

## «Von Adlern und Ahnen»



*Zu Pferd und zu Fuss durch das weite Land der Nomaden des Khövsgöl Sees.*

## Mongolei 2020

### Reisedaten

11. Juli – 1. August 2020

### Vorbereitungstag

Samstag, 9. Mai 2020, 10.15 – 15.45 Uhr

### Teilnehmende

Maximal 12 Personen

### Region

An den Südostausläufern des Ostsajansgebirges, an denen auch der kristallklare See Khövsgöl Nuur liegt, knapp 800 km nordwestlich von Ulaanbaatar entfernt. Im Grenzgebiet zu Tuva und Buryatien, russisch Sibirien.

Diese Region ist immer noch eine der am wenigsten erschlossenen Gegenden der Mongolei. Sie wurde vor einigen Jahren zum Nationalpark erklärt.

Schroffe Gebirgszüge und Bergketten sowie ausgedehnte Lärchenwälder umgeben den See. Hier leben Hirsche, Elche, grosse Greifvögel, wie Adler und Geier, Murmeltiere, Wölfe und Bären.

### Unsere Reise im Überblick

Wir reisen von Frankfurt a. M. mit einem Direktflug nach Ulaanbaatar, wo wir sehr früh des nächsten Morgens, mit einer Zeitverschiebung von sieben Stunden, ankommen.

Nach einem stärkenden Frühstück in der Stadt fahren wir direkt in den Nationalpark Terej, der ca. 50 km östlich von Ulaanbaatar liegt.

Hier haben wir Zeit in einem Ger-Camp und der wunderbarer Natur anzukommen und uns zu akklimatisieren. Besuch des Tempels Aryaval.

Am nächsten Morgen beginnt unsere einwöchige Reise durch das Land auf dem Weg an den Khövsgöl Nuur. Unterwegs kann sich die Gelegenheit ergeben Festspiele der «Provinz-Nadaamfeste» zu besuchen mit Ringkämpfen, Pferderennen, Bogenschiessen etc.

Am achten Tag kommen wir am See an, wo uns die Schamanin Oogii und unsere schamani-

sche Reiseleiterin und die zwei Assistent\*innen schon erwarten.

Nach einem praktischen und schamanischen Vorbereitungstag am See, machen wir uns am 10. Tag zu Fuss und zu Pferd auf den Weg.

Wir werden jeden Tag zwischen 10 und 17 km unterwegs sein, mit einem Ruhetag in der Mitte des Trekkings. Am 18. Tag kehren wir zum Ger-Camp am See zurück, wo wir uns von unseren Pferden und Guides verabschieden. Nach einem letzten Tag am See und unserer Zusammenarbeit mit Oogii, nehmen wir Abschied und fliegen am 20. Tag von Murun zurück nach Ulaanbaatar.

Hier haben wir einen Tag Zeit, uns Museen anzuschauen, Souvenirs zu kaufen, ein Konzert zu besuchen und die Reise mit einem gemeinsamen Abendessen zu beschliessen.

Am 22. Tag geht es früh auf den Flugplatz. Dank der Zeitverschiebung und einem Nonstopp-Flug erreichen wir Frankfurt a. M. gut 9 Stunden später am frühen Nachmittag.

## Reiseplan

### 1. Teil «Erlebnisreise», 1. – 8. Tag

Unsere Reiseroute umfasst alle mongolischen Strassentypen, von gut ausgebauten Asphaltstrassen, über Feldwege, Gebirgspässe und Offroadstrecken.

In dieser ersten Woche werden wir jeweils in Ger-Camps übernachten, das gängigste Hotellerieangebot ausserhalb der grossen Städte.

Tag	Reiseweg & Sehenswürdigkeiten	Km
1. Tag	Anreise von Frankfurt a.M. nach Ulaanbaatar. Aufgrund der Zeitverschiebung, Ankunft am nächsten Tag, morgens.	
2. Tag	<b>Terelj National Park</b> Ankunft in UB und Fahrt zum Terelj National Park. Diese Region zeichnet sich aus durch ihre liebliche, mythische Landschaft mit eindrücklichen Fels- und Bergformationen.	54
3. Tag	<b>Hustai Nationalpark</b> Nach dem Frühstück fahren wir Richtung Hustai National Park. Der Park ist berühmt für seinen grossen Wildtierbestand und die repatriierten mongolischen Wildpferde (Prezhewalski Pferde). Unterwegs besuchen wir das grosse Reiterdenkmal des Dschingis Khan.	70
4. Tag	<b>Kharakhorum/Kharkhorin</b> Heute erreichen wir die alte Hauptstadt Kharakhorum/Kharkhorin. Wir besuchen das berühmte Kloster Erdene-Zuu und erhalten einen Eindruck des grossen und fruchtbaren Orkhon-Tals.	200
5. Tag	<b>Tsenkher Heisse Quelle</b> Heute erreichen wir die heissen Quellen Tsenkher in der Provinz Arkhangay. Das schwefelhaltige Wasser kommt mit einer Temperatur von 65-70 Grad aus dem Boden und wird auch für medizinische Zwecke genutzt. Am Ende unserer langen Fahrt werden es alle geniessen, in der warmen Bädern zu sitzen und die Muskeln zu entspannen. Die Quellen von Tsenkher sind in eine schöne Landschaft eingebettet und das Klima ist hier in der Regel angenehm mild.	310
6. Tag	<b>«Weisser See» Terkh und Khorgo National Park</b> Fahrt zum Dorf Tariat in der Provinz Arkhangay, zum «Weissen See» im Khorgo Nationalpark. Der Vulkan Khorgo ist vor 8000 Jahren erloschen. Die Kratertiefe beträgt heute zwischen 100 und 400 Meter und die umliegenden Gebiete sind mit bis zu 50m Lava bedeckt, die eine Vielzahl von Höhlen gebildet hat.	120

7. Tag	<b>Dorf Jargalant</b> Unsere Reise führt uns zum Dorf Jargalant in der Provinz Khovsgol. Das Dorf liegt in einer wunderschönen Landschaft mit hohen Bergen, grossen Wäldern und dem Fluss Ider.	230
8. Tag	<b>Khövsgöl See</b> Heute fahren wir Richtung Khövsgöl See. Unterwegs können wir alte Grabstätten aus der Bronzezeit besichtigen und die «Hirschsteine» Uushgiin Uwur Tal. Nach einem kurzen Halt in der Provinzhauptstadt Murun, fahren wir an den See und folgen dem westlichen Ufer Richtung Norden bis zum Ger-Camp unseres Guides Ulaanaa. Begegnung und erster Austausch mit der Schamanin Oogii.	100

## 2. Teil «Trekking und Schamanenseminarreise», 9. – 20. Tag

Zu Beginn und am Schluss dieses Reiseabschnitts werden wir in Ger-Camps übernachten. Während des Trekkings in eigenen Zelten. Es steht jeweils ein 4er Zelt für zwei Personen zu Verfügung.

9. Tag	<b>Vorbereitungstag</b> Während unsere Guides das Material für das Trekking vorbereiten, werden wir uns mit einer Schwitzhütte oder einem grossen Ritualfeuer auf die gemeinsame Reise vorbereiten.	
10. -13.	<b>Wander- und Reittrekking</b> Wir werden dem westlichen Ufer des Sees bis zu den heiligen Quellen des Jigleg Flusses folgen, dann über eine Bergkette zur Darhadsenke gelangen und danach über die Berge an den See zurückkehren. Wir werden zu Fuss oder zu Pferd täglich 10 – 17 km unterwegs sein. Unsere Route richtet sich nach dem Wetter und der aktuellen Bodenbeschaffenheit (Sumpf). Unsere Übernachtungsorte nach dem Trinkwasservorkommen und dem Weidegrund für die Pferde. Wir lassen uns von der Natur und unsere Guides führen und erleben das Sein in der Unmittelbarkeit, die Geschenke und Herausforderungen der Natur.	10 - 17
14. Tag	<b>Ruhetag</b> In der Mitte des Trekkings machen wir einen Ruhetag, an dem wir zweimal am gleichen Ort übernachten werden. Dieser Tag kann sich aufgrund von Wetter- und Lagerplatzverhältnissen zeitlich verschieben.	
15.-18.	<b>Wander- und Reittrekking</b> Wir setzen unser Trekking fort und kehren am 18. Tag in ein Ger-Camp am See zurück. Hier nehmen wir Abschied von unseren Pferden und unseren Guides, die zu ihren Familien und Tieren zurückkehren.	
19. Tag	<b>Verankern und Abschied nehmen</b> An unseren letzten Tag am See werden wir uns Zeit nehmen, das Erlebte und Erfahrende zu verankern, uns darüber auszutauschen und eine Brücke zu unserem Leben in der Schweiz schlagen. Wir werden uns von der Schamanin verabschieden, die mit dem Bus zu ihrer Familie zurückkehren wird.	

## 3. Teil Ulaanbatar und Heimreise

20. Tag	<p><b>Rückflug von Murun nach Ulaanbaatar</b></p> <p>Nach dem Frühstück fahren wir vom See zurück nach Murun, von wo wir mit dem Flugzeug nach Ulaanbaatar fliegen. Abhängig von der Ankunftszeit können wir, nach dem Zimmerbezug im Hotel, die Stadt, ein Museum oder den Departmentstore besuchen oder auch nur in einem netten Restaurant beim Abendessen langsam wieder in der Zivilisation ankommen.</p>	
21. Tag	<p><b>Stadtbesichtigung, Souvenirs und Kultur</b></p> <p>Nach dem Frühstück machen wir uns auf zu einer Stadtbesichtigung. Je nach Interesse kann das Nationalmuseum, das Stadtkloster oder weitere Sehenswürdigkeiten in der Stadt besucht werden.</p> <p>Am Nachmittag können in ausgesuchten Läden Souvenirs wie Kashmir, Wollprodukte und Souvenirs gekauft werden.</p> <p>Am Abend besuchen wir ein Konzept im Kulturzentrum und essen zusammen zu Abend.</p>	
22. Tag	<p><b>Rückflug</b></p> <p>Nach einem sehr frühen Frühstück (je nach Flugplan) machen wir uns auf den Weg zum Flughafen. Hier nehmen wir Abschied von unseren Übersetzerinnen und der Mongolei.</p> <p>Wir fliegen nonstop von UB nach Frankfurt, wo wir am frühen Nachmittag landen. Individuelle Heimreise in die Schweiz.</p>	

### Tagesgestaltung während dem Trekking und der schamanischen Lernreise

Jeder packt vor dem Frühstück seine eigenen Sachen und sein Zelt zusammen, damit alles bereit ist, um wieder auf die Packpferde geladen zu werden.

Nach dem Frühstück werden wir ein Morgenritual machen, den Platz verabschieden und uns auf den Tag vorbereiten.

Während des Wanderns und Reitens verstummen die Dialoge – auch die inneren: Wir sind in der Unmittelbarkeit des Augenblicks, singen mit der Taiga, lauschen den Flüssen, folgen dem Ziehen der Wolken, sind getragen von der Unendlichkeit des Himmels.

Bei der Mittagsrast verzehren wir unser mitgebrachtes Picknick, tauschen uns über unsere Erlebnisse aus, streunen durch die Landschaft oder machen ein Nickerchen.

Nach der Nachmittagsetappe kommen wir am Nachmittag oder frühen Abend am neuen Lagerplatz an und stellen unsere Zelte auf, während die Guides Feuer machen und Wasser für Tee und Kaffee kochen.

Vor und/oder nach dem Abendessen haben wir nun Zeit mit der Schamanin Oogii ein Ritual zu gestalten, von ihr zu lernen oder sie und ihre Helfer\*innen um Rat und Heilung u.ä. zu fragen. Wir beschliessen den gemeinsamen Tag mit einem Feuer, Liedern, Geschichten und Spässen und auch einem Schluck «Feuerwasser».

### Schamanisches Lehren und Lernen

Oogii und Anette werden gemeinsam und einzeln Rituale gestalten. Das gemeinsame Tun und das voneinander Lernen hat sich als sehr kraftvoll und befruchtend für alle Beteiligten erwiesen. Welche Rituale wann wo und wie stattfinden ist abhängig von den jeweiligen Landschaften und den Energien und Anliegen, die wir antreffen oder mitbringen.

Je nach Bedürfnissen und Vorkenntnissen der einzelnen Gruppenmitglieder, können diese ihre eigenen Fähigkeiten entdecken und/oder weiterentwickeln. Dabei werden sie von Oogii und Anette unterstützt.

Die Rituale werden jeweils von der ganzen Gruppe mitgetragen und gestärkt.

Neben dem gemeinsamen Tun bleibt genügend Zeit für die persönliche Beschäftigung mit den

Naturkräften, dem schlichten Da-Sein und dem Verankern des Erlebten.

## Kosten

CHF 6'800.- pro Person (Doppelzimmer. EZ-Zuschlag CHF 150.-. EZ sind nur im Hotel in UB möglich.).

Anzahlung nach der Anmeldungsbestätigung: CHF 2000.-

## Leistungen

- Linienflug Frankfurt– Ulaanbaatar und zurück inkl. Flughafengebühren und Flughafentransfer in der Mongolei.
- Inlandflug Murun – Ulaanbaatar, inkl. Flughafentransfer.
- Übernachtungen in einem Mittelklasse Hotel im Stadtzentrum von UB und Ger-Camps.
- Kleinbus während der Erlebnistour zum Khövsgöl See.
- Trekking wie beschrieben inkl. VP
- Verpflegung in Ulaanbaatar und auf den Ausflügen
- Alle Eintritte in Museen und Kulturstätten, wie im Reiseplan vorgesehen.

## Material

- Zelte (es werden 4-Personenzelte für je 2 Personen zur Verfügung gestellt)
- Schlafmatten
- Einfache Campingstühle

## Nicht enthalten sind

- Anreise zum Flughafen Frankfurt a.M. und zurück.
- Getränke in UB und während den Ausflügen und im Ger-Camp (Tee/Kaffee ist inbegriffen)
- Weitere persönliche Konsumationen
- Trinkgelder für Gepäckträger, Guides, die Köche und Fahrer (ca. CHF 60 – 80 gesamt)
- Geschenke für die Guides und Nomadenfamilie (es wird eine Liste mit geeigneten Geschenken abgegeben)
- Annulations- und Reiseversicherung (obligatorisch)
- Visumskosten (Ca. CHF 90.-. zurzeit müssen CH - BürgerInnen ein Visum haben. Das kann sich aber wieder ändern).

## Persönliches Material

Es wird eine separate Pack- und Medikamentenliste abgegeben. Diese können am Vorbereitungstreffen zusätzlich besprochen werden.

## Anmeldung

Per Mail oder Post an Anette Stade, jangar@kaito.ch, Güterstrasse 141, 4053 Basel, +41 61 361 46 46, [www.jangar-reisen.ch](http://www.jangar-reisen.ch)

## Anmeldeschluss

17. April 2020

Vorbehalten bleiben Programmumstellungen oder -änderungen aufgrund von Wetterverhältnissen, Flugplänen Flugverzögerungen oder -ausfällen und sonstigen unvorhersehbaren Ereignissen. Dies berechtigt jedoch nicht zu einer Reduktion der Reisekosten.

Der Preise der Reise richtet sich nach den aktuellen Flugpreisen. Aufgrund von Verteuerung von Flügen und/oder Bezinpreisen, sind auch hier Änderungen vorbehalten.

## **Voraussetzungen für die Teilnahme**

- Gute physische und psychische Konstitution.
- Offenheit und Neugier sich auf die Kräfte der ursprünglichen Natur und deren Wirkung einzulassen und schamanische Wirken jenseits von Verstand und alltäglicher Lebensgestaltung zu erforschen.
- Teilnahme am Vorbereitungstreffen vom Sa 6. Mai 2020
- Die Bereitschaft an den gemeinsamen Ritualen mitzuwirken und sich an die Anweisungen der Reiseleitung zu halten.

## **Haftung**

Die Unternehmen Jangar Reisen, KAITO und Bumantours Mongolia, sowie alle involvierten Reisebegleiter\*innen übernehmen keinerlei Haftung für Schäden an Personen und Sachen, weder am Vorbereitungs-Treffen noch in der Mongolei.

## **Reiseleitung**

Anette Stade, 1967

*Tour Operating und Co-Co-Leitung Schamanenseminar*

Urban Spirig, 1964

*Reisebegleitung und schamanische Assistenz*

Ulmaa, 1987

*Tourmanager Mongolei, Reiseleiterin und Übersetzerin 1. Teil*

Nasaa, 1987

*Übersetzerin, Reisebegleiterin 2. Teil*

Oogii, 1988

*Schamanin und Co-Leitung Schamanenseminar*

Naraa, 1985

*Schamanische Assistenz*

Weitere Informationen zum Team sind auf <https://www.jangar-reisen.ch/ueber-uns/> zu finden.

*Jangar Reisen, Anette Stade, Dezember 2019*