

# 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**