

Inhalt

1. Preface	S. 4
2. Preface: Chicanerys of the Federal Republic of Germany behaving against foreign tourists	S. 5
Brahmanismus, Hinduismus - Buddhismus, Bon-Religion, Lamaismus - religiöse Feste	S. 6
Einführung in die Frühgeschichte Tibets mit Anmerkungen zu Nepal und China	S. 14
Die Anfänge der königlichen Residenzen im Nepal-Tal	S. 17
Europa - Flughafen Kathmandu - Kathmandu oder Bhaktapur (Visumantrag in Nepal, preisgünstige Hotels)	S. 19
Die alte Königsresidenz Patan	S. 23
Die alte Königsresidenz Bhaktapur/Bhadgaon	S. 27
Die Königsresidenz Kathmandu	S. 35
Exkursionen ins Nepal-Tal	S. 44
Alte Handelsstädte und Residenzen westlich des Nepal-Tales	S. 51
Chitawan National Park	S. 51
Annapurna	S. 52
Expedition ins Königreich Mustang (= Königreich Lo)	S. 56
Expedition in die Everest Region	S. 95
Himalaja - Expedition (Kathmandu - Shigatse - Lhasa)	S. 102
Informationen für Reisende über Lhasa	S. 113
Lhasa als Zentrum Tibets	S. 114
Tagesausflüge zu Klöstern im Lhasa-Tal	S. 122
Mehrtägige Ausflüge und Expeditionen von Lhasa und Shigatse nach Zentral- bzw. Südtibet	S. 124
Osttibet - Klöster an der alten Straße von Lhasa - C'ab-mdo, Ba-thang, Li-thang, Dar-rtse-mdo (Ta-tsien-lu)	S. 126
Westtibet	S. 127
Lhasa - Golmud	S. 128
Golmud - Dunhuang - Ürümqi/ Kashgar - Moskau	S. 130
Xining - Lanzhou	S. 132
Lanzhou - Beijing/Peking	S. 133
Beijing/Peking	S. 133
Beijing/Peking - Ulan Bator/Ulaanbataar/Urga	S. 145
Ulan Bator - Moskau/ St. Peterburg - Westeuropa	S. 148
Geld, Preise, Fälschungen, tibetisches Kunsthandwerk, Lebensmittel, Banken, Zahlungsmittel und Geldtransfer	S. 148
Literaturnachweis	S. 149
Prakash Upreti, Superior Treks & Expedition (P.) LTD.	S. 150