

<b>6</b>	<b>INSIDER-TIPPS</b> Von allen Insider-Tipps finden Sie hier die 15 besten		
<b>8</b>	<b>BEST OF ...</b>		
	● Tolle Orte zum Nulltarif ● Typisch Nepal ● Schön, auch wenn es regnet ● Entspannt zurücklehnen		
<b>12</b>	<b>AUFTAKT</b> Entdecken Sie Nepal!	<b>32</b>	<b>POKHARA UND DER WESTEN</b> 32 In den Bergen 38 Pokhara
<b>18</b>	<b>IM TREND</b> In Nepal gibt es viel Neues zu entdecken	<b>36</b>	<b>TREKKING IN DEN BERGEN</b>
<b>20</b>	<b>FAKten, MENSCHEN &amp; NEWS</b> Hintergrundinformationen zu Nepal		
<b>26</b>	<b>ESSEN &amp; TRINKEN</b> Das Wichtigste zu allen kulinarischen Themen		
<b>30</b>	<b>EINKAUFEN</b> Shoppingspaß und Bummelfreuden	<b>48</b>	<b>KATHMANDU UND DER OSTEN</b> 50 Bhaktapur 57 Boudhanath 61 Dhulikhel 62 In den Bergen 64 Kathmandu 78 Patan

84	<b>DAS TIEFLAND</b>	108	<b>EVENTS, FESTE &amp; MEHR</b>
	84 Bardia Nat. Park		Alle Termine auf einen Blick
	86 Chitwan National Park		
	87 Janakpur 88 Koshi Tappu	110	<b>LINKS, BLOGS, APPS &amp; CO.</b>
	Wildlife Reserve 89 Lumbini		Zur Vorbereitung und vor Ort
		112	<b>PRAKТИSCHE HINWEISE</b>
			Von A bis Z
		118	<b>SPRACHFÜHRER</b>
		124	<b>REISEATLAS</b>
90	<b>ERLEBNISTOUREN</b>		
	90 Nepal perfekt im Überblick		
	95 Auf den Spuren der Götter		
	97 Zu den Giganten des		
	Himalaja		
	100 Kult(o)ur rund um Pokhara		
102	<b>SPORT &amp; WELLNESS</b>	138	<b>REGISTER &amp; IMPRESSUM</b>
	Aktivitäten und Verwöhnprogramme zu jeder Jahreszeit	140	<b>BLOSS NICHT!</b>
106	<b>MIT KINDERN UNTERWEGS</b>		
	Die besten Ideen für Kinder		

---

#### **GUT ZU WISSEN**

- Geschichtstabelle → S. 14
- Spezialitäten → S. 28
- Natur & Umwelt → S. 42
- Wenn sich die Erde schüttelt → S. 52
- Vegetarierparadies → S. 67
- Bücher & Filme → S. 76
- Was kostet wie viel? → S. 114
- Währungsrechner → S. 115
- Wetter → S. 116