesur (4470m - 4500m, ca. 1h)	Camp Renpoesur, 4470m
14	Do, 5. Juni 25	Wanderung am Yamdrok Tso (3-4h) inkl. Lu Jong & Meditation	Camp Renpoesur, 4470m
15	Fr, 6. Juni 25	Wanderung am Yamdrok Tso (3-4h) inkl. Lu Jong & Meditation	Camp Renpoesur, 4470m
16	Sa, 7. Juni 25	Besichtigung Rutok-Rido Tempel, Wanderung am Yamdrok Tso (4470m, ca. 1-2h), Rückfahrt nach Lhasa (4h)	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
17	So, 8. Juni 25	Zeit für Souvenirs und zur freien Verfügung	Kyichu Hotel, Lhasa, 3650m
18	Mo, 9. Juni 25	Fahrt zum Flughafen (1h), Rückflug ab Lhasa	
19	Di 10. Juni 25	Ankunft in Deutschland / Österreich / Schweiz	

# WESHALB EINE TIBET-REISE FÜR FRAUEN?

## TRÄUME ERMÖGLICHEN – MIT EINER ACHTSAMEN ÄUSSEREN & INNEREN REISE



SARA WYSS



### **Kraftorte besuchen**

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Frauen den Zugang zu Tibet als Kraftort zu ermöglichen. Die starke Energie an heiligen Kulturstätten und in der unberührten Natur wahrzunehmen, setzt Langsamkeit und Präsenz voraus.

### **Kraftmomente erleben**

Wir passen uns beim Wandern langsam an die Höhe an und gehen achtsam mit den Grenzen unseres Körpers um. Über Lu Jong (Tibetisches Heilyoga) und Meditation sind wir präsent im Hier und Jetzt.

### **Die eigene Herzkraft stärken**

In einem kulturellen Umfeld von Mitgefühl und angeleitet von Meditationen, finden wir zurück in unsere Herzkraft.

### **Eine äussere & innere Reise**

Das Unterwegssein in einer überschaubaren Gruppe von gleichgesinnten Frauen bietet uns einen geschützten Rahmen. Wir tauschen uns täglich über unsere Eindrücke aus, um nicht nur Tibet gemeinsam zu entdecken, sondern auch uns selbst.

Ich freue mich von Herzen, dir mit dieser Reise deinen Tibet-Traum zu ermöglichen!

© Chime Tashi



SARA WYSS

## EIN PAAR WORTE ZU MIR

### TIBET-KENNERIN, COM-PROFI, THERAPEUTIN, MEDITATIONSLEHRERIN

---

- **Tibet-Kennerin – begeistert, reflektiert & mit Achtsamkeit**
  - Seit 2016 führen mich meine Wege immer wieder nach Tibet für **Kultur- & Trekkingreisen**
- **Lu Jong- und Meditationslehrerin – ruhig, kraftvoll & mit Humor**
  - Seit 2021 unterrichte ich als zertifizierte Lu Jong- und Meditationslehrerin in der **Tibetischen Tradition von Tulku Lobsang**. Mit viel Herzblut vermittele ich Menschen den Zugang zu **innerer Stille** und den spirituellen Aspekten unseres Seins.
- **Craniosacral-Therapeutin – klar, empathisch & mit Herz**
  - Seit 2015 bin ich selbständig als Craniosacral-Therapeutin tätig und begleite Menschen darin, zu einer **gesamtheitlichen Lebensbalance** zurückzufinden. Mein Fokus liegt in den Themen **Stress-Resilienz** und **Traumalösung**.
- **Kommunikations-Profi – führungserfahren, engagiert & mit Pep**
  - Ich verfüge über einen Lic. phil. I Abschluss in **Soziologie, Publizistik und Betriebswirtschaft** der Universität Zürich sowie einen **Executive Master of Science in Communications Management** der Universität Lugano.
  - Seit 2006 arbeite ich bei **Swisscom** und hatte seither verschiedene **leitende Funktionen** als **Kommunikationsverantwortliche** inne, u.a. in den Bereichen Privat- und Geschäftskunden sowie Netz & IT.



Weitere Infos zu Tätigkeiten und Werdegang finden sich auf [www.sarawyss.ch](http://www.sarawyss.ch)

© Oliver Rust



SARA WYSS

# DATEN, KOSTEN & LEISTUNGEN ALLES IM ÜBERBLICK

## Daten & Kosten

### Reisedaten

- 23. Mai - 10. Juni 2025

### Reisekosten pro Person

- 4895 Euro
- Bei weniger als 7 Teilnehmerinnen kommt ein Kleingruppenzuschlag von 100 Euro (bei 5-6 Teilnehmerinnen) bzw. 300 Euro (bei 4 Teilnehmerinnen) zum Zug.

### Zuschlag Einzelzimmer / Einzelzelt

- 395 Euro

## Leistungen inklusiv

- 11 Übernachtungen in Hotels im DZ, 5 Übernachtungen im Doppelzelt
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- Vollpension während der ganzen Reise (ab / bis Lhasa)
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Permits für Tibet
- Reiseleitung: Sara Wyss, lokaler Englisch sprechender Guide und Begleitmannschaft
- Vorbereitungstreffen online
- NEUE WEGE Informationsmaterial

## Leistungen exklusiv

- Flüge Zürich - Lhasa retour
- Visum für China plus Einholung
- Trinkgelder
- Getränke in Restaurants und Hotels (Tee ist inklusive)
- Alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

## Gemeinsam für den Tibet-Traum von Frauen.

Die Reise wird in Kooperation von Sara Wyss mit Neue Wege Reisen und Tibet Shambala Adventures angeboten.



SARA WYSS



Tibet  
Shambala Adventure

# VORAUSSETZUNGEN

## SPIRITUELLES INTERESSE, GUTE KONDITION UND FLEXIBILITÄT

---



SARA WYSS



**Frauen jeden Alters** sind willkommen – **spirituell interessiert**, aber nicht notwendigerweise mit Vorkenntnissen in Lu Jong & Meditation. Wesentlich ist die Bereitschaft, sich auf eine äussere und innere Reise einzulassen.

Auch wenn wir langsam die Höhe steigern, sind eine robuste Gesundheit und eine gute **Kondition** wichtig.

Unsere Wanderungen bewegen sich auf der [Skala des Schweizer Alpenclubs](#) im Bereich T2 - T3. Wir wandern über Grasland, oft auch über steiniges Gelände, das teilweise steil und exponiert ist. Dies setzt **Trittsicherheit** und gutes Schuhwerk voraus. Bei Bedarf unterstützen Wanderstöcke. Die Angaben zu den Gehzeiten verstehen sich als Richtwerte.

Zur Vorbereitung auf die Reise empfehlen sich ausgedehnte Wanderungen, idealerweise auch in hohe Höhen.

Tibet ist kulturell eine sehr spannende Destination. Das bedeutet auch, dass Vieles anders läuft als in unserem gewohnten Umfeld. Dies erfordert ein schönes Mass an **Flexibilität** und Offenheit, sich auf die lokalen Begebenheiten einzulassen. So können ungewohnte Erlebnisse zu bereichernden Erfahrungen werden.

© Sara Wyss

IM DETAIL:  
UNSER REISEVERLAUF



## Tashi Delek Tibet!

### Flug nach Lhasa mit Ankunft am nächsten Tag

Wir starten unsere Reise mit dem Flug nach China – je nach Flugverbindung nach Chengdu, Peking oder eine andere geeignete Destination. Nach Ankunft am nächsten Tag, erledigen wir die Zollformalitäten und fliegen weiter nach Lhasa.

Bei klarem Wetter erleben wir die prächtigen Gipfel des Himalaya aus luftiger Höhe. Im Lhasa Gongkar Flughafen empfängt uns unser lokaler Guide. Gemeinsam fahren wir nach Tsedang ins Hotel und erholen uns von der langen Reise.

Am Abend treffen wir uns zum Willkommensdinner in einem nahen Restaurant. Eine gute Gelegenheit, sich gegenseitig kennenzulernen und unsere Unternehmungen für die nächsten Tage zu besprechen.

**Flugzeit:** 10 - 19h (je nach Start-Destination), aufgeteilt in mehrere Teilflüge

**Fahrzeit:** 2 h

**Übernachtung** im Tsedang Hotel in Tsedang (3700m)



© ccoolen



### Besichtigung historisch bedeutsamer Tempel

Heute gehen wir den Tag gemütlich an. Nach einem ausgiebigen Frühstück machen wir uns auf zur Tempelburg Yumbulhakang. Das historische Bauwerk stammt aus dem 3. Jahrhundert vor Christus und wurde von den Yarlung-Königen errichtet. Unser Guide wird uns erste Einblicke in die tibetische Geschichte und Kultur geben.

Auch der Tandrük Tempel, den wir im Anschluss besichtigen, ist historisch sehr bedeutsam. Er ist einer der ältesten Tempel Tibets. Sein Bau wurde von Wengchen, der Frau des Königs Songtsen Gampo, in Auftrag gegeben.

Anschliessend fahren wir entlang dem Fluss Yarlung Tsangpo nach Samye. Am Abend gönnen wir uns ein gemeinsames Abendessen in einem lokalen Restaurant.

**Fahrzeit:** 2 h

**Übernachtung** im Gasthaus in Samye (3630m)



© Sara Wyss



## Führung durchs älteste buddhistische Kloster in Tibet

Das Kloster Samye liegt am Fusse des Berges Hepori und wurde im 8. Jahrhundert von Padmasambhava errichtet, dem Begründer des Buddhismus in Tibet, auch Guru Rinpoche genannt. Wir besichtigen die Anlage, die nach einem geometrischen Plan als Mandala angelegt ist und den buddhistischen Vorstellungen des Universums entspricht.

Nach einem stärkenden Mittagessen umrunden wir das Kloster auf der traditionellen Kora. Am Nachmittag bleibt uns Zeit zum Verweilen im wunderschönen Klostergarten. Hier nehmen wir uns Zeit für eine wohltuende Meditation.

Am Abend verköstigen wir uns in einem lokalen Restaurant.

**Übernachtung** im Gasthaus in Samye (3630m)



© Sara Wyss



## Wanderung mit wunderschönem Ausblick aufs Kloster Samye

Heute unternehmen wir eine erste kleine Wanderung. Schritt für Schritt erklimmen wir den Berg Hepori bei Samye. Wer mag, geht schweigend und nimmt achtsam den eigenen Atem wahr.

Oben angekommen, geniessen wir die prächtige Aussicht aufs Mandala-Kloster Samye. Hier nehmen wir uns Zeit für eine gemeinsame Meditation. Im Bewusstsein unseres Atems, kommen wir mehr und mehr bei uns selbst und in Tibet an.

Nach dem Mittagessen fahren wir nach Lhasa. In der Hauptstadt erwartet uns der Kontrast von Tradition und Moderne. Während wir in der Altstadt aufs traditionelle Tibet treffen, erinnern uns stark befahrene Strassen, riesige Supermärkte und Bürogebäude an westliche Grossstädte.

Wir treffen uns zu einem leckeren Abendessen in einem Restaurant in der Altstadt.

**Fahrzeit:** 2 h

**Wanderung:** 3630m - 3800m, ca. 2-3h

**Übernachtung** im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© Sara Wyss



## Besichtigung des wichtigsten buddhistischen Tempels in Tibet

Der Jokhang Tempel ist das bedeutendste Heiligtum und Pilgerziel der Tibeter. In Scharen strömen sie zum Tempel in der Altstadt Lhasas und insbesondere zur Statue des Jowo Shakyamuni – einer 1.5 Meter hohen vergoldeten Bronzestatue, die den Buddha Siddharta Gautama als jungen Prinzen darstellt. Die Statue soll zu Lebzeiten Buddhas geschaffen worden sein und gelangte via Indien nach China. Von dort brachte sie die chinesische Prinzessin Wengcheng als Hochzeitsgeschenk für ihre Heirat mit dem tibetischen König Songtsen Gampo mit.

Nach der Besichtigung des eindrucklichen Tempels und einem leckeren Mittagessen, reihen wir uns ein in den Strom der Pilger auf ihrer rituellen Umrundung (tib. Kora) des Heiligtums. Wir lauschen den Klängen der Gebetsmühlen und lassen uns mitreissen von den Mantra murmelnden Tibetern.

Am Abend erwartet uns ein köstliches Abendessen in einem lokalen Restaurant.

**Übernachtung** im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© Sara Wyss



## Führung durch die vormalige Residenz der Dalai Lamas

Die Besichtigung des mächtigen Palastes ist eine ergreifende Erfahrung – genauso bewegend wie seine Geschichte. Der Tibetische König Songtsen Gampo liess den Palast im 7. Jahrhundert auf dem «Roten Berg» in Lhasa für seine Gemahlin errichten. Im 8. Jahrhundert zerstört, wurde er im 17. Jahrhundert vom 5. Dalai Lama wieder errichtet. Die gewaltige Anlage ist eine architektonische Meisterleistung und umfasst diverse Gebäude, Tausende von Zimmern und Kapellen, Hallen, Wohnräume und Statuen. Ursprünglich als Residenz und Regierungssitz der Dalai Lamas genutzt, dient der Palast heute primär als Museum und ist eine der touristischen Hauptattraktionen Tibets. Angesichts des riesigen Stroms an Besuchern, wird die Besichtigung zeitlich begrenzt – unser Zeitfenster wird uns vor Ort mitgeteilt.

So nutzen wir entweder den Vormittag oder den Nachmittag für die rituelle Umrundung (tib. Kora) des Potala und schlendern durch die weite, von Teichen durchsetzte Parkanlage, die den Palast umgibt.

Mittag- und Abendessen nehmen wir jeweils im Zentrum von Lhasa ein.

**Übernachtung** im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© Sara Wyss



## Panoramawanderung zum Kloster Sera

Nach den Tagen der Akklimatisation machen wir heute unsere erste längere Wanderung. Wir fahren nach Pabonka. Von dort führt uns ein steiler Aufstieg zu einem schönem Panoramaweg nach Sera. Wir nehmen uns ausreichend Zeit fürs achtsame Gehen in der Höhe. Unterwegs lassen wir bei einer Meditation die Erlebnisse der letzten Tage setzen.

Wir erreichen die Klosterstadt Sera und gönnen uns ein stärkendes Mittagessen. Am Nachmittag besichtigen wir das Kloster, das einst zu den grössten Klosteruniversitäten Tibets gehörte und auch heute noch eine wichtige Ausbildungsstätte ist. Wir verfolgen die Debatte der Mönche im Hof. Ein Mönch stellt Fragen, der andere liefert Antworten. Dabei gilt es, das Gegenüber in Widersprüche zu verwickeln und die Debatte zu gewinnen.

Das Abendessen nehmen wir nach unserer Rückkehr in Lhasa ein.

**Fahrzeit:** 2 x 30min

**Wanderung:** 3800 - 4200m, ca. 4-5h

**Übernachtung** im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© Sara Wyss



## Nomaden

Der heutige Ausflug führt uns zu den Nomaden im Daktse-Penam Tal. Unsere Gastgeber bringen uns das Leben im Nomadenzelt näher. Wir verfolgen die Verarbeitung der Milch zu Käse und degustieren den hauseigenen Joghurt und Buttermilch.

Gestärkt vom Mittagessen wandern wir einem rauschenden Fluss entlang – wer mag, wiederum in Stille. Auf einer Anhöhe genießen wir den Blick übers Tal. In unserer Meditation tauchen wir in die Geräuschkulisse um uns herum ein, kommen voll und ganz im Hier und Jetzt und bei uns selbst an.

**Fahrzeit:** 2 x 2h

**Wanderung:** 4200m - 4500m, ca. 2h

**Übernachtung** im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© Sara Wyss



## Klosterbesichtigung mit phantastischem Blick übers Kyichu Tal

Unser heutiges Ziel ist Ganden. Das Kloster wurde im 15. Jahrhundert von Tsongkhapa, dem Begründer des Gelbmützen-Ordens (Gelugpa) errichtet und ist bis heute der Hauptsitz dieser Buddhismus-Schule. Der Legende nach wurde sein Bau bereits von Buddha Shakyamuni prophezeit. Es thront auf einer Gebirgsanhöhe und bietet einen phantastischen Blick übers Tal des Kyichu Flusses.

Wir umrunden das Kloster auf der traditionellen Kora, gönnen uns ein leckeres Mittagessen und besichtigen hernach das Kloster. In unserer heutigen Meditation widmen wir uns unserem Körper, nehmen achtsam seine Grenzen und die ihm zugleich innewohnenden Kräfte wahr.

Zurück in Lhasa, gönnen wir uns ein feines Abendessen in der Altstadt.

**Fahrzeit:** 2 x 2h

**Wanderung:** 4300 - 4400m, ca. 2h

**Übernachtung** im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© Sara Wyss



## Fahrt ins Camp beim Hirtenlager

Durch grüne Täler fahren wir heute in unser Camp in einem schönen Fluss-Tal. In einem Lokal unterwegs gönnen wir uns ein leckeres Mittagessen.

An typischen tibetischen Dörfern vorbei, werden die Strassen immer schmaler und schliesslich gelangen wir zu einem Hirtenlager in einem wunderschönen Tal mit fröhlich plätscherndem Fluss.

Dort bauen wir unser Camp auf, eine richtige kleine Zelt-Stadt: Zelte zum Kochen, gemeinsam Essen, Schlafen sowie für die persönliche Hygiene.

Wir erkunden die Hügel für eine erste Akklimatisationswanderung. Womöglich treffen wir auf Hirten mit ihren Schafherden. Und schon bald serviert uns unser Koch ein feines Abendessen, sodass wir anschliessend rundum zufrieden in unseren Zelten die Nachtruhe geniessen können.

**Fahrzeit:** 4 h

**Wanderung:** 4300m - 4500m, ca. 2 h

**Übernachtung** im Camp beim Eagles Nest (4300m)



© Sara Wyss



## Tageswanderung durchs lauschige Tal und auf die Hügel

Nach einem ausgiebigen Frühstück in unserer Zeltstadt, wandern wir heute durchs wunderschöne Fluss-Tal und erklimmen Schritt für Schritt einen aussichtsreichen Hügelzug. Dabei nehmen wir uns ausreichend Zeit für Verschnaufspausen und einen leckeren Picknick-Lunch. Vielleicht begegnen wir den Schafhirten oder wir erspähen wilde Tiere. Auch wollen wir die Stille in diesem lauschigen Tal nutzen für eine wohltuende Meditation.

Zurück im Camp, gönnen wir uns ein feines Abendessen, um danach erfüllt in unsere Schlafsäcke zu sinken.

**Wanderung:** 4300m - 4700m, ca. 3-4 h

**Übernachtung** im Camp beim Eagles Nest (4300m)



© Sara Wyss



## Über einen ausichtsreichen Pass zum heiligen See

Unser heutiges Ziel ist der Yamdrok Tso. Wir brechen unsere Zeltstadt ab und fahren durch grüne Täler und über steile Passstrassen Richtung See. Von der Passhöhe aus lassen wir uns ergreifen vom Blick über die unzähligen Inseln im stahlblauen Wasser. Der See liegt auf einer Höhe von über 4400 Metern und erstreckt sich in seiner Ausdehnung von Ost nach West weit über 100 km.

An seinen Ufern angekommen, bauen wir unser Camp auf und machen uns anschliessend auf zu einer kurzen Akklimationswanderung. Zurück in unserer Zeltstadt, hat uns die Crew ein leckeres Abendessen auf den Tisch gezaubert. Erfüllt von diesem aussichtsreichen Tag, schlafen wir inmitten der sanften Hügelzüge, die den See umgeben, ein.

**Fahrzeit:** 4 h

**Wanderung:** 1 h

**Übernachtung** im Camp in Renpoesur (4470m)



© Sara Wyss



## Mit tibetischem Heilyoga unseren Geist zur Ruhe bringen

Nach dem Frühstück machen wir uns auf, das stark zergliederte Ufer des Yamdrok Tso zu erkunden. Über eine aussichtsreiche Anhöhe gelangen wir zu einer abgelegenen Bucht. Ein wunderbarer Ort für ein leckeres Picknick aus dem Rucksack.

Und der perfekte Ort für unsere Lu Jong Praxis. Den Wind in den Haaren und die Sonne im Gesicht, praktizieren wir das tibetische Heilyoga. Unser Geist kommt zur Ruhe, und wir ganz bei uns selbst an – auf dem Dach der Welt.

Zurück im Camp, umsorgt uns die Crew mit einem liebevoll hergerichteten Abendessen. Und schon bald fallen uns die Augen unter dem sternklaren Himmel zu.

**Wanderung:** 3-4h

**Übernachtung** im Camp in Renpoesur (4470m)



© Sara Wyss



## In der kraftvollen Natur die Herzqualitäten stärken

Auch heute bringen uns unsere Streifzüge zu den karibisch anmutenden Ufern des Yamdrok Tso. Hier lassen wir uns nieder und tauchen nach dem stärkenden Picknick ein in die Fünf-Elemente Praxis des Lu Jong.

Mittels bewegter Übungen, Massage und liegender Entspannungspositionen verbinden wir uns mit den fünf Elementen in und um uns herum. Die anschließende Meditation in dieser kraftvollen Natur lässt uns im Herzen ankommen und stärkt die uns innewohnenden Qualitäten von Mitgefühl und reiner Liebe. Was, wenn wir diesen inneren Frieden in die Welt hinaus tragen? Nach dem Abendessen im Camp nehmen wir uns Zeit für die Reflexion unserer gemeinsamen äusseren und inneren Reise. Wir geniessen ein letztes Mal den prächtigen Sternenhimmel und schlafen erfüllt ein.

**Wanderung:** 3-4h

**Übernachtung** im Camp in Renpoesur (4470m)



© Sara Wyss



## Die spirituellen Impulse mit nach Hause nehmen

Den Vormittag nutzen wir für den Besuch des Rutok-Rido Tempel, der auf einer kleinen Halbinsel am Yamdrok Tso gelegen ist. Vielleicht haben wir Glück und können der Puja der Mönche beiwohnen.

Anschliessend wandern wir dem Seeufer entlang, um uns schrittweise vom See zu verabschieden und dann die Fahrt zurück nach Lhasa anzutreten – all unsere spirituellen Impulse mit im Gepäck.

**Fahrzeit:** 4h

**Wanderung:** 1-2h

**Übernachtung** im Kyichu Hotel in Lhasa (3650m)



© Sara Wyss



## Traditionelle Andenken für daheim

Heute haben wir Zeit zur freien Verfügung. Wer mag, kann sich mit Souvenirs für daheim eindecken. Ob Klangschalen, Schmuck, Buddha Statuen, Gebetsfahnen, Räucherwerk oder Kleider – Handwerk hat Tradition in Tibet. Oder wir tauchen nochmals ein in den Strom der Pilger um den Jokhang Tempel oder nutzen ganz einfach die Zeit für Erholung im wunderschönen Hotelgarten.

Abends treffen wir uns für ein gemeinsames Abschlussdinner in der Altstadt.



© Sara Wyss

Tag  
18 & 19

## HEIMREISE



SARA WYSS

### Auf Wiedersehen Tibet!

Nach dem Mittagessen heisst es Abschied nehmen. Wir fahren zum Gongkar-Flughafen und fliegen zurück ins chinesische Flachland. Von dort treten wir mit vielen eindrucksvollen Erlebnissen im Gepäck den Rückflug nach Europa an.

**Flugzeit:** 10 -19h (je nach Zieldestination), aufgeteilt in mehrere Teilflüge



© Freepik

# ERFÜLLE DIR DEINEN TIBET-TRAUM ICH BIN GERNE FÜR DICH DA

---



SARA WYSS

**SARA WYSS** – Balance für Körper, Geist und Seele.

Reiseleiterin

Lu Jong- I & II- und Meditationslehrerin

Craniosacral Therapeutin BCST, Branchenzertifikat KomplementärTherapie, Mitglied Cranio Suisse®

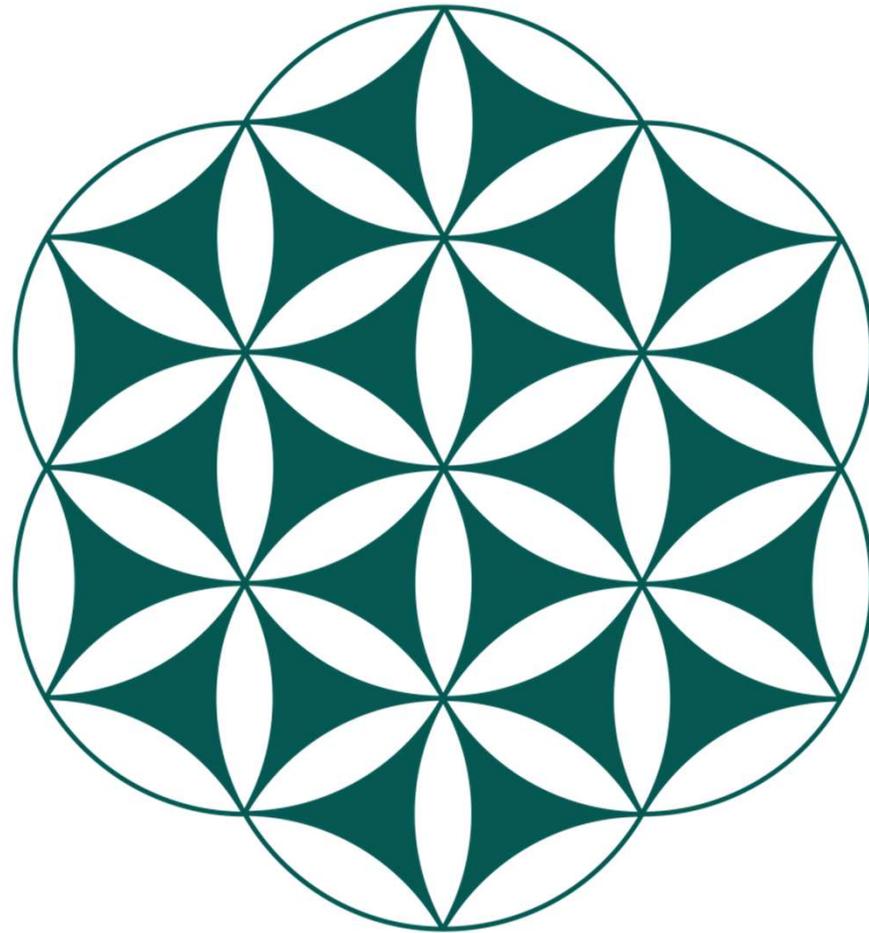
Wasserschöpfi 17

CH - 8055 Zürich

+41 (0)79 753 82 23

[info@sarawyss.ch](mailto:info@sarawyss.ch)

[www.sarawyss.ch](http://www.sarawyss.ch)



Herzlichen Dank!