

INHALT

Erste Himalaya Reise – Weihnachten 1984	8
First Himalaya Trek – Christmas 1984	9
Zweite Himalaya Reise – 1989/1990	34
Second Himalaya Trek – 1989/1990	35
Indien – der Norden – Frühling 1990	56
India – the North – Spring 1990	57
Indien – der Süden – Sommer 1999	80
India – the South – Summer 1999	81
Visum, Bandit und Ayurveda – 2003	104
Visa, Bandit, Ayurveda – 2003	105
Sehnsucht – 2008/2009	122
Yearning – 2008/2009	123
Umgang mit der Wirklichkeit	136
Coping with reality	137
Sehen, Urteilen, Handeln – 2015	160
See, Judge, Act – 2015	161