

# Inhalt

**12**

**Tibet –  
Mythos und Gegenwart**

**26**

**Zentral- und Südtibet –  
Klöster und  
Achttausender**  
Seite 34  
**Tibets Gottkönige –  
die Dalai Lamas**  
Seite 44  
**Unbändige Lebens-  
freude – Feste in Tibet**

**82**

**Nord- und Osttibet –  
Grasland, Yaks,  
Nomadenzelte**  
Seite 96  
**Kunst in Tibet –  
Buchdruck, Plastiken  
und Thangka-Malerei**

**108**

**Westtibet –  
eine Reise ins Herzland  
des Buddhismus**  
Seite 118  
**Kailash – der heiligste  
Berg Asiens**

**134 Register**

**135 Karte**

**136 Impressum**