

# Inhalt

1. Peking	5
2. Zur Großen Mauer und zurück nach Peking	17
3. Xian	20
4. Xining	27
5. Fahrt nach Lhasa	31
6. Lhasa	37
7. Die Klöster um Lhasa und tibetanische Gebräuche	44
8. Der Markt in Lhasa und das Jokhang Kloster	54
9. Dem Himmel entgegen zum heiligen Yamdrok-See	61
10. Shigatse und der Weg zum „Dach der Welt“	67
11. Das Tal des Todes	78
12. Everest – wir kommen!	86
13. Kathmandu	91
14. Der Flug entlang des Himalaya	101
15. Rückblick auf drei Kulturen	106