

Teil I: Aufbruch nach Indien

Wissenswertes zu Indien

Reisekosten

Reisekostenübersicht	22
Restaurantpreise	23
Hotelpreise	24
Fahrpreise	26
Besichtigungspreise	27
Trekkingpreise	28

Religionen Indiens

Der Hinduismus – die Religion der Inder	30
Reformbewegungen im Hinduismus	34
Der Buddhismus	34
Der Jainismus	38
Der Sikhismus	40
Der Islam	42
Das Christentum	44
Sonstige Religionen	45
Religiöse Konflikte	45

Tibetischer Buddhismus

Die Schulen des tibetischen Buddhismus	47
Ikonografie	50
Religiöse Symbole	53
Der Aufbau eines ladakhischen Klosters	55
Der Besuch eines Klosters	57

Delhi

Ankunft in Delhi	58
Stadtbesichtigungen	63
Delhi Metro	64
Sehenswürdigkeiten	65
Unterkünfte und Verpflegung in Delhi	69

Teil II: Garhwal

Reiseinformationen zu Garhwal

Mit dem Bus nach Garhwal	76
Reisen durch Garhwal	76
Rückreise nach Delhi	77

Äußeres Garhwal

Rishikesh im Überblick	79
Sehenswürdigkeiten und Spaziergänge in Rishikesh	80
Unterkünfte und Verpflegung in Rishikesh	85
Mussoorie im Überblick	86
Sehenswürdigkeiten und Spaziergänge in Mussoorie	87
Unterkünfte und Verpflegung in Mussoorie	90

Inneres Garhwal

Ausgangsorte für Trekkingtouren	92
Joshimath	92
Badrinath	93
Guptakashi	94
Gaurikund	95
Kedarnath	96
Uttarkashi	96
Gangotri	97
Hanumanchatti/Jankichatti/Yamunotri	98

Tempel in Garhwal

Die Char Dham Yatra	100
Yamunotri: Yamuna-Tempel	101
Gangotri: Ganga-Tempel	102
Kedarnath-Tempel	104
Badrinath-Tempel	105

Teil III: Zanskar & Ladakh

Manali

Die Busfahrt nach Manali	112
Manali im Überblick	113
Sehenswürdigkeiten und Spaziergänge in Manali	116
Unterkünfte und Verpflegung in Manali und Umgebung	119

Reiseinformationen zu Ladakh

Die Manali-Leh-Route	122
Reisen durch Ladakh	125
Rückreise nach Delhi	125

Leh

Leh im Überblick	128
Unterkünfte und Verpflegung in Leh	129
Geheimtipps für Leh	133

Sehenswürdigkeiten in Leh

Der Königspalast und die untere Tempelanlage	135
Die alte Burg und die obere Tempelanlage	138
Sankar Gompa	139
Die bedeutendsten Chörten von Leh	141

Klöster in Ladakh

Alchi: Choskor	144
Hemis: Chang Chub Sam Ling Gompa	145
Lamayuru: Yung Drung Tarpa Ling Gompa	146
Phyang: Tashi Cho Dzong Gompa	150
Sabu: Tashi Gephel Gompa	153
Shey: Kristallburg und Gompa	154
Spituk Gompa	156
Stok: Königspalast und Gompa	158
Thikse Gompa	159
Wanla: Chu Chik Shal Gompa	163

Reiseinformationen zu Zanskar

Die Leh-Kargil-Route	165
Kargil	167
Die Kargil-Padum-Route	169
Padum	171

Klöster in Zanskar

Bardan Gompa	174
Dzongkhul Gompa	175
Karsha: Jam Ling Gompa	177
Lingshed: Tashi Chos Ling Gompa	179
Mune: Deskit Ling Gompa	181
Phuktal Gompa	182
Sani: Kanikha Gompa	185
Tongde: Marpa Ling Gompa	187

Teil IV: Reiseplaner für Individualtouristen

Download-Möglichkeit unter: www.himalaja.in

Anhang

Verzeichnis häufiger Abkürzungen	190
Landestypische Begriffe	191
Tipps zur Aussprache	191
Über den Autor	192
Danksagung des Autors	192

Übersichten

Tibetische Speisen und Getränke	17
Wichtige Begriffe aus dem Hinduismus	33
Wichtige Figuren im tibetischen Buddhismus	50
Touristisch bedeutende Metrostationen	64
Entfernungstabellen für Ladakh	127