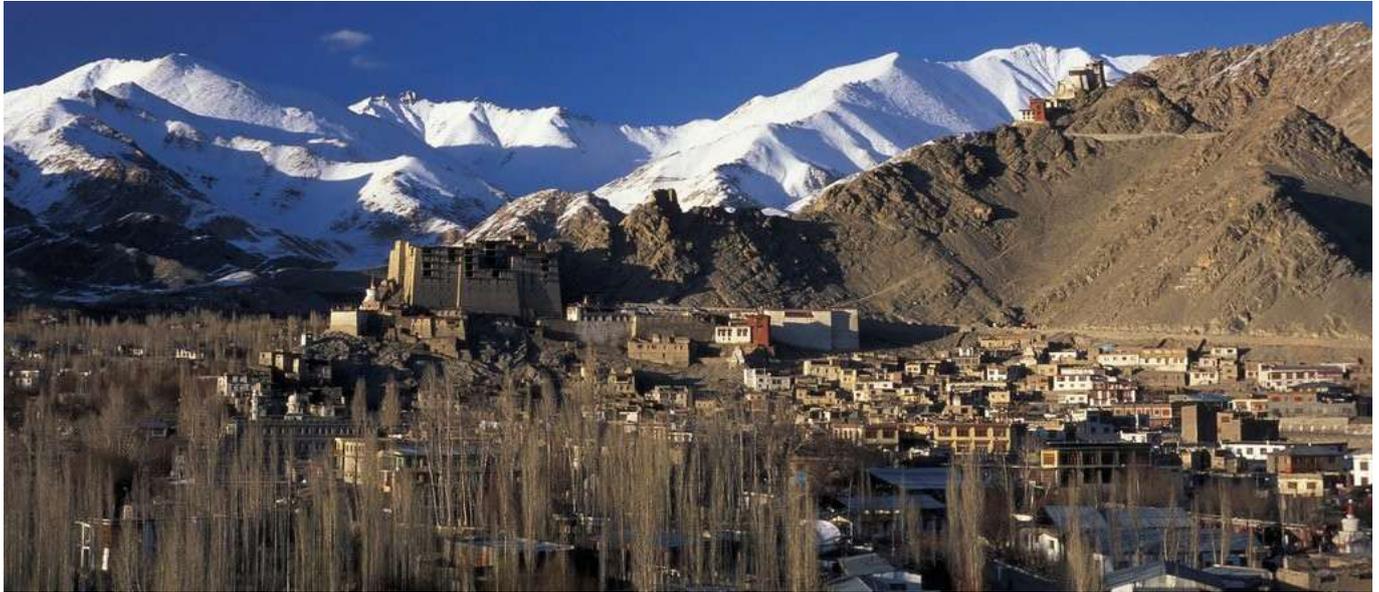


Auf den Spuren des Klimawandels im Ökosystem des Himalaya

Bildungsurlaub in der Hochgebirgswüste von Ladakh/Indien



Ladakh im äußersten Norden Indiens bildet den geografischen und thematischen Rahmen dieser Seminarreise. Eingebettet zwischen Himalaya und Karakorum ist die Region durch ihre Lage im Grenzraum zwischen Indien, Pakistan und China von geopolitischen Spannungen geprägt. Zugleich war Ladakh über Jahrhunderte Teil der historischen Seidenstraße und damit Schnittpunkt von Handelsrouten, kulturellem Austausch und globalen Verflechtungen. Die historische Entwicklung, wirtschaftliche Strukturen und politischen Rahmenbedingungen geben Aufschluss über die enge Verbindung lokaler Dynamiken mit internationalen Zusammenhängen.

Ökologische Charakterisierung

Ladakh ist eine Hochgebirgswüste, deren Lebensbedingungen von extremen klimatischen Faktoren geprägt sind. Aufgrund geringer Niederschläge und kurzer Vegetationsperioden ist die Region in besonderem Maße von funktionierenden Wassersystemen abhängig. Traditionelle Bewässerungsmethoden, der Anbau unter schwierigen Bedingungen und neue Ansätze wie künstliche Gletscher („Ice Stupas“) verdeutlichen, wie über Generationen hinweg Anpassungsstrategien entwickelt wurden, die heute durch den Klimawandel erneut auf die Probe gestellt werden. Auch die Energieversorgung zeigt die Spannungen zwischen traditionellen Strukturen und moderner Entwicklung – von der Nutzung lokaler Ressourcen bis hin zu erneuerbaren Energien.

Klimawandel und Umweltveränderungen

Der Himalaya gilt als „dritter Pol“ der Erde, da seine Gletscher zentrale Wasserressourcen für weite Teile Asiens sichern. Der fortschreitende Rückzug dieser Gletscher ist in Ladakh besonders sichtbar. Damit verbunden sind Bedrohungen für die Wasserversorgung, für die Landwirtschaft und für die Stabilität der Lebensgrundlagen in den Dörfern. Veränderte Niederschlagsmuster, zunehmende Extremwetterereignisse und die Ausbreitung von Wüstenzonen machen die Region zu einem wichtigen Beispiel für die globalen Folgen des Klimawandels. Die Analyse dieser Entwicklungen ermöglicht auch Vergleiche zu anderen Hochgebirgs- und Trockenregionen und eröffnet Bezüge zur Situation in Europa und Deutschland.

Gesellschaft, Kultur und Religion

Das gesellschaftliche Gefüge Ladakhs ist durch kulturelle und religiöse Vielfalt geprägt. Der tibetische Buddhismus bildet dabei eine zentrale Grundlage von Identität, Alltagsleben und regionalem Erbe. Klöster wie Alchi oder Lamayuru stehen für jahrhundertealte spirituelle Traditionen, die eng mit nachhaltigen Formen des Lebens unter extremen Bedingungen verbunden sind. Gleichzeitig prägen islamische und hinduistische Gemeinschaften das soziale Miteinander, sodass sich eine vielschichtige religiöse Landschaft entfaltet. Diese kulturelle Vielfalt ist nicht nur Ausdruck historischer Verflechtungen, sondern auch ein Beispiel für Formen des friedlichen Zusammenlebens in einer geopolitisch sensiblen Region.

Bildung und gesellschaftlicher Wandel

Neben den ökologischen und kulturellen Aspekten spielt Bildung eine Schlüsselrolle für die Entwicklung Ladakhs. Bildungsinstitutionen, zivilgesellschaftliche Initiativen und soziale Bewegungen tragen maßgeblich dazu bei, auf ökologische Herausforderungen zu reagieren und gesellschaftlichen Wandel zu gestalten. Bildung gilt als zentrale Ressource, um soziale Teilhabe, demokratische Strukturen und den Umgang mit globalen Fragen wie Klimawandel oder Migration zu fördern.



Bildungsurlaub mit Tiefgang

In einer kleinen Gruppe führt die Reise in die Hochgebirgsregion Ladakh im Norden Indiens. Im Mittelpunkt stehen die ökologischen und gesellschaftlichen Herausforderungen, die der Klimawandel in dieser extremen Landschaft mit sich bringt. Das Spannungsfeld zwischen traditioneller Lebensweise, moderner Entwicklung und geopolitischer Lage wird ebenso beleuchtet wie die kulturelle und religiöse Prägung durch den tibetischen Buddhismus.

Vor Ort kommen wir mit lokalen Akteuren, Fachleuten und Bewohnern verschiedener Dörfer ins Gespräch, die Einblicke in ihre Strategien zur Bewältigung von Wasserknappheit, Landwirtschaft unter extremen Bedingungen und nachhaltiger Energieversorgung geben. Dabei wird deutlich, wie eng ökologische Fragen mit politischer Stabilität und sozialem Wandel verknüpft sind.

Die Begegnungen mit Klöstern wie Alchi und Lamayuru eröffnen einen Zugang zur buddhistischen Philosophie und Praxis, die seit Jahrhunderten das Leben in Ladakh prägt. Zugleich wird der Blick auf die Frage gelenkt, welche Lehren sich für andere Weltregionen ziehen lassen – insbesondere im Hinblick auf Umweltbewusstsein, interkulturelles Verständnis und europäische Verantwortung.

Die Bildungsreise ist kein touristischer Ausflug, sondern ein intensives Lern- und Reflexionsprogramm. Sie richtet sich an Menschen, die wissenschaftliche und gesellschaftliche Fragestellungen mit praktischen Erfahrungen verbinden möchten. Körperliche Gesundheit und die Bereitschaft, in Höhen bis über 5.000 Meter zu reisen, sind Voraussetzung.

Optional bietet der Seminarleiter Meditationen außerhalb der offiziellen Programmzeit an. Diese können

helfen, die vielen Eindrücke zu verarbeiten und sich auf sich selbst und das Erlebte zu besinnen.

Thematische Schwerpunkte

- Geografie, Geschichte und Politik Ladakhs im Kontext des Himalaya
- Ökologische Charakterisierung: Wasser, Landwirtschaft, Energie
- Klimawandel und seine Auswirkungen auf Natur, Infrastruktur und Gesellschaft
- Geopolitische Lage Ladakhs zwischen Indien, Pakistan und China
- Die historische und aktuelle Bedeutung der Seidenstraße
- Gesellschaftliche Strukturen und religiöse Vielfalt
- Buddhistische Kultur und Klostertraditionen im Kontext nachhaltigen Lebens
- Bildung, soziale Veränderungen und Menschenrechte im nördlichen Indien
- Vergleichende Perspektiven zu Deutschland und Europa

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der politischen Weiterbildung. Maximal 8 Tage des Seminars sind in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig (die Tage 3-7 [Montag – Freitag] und 10-12 [Montag – Mittwoch]). Wir empfehlen, sich für die übrigen Tage Urlaub zu nehmen (i.d.R. 2 Urlaubstage), so dass Sie das Gesamtpaket in Anspruch nehmen können.

Tag	Inhalt
1	Fr Abflug Deutschland (abends)
2	Sa Ankunft Delhi, Vorprogramm Delhi
3	So Weiterflug nach Leh, Akklimatisation an die Höhe in Leh
4	Mo Bildungsurlaub in Ladakh
5	Di Bildungsurlaub in Ladakh
6	Mi Bildungsurlaub in Ladakh
7	Do Bildungsurlaub in Ladakh
8	Fr Bildungsurlaub in Ladakh
9	Sa Wochenendprogramm
10	So Wochenendprogramm
11	Mo Bildungsurlaub in Ladakh
12	Di Bildungsurlaub in Ladakh
13	Mi Bildungsurlaub in Ladakh
14	Do Touristisches Nachprogramm
15	Fr Transfer nach Delhi, Seminarabschluss, Rückflug nach Deutschland
16	Sa Ankunft Deutschland

Bitte beachten Sie unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub reichen Sie diese bei Ihrem Arbeitgeber ein. Bei Schwierigkeiten mit der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich gerne an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.



Voraussichtlicher Seminar- und Reiseverlauf (Änderungen vorbehalten)

1.–3. Tag: Anreise über Delhi nach Leh

Flug von Deutschland nach Delhi. Abflug in Frankfurt am Freitagabend, Ankunft in Delhi am Folgetag. Vorprogramm in Delhi mit Besichtigung der Altstadt mit ihren Basaren und religiösen Stätten wie dem Gurudwara Bangla Sahib. Weiterflug nach Leh (3.505 m) im Himalaya und Zeit zur Akklimatisierung.

4.–8. Tag: Bildungsurlaub | Einführung in Ladakh – Geschichte, Kultur und Religion

Auseinandersetzung mit Geografie, Geschichte und politischer Lage Ladakhs. Thematisiert werden die geopolitische Bedeutung der Region zwischen Indien, China und Pakistan sowie ihre Rolle auf der alten Seidenstraße. Einblicke in die buddhistische Kulturwelt.

9.–10. Tag: Himalaya-Landschaften und Karawanenrouten

Fahrt über den Khardung-Pass ins Nubra-Tal und weiter zum Pangong-See. Die Exkursionen verbinden Naturerleben mit Einblicken in historische Karawanenwege und machen die Rolle Ladakhs im kulturellen Austausch entlang der Seidenstraße deutlich.

11.–13. Tag: Bildungsurlaub | Gesellschaftliche Entwicklungen und Klimawandel

Im Mittelpunkt stehen Bildung, soziale Fragen und die Folgen des Klimawandels in Ladakh. Die zentrale Bedeutung der Gletscher für die Wasserversorgung sowie lokale Anpassungsstrategien wie künstliche Gletscher werden untersucht und in Bezug zu globalen Herausforderungen – auch in Europa – gesetzt.

14.–15. Tag: Nachprogramm, Reflexion

Zeit für persönliche Reflexion und eigene Erkundungen in Leh. Rückflug nach Delhi, Stadtbesichtigung und gemeinsamer Abschluss mit Auswertung der gewonnenen Erkenntnisse. Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland

Unterkünfte

Sie übernachten in sorgfältig ausgewählten Hotels und Gästehäusern, die den Charakter der Region widerspiegeln. In Delhi und Leh erwarten Sie komfortable Mittelklassehotels. Während der Exkursion ins Nubra-Tal und am Pangong-See sind Sie in einem landestypischen Zeltcamp untergebracht. Es handelt sich um sehr komfortable, luxuriöse Zelte mit guten Matratzen sowie angeschlossenen Duschen und Toiletten – fast wie ein Hotelstandard. Diese Unterbringung bringt Sie der rauen Schönheit des Himalaya besonders nah – einfach, aber mit allem Nötigen ausgestattet. Decken werden in den Camps gestellt, einen Schlafsack benötigen Sie nicht. Jede Unterkunft ist ein Fenster zur lokalen Kultur und bietet gleichzeitig den Komfort, den Sie nach intensiven Seminartagen brauchen.

Verpflegung und Genuss

Frühstück und Abendessen sind in Ladakh inklusive – regional geprägt und an die Höhenlage angepasst. Sie erleben authentische ladakhische Küche mit frischen Zutaten aus der Region, ergänzt um internationale Gerichte. Das gemeinsame Essen wird zum täglichen Austausch über Erlebtes, während Sie tibetischen Buttertee probieren oder herzhafte Momos genießen. Für das Mittagessen erhalten Sie Vorschläge und Angebote von Ihrem Seminarleiter. In Delhi ist das Frühstück inklusive, für die weiteren Mahlzeiten erhalten Sie ebenfalls Empfehlungen. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Abschiedsessen in Delhi.

Seminarleitung

Tsering Angduc lebt seit langer Zeit in Deutschland und spricht fließend Deutsch. Als gebürtiger Ladakhi bringt er nicht nur tiefes Wissen über Klimawandel, Kultur und Religion mit, sondern vermittelt dies mit einer einzigartigen Mischung aus Herzlichkeit, Humor und Fachkenntnis. Er ist ein sehr erfahrener und begeisterter Seminarleiter für den Himalaya und die Welt des tibetischen Buddhismus.



Seminarnummer: 854526 | Das Wichtigste im Überblick

Enthaltene Leistungen

- ✓ Linienflug in der Economy Class Frankfurt – Delhi – Frankfurt. Abflug in Frankfurt abends.
- ✓ Inlandsflug in der Economy Class Delhi – Leh – Delhi
- ✓ CO₂- Klimakompensation Ihres Langstreckenfluges über Atmosfair
- ✓ alle Transfers im Rahmen des Programms mit Bus und Jeep
- ✓ 13 Übernachtungen (04.07. – 17.07.2026) im geteilten Doppelzimmer/Zweibettzimmer. Übernachtungen in Delhi und Leh im Mitteleklassehotel, feste Zeltcamps in Alchi, Nubra und am Pangong See. Einzelzimmer gegen Aufpreis verfügbar.
- ✓ Halbpension in Ladakh (ab Tag 3): täglich Frühstück im Hotel, Abendessen (bzw. in seltenen Fällen Mittagessen) in ausgewählten Restaurants. Getränke exklusive. Abschiedsabendessen in Delhi
- ✓ Ü/F in Delhi (Tag 2)
- ✓ Übernachtung mit Halbpension (Frühstück und Abendessen) in Ladakh
- ✓ Durchführung des Seminars, Programm laut Reiseverlauf bzw. wie im Seminarprogramm beschrieben; Änderungen vorbehalten
- ✓ qualifizierte deutschsprachige Seminar- und Reiseleitung
- ✓ sämtliche Eintrittsgelder sowie Honorare

Termin und Preis

03.07.2026 – 17.07.2026: 3.790 €

Wahlleistungen

- ✓ EZ-Zuschlag: 520 €
- ✓ Rail & Fly-Ticket: 110 €
- ✓ Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- ✓ Zuschlag für Flug in der Business Class oder Flüge ab anderen Abflughäfen. Erkundigen Sie sich hierzu bei uns.

Nicht enthaltene Leistungen: Alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen, insbesondere Gebühren für das Indien e-Tourist Visum (ab 10 €; Stand 08/2025), Versicherungen, Trinkgelder (ca. 60 € einplanen) für Hotelpersonal und Fahrer, Getränke, weitere Mahlzeiten, Fotogebühren.

Gruppengröße: Minimale Teilnehmerzahl: 8 | Maximale Teilnehmerzahl: 17

Kooperationspartner

Wir führen das Seminar mit unserem Partner *Neue Wege* durch:
NEUE WEGE Seminare & Reisen GmbH | Am Getreidespeicher 11 | 53359 Rheinbach
E-Mail: info@neuewege.com | www.neuewege.com | Telefon: 02226-1588-00



Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Delhi (und zurück) und mit einer lokalen Fluggesellschaft von Delhi nach Leh (und zurück). Gerne bietet Ihnen unser Kooperationspartner Neue Wege gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien, Zürich oder einem anderen Flughafen Ihrer Wahl an. Wir haften nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Einreisebestimmungen

Für die Einreise benötigen Sie das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)“. Dafür muss vorab eine sogenannte ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: www.indianvisaon-line.gov.in/visa/tvoa.html ausgefüllt werden. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt. Wichtig: Sie benötigen einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.

Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Aus Sicherheitsgründen empfiehlt es sich jedoch, Wertsachen entweder im Hotelsafe zu deponieren oder nah am Körper zu tragen. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen und in den Hotels keine Wertgegenstände offen herumliegen lassen. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html

Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Aktuelle Informationen finden Sie auch im Rahmen der Reise- und Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes unter o.g. Webseite. Fragen Sie auch Ihren Hausarzt.

Essen und Trinken

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen trinken (überall in Indien käuflich). Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z.B. Softdrinks wie Cola) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: „Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!“. Kein Land der Welt bietet eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten. Sollten Sie dennoch Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss bzw. unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Höhenkrankheit

Wir bewegen uns im Seminar in Höhen von 3.000 – 5.000 m. Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf den Aufenthalt in dieser Höhe. In der Regel genügen 1-2 Tage zur Akklimatisierung. Wer möchte, kann bereits einen Tag vor der Reise nach Ladakh Diamox-Tabletten einnehmen – das hilft den meisten Reisenden.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen und robusten Gepäckstück mit, da bei den Flügen und den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Weiterhin empfiehlt sich die Mitnahme eines Tagesrucksacks.

Währung

Die Währung ist die Indische Rupie. Da die Bewertung der Rupie Schwankungen ausgesetzt ist, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses mittels eines Währungsrechners im Internet. Den ersten Geldumtausch nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Es empfiehlt sich die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard). Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Geldautomaten Landeswährung erhalten. Die Ein- und Ausfuhr von indischen Rupien ist verboten.

Strom

Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen Steckdosen haben drei dicke Stifte, Die Mitnahme eines internationalen Adapters ist empfehlenswert.

Fotografieren

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betroffenen um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch. In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten Sie fragen Ihren Seminarleiter vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinische Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls empfehlenswert.

Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 50 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten (je nach Zufriedenheit) zwischen 100 und 200 Rupien/Tag, entspricht ca. 2-4 Euro/Tag. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt zum Seminarzeitraum im Sommer +3,5 Stunden.

Klima

Das Wetter kann in Ladakh je nach Tagesszeit stark schwanken. Tagsüber ist es oft angenehm, doch morgens und abends kann es sehr kühl werden. Daher sind warme Kleidung, eine gute Jacke und wetterfeste Schuhe unbedingt empfehlenswert. Im Allgemeinen gilt: besser im Zwiebellook kleiden, um sich schnell anpassen zu können.

Religion und Kultur

Die Himalayaregion ist stark buddhistisch geprägt, was sich auch an den vielen, oft auf Felszinnen gebauten Gompas und buddhistischen Gebetsfahnen ablesen lässt.

Literatur

Wir empfehlen, sich für das Seminar einzulesen und sich auf die Begegnungen und Exkursionen vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet.

David Abram, Nick Edwards, Mike Ford: Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden. DuMont Reiseverlag (2014). ISBN-10: 3770167449

Rinpoche, Kalu: Den Pfad des Buddha gehen (2001). ISBN-10: 3502623406

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.): Indien Verstehen – Sympathie Magazin. 2014. (Broschüre)
Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.): Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin. 2015. (Broschüre)