

Inhalt

Präludium 9

Chaos und schlechte Laune – Ankunft in Nepal 19

Erster Anlauf – Annapurna Base Camp 39

Atemholen in Pokhara 97

Einmal Hölle und retour:

Meditation im Schweigekloster 113

Hinauf in den Himmel – Trek Nummer 2 165

Ausschwingen in Kathmandu 231

Was noch zu sagen wäre 253