

Reiseplanung

Die Reiseregion im Überblick	8
Die schönsten Touren	10
Birma klassisch – zwei Wochen.....	10
Yangon > Bago > Kyaik-htiyo > Yangon >	
Mandalay > Bagan > Kalaw > Pindaya > Inle-See	
> Yangon	
Birma intensiv – drei Wochen	11
Yangon > Sittwe > Mrauk U > Sittwe > Yangon >	
Heho > Pindaya > Inle-See > Mandalay > Mony- wa > Pakokku > Bagan > Pyay > Yangon	
Abseits der Haupttrouten – drei Wochen.....	12
Yangon > Mandalay > Pyin U Lwin > Hsipaw >	
Lashio > Mandalay > Myitkyina > Bhamo >	
Mandalay > Yangon > Pathein > Ngwe Saung >	
Yangon	
Touren in den Regionen – Übersicht	13
Special Flussfahrten	
»Auf den Wasserstraßen Birmas«	14
Klima und Reisezeit	16
Anreise	17
Reisen im Land	18
Special Kinder	
»Mit Kindern unterwegs«	20
Sport und Aktivitäten	22
Unterkunft	23

Land & Leute

Steckbrief Birma	26
Zahlen und Fakten][Lage][Politik und Ver- waltung][Wirtschaft][Sprache und Schrift	
Geschichte im Überblick	28
Natur und Umwelt	31
Die Menschen	31
Entrechtete Minderheiten][Viele Völker, viele Farben	
Glaubenswelten	32
Der Weg des Buddha][Der Weg zum	

Nirvana] Theravada-Buddhismus im Alltag]] Astrologie	
Kunst, Kultur und Kunsthandwerk	35
Sakralkunst] Kunsthåndverk] Tanz, Theater und Musik	
Feste und Veranstaltungen	38
Essen und Trinken	39
Shopping	41
Special: Kunsthåndverk	
»Bunte Puppen, prächtige Stoffe und edler Lack«	42

Unterwegs in Birma

Yangon und der Süden	46
-----------------------------------	-----------

Multikulturelle Geschäftigkeit und buddhistische Frömmigkeit an der Shwedagon prägen Birmas größte Metropole. Entlang der schmalen Küstenlinie warten unberührte Küstenlandschaften, urige Städte und der riesige Myeik-Archipel.

Zur Orientierung	47
Touren in der Region	48
Unterwegs in Yangon	50
Shwedagon] Altstadt] Nationalmuseum] Kyauk Htat Gyi und Nga Htat Gyi] Im Norden Yangons] Ausflüge von Yangon	
Unterwegs im Süden	63
Bago] Kyaik-htiyo] Thaton] Hpa-an] Aus- flüge von Hpa-an] Mawlamyine] Ausflüge von Mawlamyine] Dawei] Myeik] Myeik- Archipel] Kawthoung	

Zentralbirma	74
---------------------------	-----------

Am Ayeyarwady liegen die historisch wichtigsten Städte des Landes: das einzigartige Bagan, die letzte Königsstadt Mandalay und die alte Pyu-Metropole Thayekhittaya bei Pyay – sowie manch charmante Provinzstadt.

Zur Orientierung	75
Touren in der Region	77
Unterwegs in Zentralbirma	78
Bagan] Mandalay] Ausflüge von Mandalay]	

Monywa und Umgebung][Pakokku][Salin, Legaing und Sagu][Magwe][Pyay	
Special Tempelfeste und Theater	
»Ungewohntes für Auge und Ohr«	92

Shan- und Kachin-Staat	100
-------------------------------------	-----

Zahlreiche Minderheiten verleihen dem Osten und Norden Birmas ihr eigenes Gepräge, sei es am Inle-See, in den alten Fürstensätzen Kyaing Tong und Hsipaw oder im Kachin-Staat.

Zur Orientierung	101
Touren in der Region	101
Unterwegs im Shan-Staat	103
Inle-See][Sankar][Kalaw][Pindaya][Taunggyi][Kakku][Kyaing Tong][Tachilek][Pyin U Lwin][Hsipaw][Lashio	
Unterwegs im Kachin-Staat	117
Myitkyina][Bhamo][Putao	

Ayeyarwady-Delta und die Westküste	120
---	-----

Im gewaltigen Flusslabyrinth des Deltas leben die Menschen von und mit dem Wasser. Am Golf von Bengalen wiederum locken die schönsten Strände, während in Mrauk U die Kultur des alten Rahine zu bewundern ist.

Zur Orientierung	121
Touren in der Region	122
Unterwegs im Ayeyarwady-Delta	124
Pathein][Elefantencamp][Chaungtha][Ngwe Saung	
Unterwegs an der Westküste	128
Ngapali][Thandwe][Khantayar][Yanbye- Insel][Sittwe][Mrauk U][Kyauktaw][Chin-Staat	

Infos von A-Z	136
Register	140
Mini-Dolmetscher	144
Das System der Polyglott-Sterne	Umschlag vorne
Die besten Strände	8
Wohnen mit Stil	23
Das Beste aus Birmas Küchen	40
Bagans schönste Tempel	83
Geballte Handwerkskunst	91
Hübsche Holzklöster	98
Tolle Wanderungen	109
Yangon und der Süden	49
Yangon	57
Zentralbirma	76
Bagan	82
Mandalay	88
Shan-Staat	103
Kachin-Staat	118
Ayeyarwady-Delta und Westküste	123
Übersichtskarte	Umschlag hinten