Visa Vibes Travel Guide

NEPAL

Das Dach der Welt



Still, spirituell & voller Spannung

Reisetipps

Nepal ist nicht nur was für Bergsteiger und Wanderer - wir zeigen das Facettenreichtum des Landes.

Sprach Guide

Übersicht zu Alltagsvokabeln für einen guten Start in deine Reise

Annapurna Circuit

Praktische Reiseübersicht für deine nächste Wanderung!

NEPAL

Das Dach der Welt

Nepal ist ein Land, in dem die Berge den Himmel berühren und alte Legenden lebendig werden. Wanderer tauchen hier in eine Welt ein, in der Natur und Spiritualität untrennbar miteinander verbunden sind.



Zwischen schneebedeckten Gipfeln und versteckten Klöstern erlebt man eine stille, kraftvolle Magie, die lange nachklingt. Wer einmal in diese Landschaften eintaucht, trägt die Sehnsucht nach den Bergen für immer im Herzen.



Hier, im majestätischen Himalaya, wo Himmel und Erde sich begegnen, beginnt für viele das größte Abenteuer ihres Lebens – ein Weg zu sich selbst, getragen von Stille, Weite und atemberaubender Schönheit.



Editorial

Ein Blick hinter die Kulissen von Visa Vibes



Ein Paar auf Reisen...

Wir sind Sandra und Florian, ein Pärchen welches es liebt gemeinsam die Welt zu entdecken. Seit 2024 sind wir gemeinsam ohne Rückflugticket in der Welt unterwegs.

Das ganze Projekt um “Visa Vibes” mit unserem Podcast, Instagram und Co ist unser Hobby, denn wir möchten gerne unsere Erlebnisse mit dir und der Welt da draußen teilen. Ziel ist es, viele Menschen zu Inspirieren und Einblicke in verschiedenste Regionen der Welt zu geben.

In diesem Guide findest du übersichtlich, kurz und kompakt alles was für deine Reise nach Nepal wichtig ist. Wir waren exakt 90 Tage vor Ort, um neben Wanderungen und spannenden Aktivitäten auch die Menschen und Kultur zu erleben. Hier teilen wir mit dir unsere Reisetipps, Erfahrungen und vieles mehr!

Navigator

Was dich erwartet



Einleitung

Nepal auf einen Blick 05
Land und Leute 06

Einreise

Tipps 07
Visum & Einreise 08
Finanzielles 08
Internet & Sim Karte 09
Lokale Apps 09

Die Reise

Nepal Überblick 10
Kathmandu 13
Pokhara 15
Chitwan 17

Rundreise

Reiseroute 19
Fortbewegung im Land 20

Extras

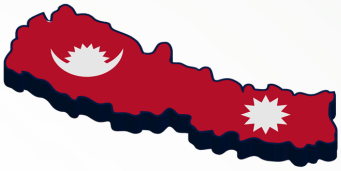
Annapurna Circuit 21
Nepali Sprach Guide 22

Abkürzungen im Reiseführer:
€ - günstig
€€ - mittelpreisig
€€€ - hochpreisig

Einleitung

Nepal auf einen Blick

Allgemeines



Hauptstadt: Kathmandu
Einwohner: ca. 31 Mio. (2025)
Fläche: ca. 147.500 km² (etwa so groß wie Griechenland)
Staatsform: Parlamentarische Bundesrepublik
Währung: Nepalesische Rupie (NPR) – 1,00 € = ~145 NPR (Stand Q2 2025)
Preisniveau: Sehr günstig zu bereisen, Luxusoptionen begrenzt, aber vorhanden
Zeitzone: Nepal Standard Time (NPT)
Zeitverschiebung zu Deutschland (MEZ): +3:45h (Sommerzeit) / +4:45h (Winterzeit) - Nepal hat als einziges Land eine um 45 Minuten verschobene Zeitzone
Sprachen: Nepali (Amtssprache), viele ethnische Sprachen, Englisch recht verbreitet
Verkehrsseite: Linksverkehr
Religionen: ~80 % Hinduismus, ~9 % Buddhismus, ~1,4 % Islam, kleinere christliche und andere Minderheiten
Wichtige Feiertage: Dashain (größtes hinduistisches Fest), Tihar (Lichterfest), Holi (Frühlingsfest)
UNESCO-Weltkulturerbestätten: 4 Stätten mit mehreren Einzeldenkmälern (z. B. Kathmandu-Tal mit Durbar-Plätzen, Lumbini – Geburtsort Buddhas etc.)
Höchster Punkt: Mount Everest, 8.849 m (höchster Berg der Welt)

Reiseinformationen

Visum: Erforderlich (Visa on Arrival möglich; e-Visa vorab empfehlenswert)
Internationale Flughäfen: nur Tribhuvan International Airport, Kathmandu (KTM)
Transportmittel: Inlandsflüge, Busse (Touristen- und lokale Busse), Jeeps, Taxen, Rikschas, Motorräder & Scooter vor allem in Städten und Tourismusregionen
Strom: 230 V / 50 Hz mit Steckdosentyp C, D & M – Adapter erforderlich
Internet: Gute Netzabdeckung in Städten, in den Bergen oft eingeschränkt
Trinkwasser: Nicht trinkbar aus der Leitung, zum Zähneputzen ist es ok
Klima: Von subtropisch im Terai bis alpin im Himalaya, Monsun (Juni–September)
Beste Reisezeit: Für Trekking vor allem März–Mai und Oktober–November
Kulinarik: Einfluss aus Indien und Tibet; Dal Bhat (Linsensuppe mit Reis), Momos (gefüllte Teigtaschen), Thukpa (Nudelsuppe) sind typisch
Empfohlene Kleidung: Schultern und Knie in Tempeln und ländlichen Regionen bedecken; für Trekking funktionale Outdoor-Bekleidung mit diversen Schichten empfehlenswert
Impfungen & Malaria: Impfempfehlungen individuell mit Arzt besprechen (z. B. Hepatitis A/B, Typhus, Tollwut); Malaria im Tiefland Terai vereinzelt



Einführung zu Land und Leuten

Nepal ist ein kleines, aber unglaublich vielfältiges Land, das sich auf rund 147.000 Quadratkilometern zwischen Indien und China erstreckt. Das Land ist bekannt für seine beeindruckenden schneebedeckten Gipfel, dichten Dschungel und historischen Königsstädte.
Mit einer Bevölkerung von etwa 30 Millionen Menschen ist Nepal stark von den Religionen Hinduismus und Buddhismus geprägt, was sich in den täglichen Ritualen und bunten Festen widerspiegelt. Wer sich durch die engen Gassen der Hauptstadt Kathmandu bewegt oder auf stillen Bergpfaden rund herum um Pokhara wandert, wird die besondere Atmosphäre des Landes spüren.

Das Land ist vor allem ein Ziel für Kulturinteressierte, Individualtouristen und Abenteurer. Es überzeugt mit seinen jahrhundertealten Tempeln und Klöstern, die tief in der Geschichte verankert sind. Zudem hat es eine der höchsten Konzentrationen von UNESCO-Weltkulturerbestätten pro Quadratkilometer.

Neben der vielfältigen Kultur hat Nepal jedoch auch besonders für Naturliebhaber einiges zu bieten. Das Himalaya Gebirge erstreckt sich quer durchs Land und beherbergt acht der 14 höchsten Berge der Welt. Darunter befindet sich auch der Mount Everest, der mit 8.848 Metern der höchste Gipfel der Welt ist – ein einzigartiges Merkmal, welches das Land zu einem Mekka für Bergsteiger und Wanderer macht.
Doch auch unterhalb der weißen Gipfel kommen Reisende auf ihre Kosten. So befinden sich zahlreichen Langstrecken-Wanderungen im Lande - wie beispielsweise der bekannte Everest-Base-Camp Trek oder der erlebnisreiche Annapurna Circuit. Diese zählen zu den bekanntesten Trekking-Routen der Welt.
Zudem bietet Nepal vielfältige Möglichkeiten für spannende Abenteuer: Rafting, Paragliding und Safaris sind beliebte Aktivitäten bei Reisenden und Einheimischen. Wer also die Natur und Kultur Nepals erleben möchte, sollte sich auf eine Reise einlassen, die sowohl Adrenalin als auch spirituelle Ruhe bietet.

i

*Die nepalesische Flagge ist die **einzige** der Welt, die nicht rechteckig ist. Ihre Form wird als Doppelwimpel oder Pennon bezeichnet, sie soll an die Bergspitzen des Himalayas erinnern. Ihre weißen Symbole stellen den Mond und die Sonne dar.*



Einreise Tipps

Alles was für deine Nepal Reise wichtig ist

Damit deine Nepal-Reise reibungslos startet, lohnt sich eine gute Vorbereitung schon vor der Abreise. Von der Wahl des richtigen Visums über Einreiseformalitäten bis hin zu Geldfragen gibt es einige Punkte, die du am besten frühzeitig klärst.

Auch praktische Themen wie günstige lokale SIM-Karten, nützliche Apps oder Tipps zum Bezahlen vor Ort können dir das Reisen deutlich erleichtern. Damit du dich vor Ort voll und ganz auf das konzentrieren kannst, was Nepal so besonders macht – atemberaubende Landschaften, spannende Kultur und unvergessliche Begegnungen. In den folgenden Abschnitten findest du alle wichtigen Informationen kompakt zusammengefasst, damit du bestens für deinen Aufenthalt in Nepal gerüstet bist.



Visum & Einreise



> Für die Einreise ist ein Visum erforderlich. Für die meisten Reisenden reicht das Visa on Arrival aus, das du direkt am Flughafen in Kathmandu erhältst. Alternativ kannst du vorab ein Online-Visum (eVisa) beantragen, um Wartezeiten zu verkürzen.

Finanzielles



> In Nepal wird in der Regel in Nepalesischen Rupien (NPR) gezahlt. Bargeld ist am weitesten verbreitet, Kartenzahlung klappt oft in größeren Städten - jedoch nicht in ländlichen Regionen.

Unsere Hinweise & Tipps

- Unbedingt über die offizielle Website beantragen, da es viele inoffizielle Seiten mit deutlich höheren Gebühren gibt: *https://nepaliport.immigration.gov.np/*
- Das Online-Visum kann max. 15 Tage vor Einreise beantragt werden. Das Formular ist auf Englisch, gut verständlich und schnell ausgefüllt
- Die Bearbeitungsdauer beträgt i.d.R. 2–5 Werktage, Erhalt per E-Mail.
- Die Kosten und Aufenthaltsdauer variieren je nach Visa Typ – für Touristenvisa liegen die Gebühren meist zwischen ca. 25–115 Euro, und die Gültigkeit reicht von 15 bis 90 Tagen. Die Bezahlung erfolgt nicht online, sondern am Flughafen bei der Einreise - daher passendes Bargeld mitbringen
- Offiziell wird empfohlen, ein Rück- oder Weiterflugticket vorzuweisen – in der Praxis wird dies jedoch nicht immer kontrolliert.

Unsere Hinweise & Tipps

- Am Flughafen und in allen größeren Städten Nepals gibt es Geldautomaten.
- Für ausländische Karten fallen immer Gebühren an (400–800 NPR ≈ 3–6 € pro Abhebung). i.d.R. können max. 30 - 40 T NRP abgehoben werden. Unsere Empfehlung: Himalayan Bank ATM: 40.000 NRP für 600 NRP Gebühr.
- Bargeld lässt sich auch in Wechselstuben tauschen, jedoch meist zu schlechteren Kursen.
- Gängige Banknoten sind 5 – 1.000 NPR sowie Münzen mit geringerem Wert.
- Es gibt neuere und ältere Banknoten mit jeweils verschiedenen Maßen und Motiven - lass dich davon nicht verwirren, denn alle sind gängig und akzeptiert.

Internet und Sim Karte



Die Netzabdeckung in Nepal ist sehr gut und fast in allen Unterkünften, Restaurants etc. erhältst du kosenloses WLAN. Mobile Daten sind zu empfehlen um flexibel zu bleiben.

Unsere Hinweise & Tipps

- Es lohnt sich direkt am Flughafen eine Sim-Karte zu kaufen, da dort das Personal an ausländische Touristen gewöhnt ist und die Touri-Sim anbietet. Diese erhältst du schnell und unkompliziert.
- Unserer Erfahrung nach ist Ncell der beste Anbieter. Es gibt Sim-Karten, welche 3 Monate gültig sind und ca. 10 Euro für 25 GB kosten.
- Für die "Beantragung" brauchst du nur ca. 5 Minuten am Ncell Schalter. Dabei wird dein Reisepass und ein Passbild von dir verlangt. Nimm daher lieber eins mit, denn manchmal sind deren "Fotoapparate" defekt.
- Lade dir auch die Ncell-App runter, um immer dein Datenvolumen im Blick zu haben und dieses ggf. direkt neu aufladen zu können.

Lokale Apps



Nepal ist naturbelassen und fortschrittlich zugleich. Einige Apps sind vor Ort unverzichtbar, andere sind nice-to-have. Wir listen dir unsere Empfehlungen auf.

Unsere Hinweise & Tipps

- Fortbewegung mit Taxi, Scooter und Co: InDrive und Pathao sind zuverlässig jedoch muss man auch oft direkt vor Ort handeln, denn z.B. in Pokhara werden die Apps von den meisten Fahrer eher abgelehnt/boykottiert
- Jeeps und Busse buchen: Red Bus, 12go Asia und vor allem Reiseshops vor Ort
- Lieferanten für Essen: Foodmandu, Foodmood und Khaanpin oder direkt mit den jeweiligen Restaurants per WhatsApp texten
- Trekking Apps: MapsMe für offline Maps, AlpineGuide für "Bergidentifizierung"

Die Reise



Nepal

Das Land der Götter

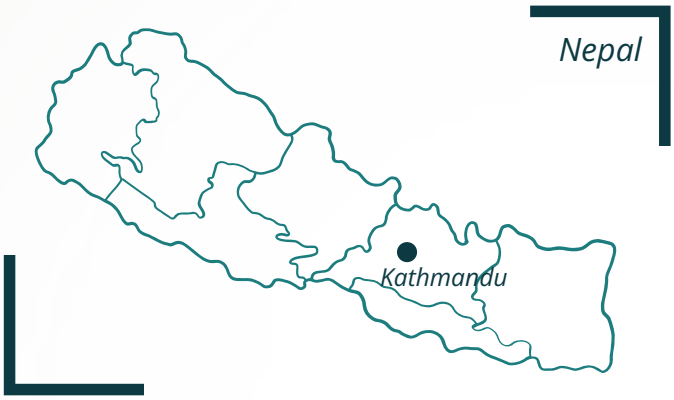
Schneebedeckte Gipfel, jahrtausendealte Tempel und ein Hauch von Spiritualität: Willkommen in Nepal – dem geheimnisvollen Herzen des Himalaya, wo die Götter zuhause sind und der Alltag in den Bergen von Legenden getragen wird.
Im „Land der Götter" treffen uralte Kulturen auf majestätische Natur. Zwischen goldenen Stupas, flatternden Gebetsfahnen und tief verwurzelten Ritualen spürt man die stille Kraft eines Ortes, der gleichermaßen bewegt und berührt. Ob in den engen Gassen der Städte oder auf den stillen Wanderwegen – überall liegt ein Zauber von einer Welt zwischen Erde und Himmel.

Nepal ist ein Land voller Facetten: tropisch im Süden, eisig im Norden – und überall dazwischen voller herzlicher Menschen, die mit Stärke, Gelassenheit und Weisheit beeindrucken. Während Yak-Karawanen steile Pässe überqueren, versammeln sich Gläubige im Duft von Räucherstäbchen zum Gebet.

Mach dich bereit für eine Reise zu den höchsten Bergen der Welt und in die Tiefen uralter Kulturen – durch ein Land, das nicht nur geographisch, sondern auch spirituell ganz oben steht: Nepal.
Ein Ort, der dich nicht nur zum Staunen bringt, sondern auch zum Innehalten.

Geografie & Bevölkerung

Nepal liegt im Herzen des Himalaya zwischen Indien und China (Tibet) und erstreckt sich über rund 147.000 Quadratkilometer – etwa doppelt so groß wie Bayern. Das Land beeindruckt mit seiner einzigartigen Geografie: Vom subtropischen Tiefland im Süden bis hin zu den höchsten Bergen der Welt im Norden – darunter der Mount Everest.
Rund 30 Millionen Menschen leben in Nepal, etwa 80 % davon in ländlichen Regionen. Viele Familien sind auf Landwirtschaft, Viehzucht und traditionelle Handwerkskunst angewiesen. Die offizielle Amtssprache ist Nepali, daneben gibt es über 120 regionale Sprachen und Dialekte wie Maithili, Bhojpuri oder Tamang, die die ethnische Vielfalt des Landes widerspiegeln.



Kathmandu, die Hauptstadt Nepals, liegt auf etwa 1.400 Metern im Himalaya-Vorland und bildet mit Patan und Bhaktapur das kulturelle Zentrum des Landes. Über 2,5 Millionen Menschen leben in der Region – viele stammen aus ländlichen Gebieten, was die Stadt ethnisch und sprachlich besonders vielfältig macht.

Klima und Reisezeit

Nepal umfasst verschiedene Klimazonen – vom feucht-heißen Tiefland bis hin zum eisigen Hochgebirge. Die angenehmste Reisezeit für Rundreisen liegt in den Monaten Oktober bis April, wenn es überwiegend trocken ist, milde Temperaturen herrschen (etwa 15–25 °C) und die Luft klar bleibt. In dieser Zeit lassen sich sowohl kulturelle Highlights im Kathmandu-Tal als auch die Natur im Terai und den Mittelgebirgen gut erkunden.
Der Monsun von Juni bis September bringt vor allem im Süden und in den mittleren Höhenlagen viel Regen, was das Reisen in dieser Zeit erschweren kann – Straßen sind oft schlecht passierbar, und die hohe Luftfeuchtigkeit macht das Klima schwül und belastend. Wer flexibel ist, findet allerdings auch im Mai oder Anfang Juni noch gute Bedingungen vor dem Einsetzen des starken Regens.

Beste Zeit für Wanderungen

Für Trekkingtouren gelten vor allem der Herbst (Oktober/November) und das Frühjahr (März/April) als beste Reisezeiten. Im Herbst ist die Luft nach dem Monsun besonders klar, was eindrucksvolle Aussichten auf die Himalaya-Gipfel ermöglicht. Im Frühjahr locken zusätzlich blühende Rhododendrenwälder, angenehme Temperaturen und gute Wetterbedingungen – ideal für Wanderungen in allen Höhenlagen.
Und falls du ganz hoch hinaus möchtest, eignet sich i.d.R. der April am besten für Besteigungen der hohen Gipfel, wie beispielsweise der Mount Everest.

Wichtige Städte

Die beliebtesten 3 Reiseziele Nepals liegen in zwei der sieben Provinzen, die ein spannendes kleines Reisedreieck bilden: Kathmandu in der Provinz Bagmati fasziniert mit seinem historischen Durbar-Platz, lebendigen Märkten und zahlreichen Tempeln. In der Provinz Gandaki erwartet dich Pokhara, malerisch am Phewa-See gelegen und Ausgangspunkt für viele Trekkingtouren in der Annapurna-Region. Der Distrikt Chitwan, mit seiner Hauptstadt Bharatput, ist berühmt für seinen Nationalpark, in dem du Panzernashörner, Krokodile und unzählige Vogelarten in freier Wildbahn erleben kannst. Jede dieser Regionen zeigt eine andere Facette Nepals – von kulturellem Erbe über spektakuläre Natur bis hin zu einzigartigen Tierbegegnungen.



Daneben lohnen sich auch Bhaktapur und Patan (Lalitpur) mit ihren gut erhaltenen Altstädten, prachtvollen Plätzen und reich verzierten Tempeln, die einen faszinierenden Einblick in die Newar-Kultur geben. Lumbini, der Geburtsort Buddhas, zählt zu den wichtigsten Pilgerstätten des Landes und beherbergt zahlreiche Klöster aus aller Welt. Janakpur im Südosten ist ein bedeutendes spirituelles Zentrum des Hinduismus, bekannt für den farbenfrohen Janaki Mandir und lebendige religiöse Feste.
Diese Städte spiegeln die kulturelle und religiöse Vielfalt Nepals wider – von buddhistischen Klosteranlagen über hinduistische Tempel bis hin zu kolonial geprägten Altstädten.

Jede Region erzählt ihre eigene Geschichte und bietet unzählige Möglichkeiten, Land und Leute authentisch kennenzulernen. Jedoch sind die Wege in Nepal oft lang und mit vielen Stunden Anreise verbunden. Daher beschränken sich viele Reisende oft auf die drei Hauptreiseziele, welche gut kombinierbar sind und bereits einen spannenden Einblick in das Land geben. Auf den nächsten Seiten stellen wir dir diese Reiseziele und unsere persönlichen Erfahrungen vor Ort genauer vor.

Kathmandu

Kathmandu, das geschäftige Herz Nepals, liegt im fruchtbaren Kathmandu-Tal auf rund 1.400 m Höhe, umgeben von grünen Hügeln und den schneebedeckten Gipfeln des Himalaya in der Ferne. Die Stadt ist eine faszinierende Mischung aus uralten Tempeln, engen Gassen voller Handwerksläden, farbenfrohen Märkten und moderner Infrastruktur. Als kulturelles Zentrum des Landes beherbergt Kathmandu mehrere UNESCO-Weltkulturerbestätten und ist Ausgangspunkt für viele Nepal-Reisen.





Key Facts:

- Historisch: Besiedlung seit dem 2. Jahrhundert v. Chr., Blütezeit der Newar-Kultur im Mittelalter
- Höhe: ca. 1.400 m
- Bekannt für: Newar-Architektur, Holzschnitzereien, Thangka-Malerei, buddhistische & hinduistische Pilgerstätten



Sehenswürdigkeiten & Erlebnisse

- Durbar-Platz: Historisches Herz Kathmandus mit Palästen, Tempeln und der Residenz der „Lebenden Göttin" Kumari. Eintritt: ca. 1.000 NPR
- Swayambhunath (Affentempel): Ikonischer Stupa mit Panoramablick auf die Stadt. Eintritt: ca. 200 NPR
- Boudhanath-Stupa: Einer der größten buddhistischen Stupas der Welt, besonders stimmungsvoll bei Sonnenuntergang. Eintritt: ca. 400 NPR
- Pashupatinath: Wichtigster hinduistischer Tempel Nepals, bekannt für seine Ghats und religiösen Zeremonien. Eintritt für Ausländer: ca. 1.000 NPR
- Thamel: Lebendiges Viertel mit Shops, Restaurants, Cafés und Tourenanbietern – ideal als Ausgangspunkt für Reisen und Trekking
- Garden of Dreams: Ruhige historische Gartenanlage, perfekt für eine Pause vom Großstadttrubel. Eintritt: ca. 400 NPR
- Asan Bazaar: Traditioneller Markt mit Gewürzen, Gemüse, Haushaltswaren und Textilien

Kathmandu - So haben wir die Stadt erlebt

Wir waren im Juni knapp zwei Wochen in Kathmandu und hätten problemlos noch länger bleiben können. Alles wirkte wie ein quirliges kulturelles Zentrum, das Tradition und Moderne mühelos verbindet.
Die engen Gassen voller Handwerksläden, die jahrhundertealte Architektur mit ihrem unverwechselbaren Newar-Charme und der Duft von Räucherstäbchen, der sich durch die Straßen zieht, haben uns sofort in den Bann gezogen.
Wir haben es geliebt, direkt von unserer Unterkunft aus durch Thamel zu schlendern. Das Wetter war im Juni warm (meist um die 28 Grad), also perfekt für laue Abende in einem der vielen kleinen Cafés oder Restaurants mit Dachterrasse.



Persönliches Highlight
Von Sandra: Traumfänger Workshop - Wir haben unsere eigenen Traumfänger gebastelt und somit eine schöne persönliche Reiseerinnerung geschaffen (bei Mayakodoree für ca. 10€ p.P.)
Von Flo: House of Beers - eine lockere, moderne Bar mit internationalen Biersorten, wie das Deuvel haben Flo geschmacklich überzeugt

Unterkunft
Divine Kathmandu Hotel - ein mittelgroßes Hotel in einer ruhigen Seitenstraße am Rande von Thamel. Ideal um fußläufig überall hin zu kommen ohne dem Straßenlärm ausgesetzt zu sein. Das Frühstücksbüffet, der Rooftop Pool und das Personal waren echt top und somit das Preis-Leistungs-Verhältnis auch (€€)

Kulinarik
Pumpernickel Bäckerei - Leckere Backwaren im "deutschen" Stil (€€€)
4 Stories - Modernes Restaurant & Bar auf 4 Etagen, lecker und stylisch (€€)
Fire and Ice Pizzeria - Touristisch aber dennoch die beste Pizza der Stadt (€€)

Unternehmungen
Der Skywalk Tower mit Glasboden - dieser Aussichtsturm gibt dir einen 360 Grad Blick über die Stadt und ist das (fast) höchste Gebäude der Stadt

Früh sein lohnt sich, wir waren morgens alleine auf der Plattform!

Pokhara

Pokhara, die entspannte Stadt voller Abenteuer, liegt malerisch am Ufer des Phewa-Sees, eingerahmt von sanften Hügeln und den majestätischen, schneebedeckten Gipfeln des Annapurna-Massivs. Die Stadt verbindet auf charmante Weise entspannte Gelassenheit mit einem Hauch Abenteuerlust. Bunte Boote treiben auf dem See, kleine Gassen führen zu gemütlichen Cafés, Outdoor-Shops und Märkten. Die Uferpromenade lädt besonders Abends zum Schlendern ein. Als Tor zum Annapurna-Gebiet ist Pokhara der perfekte Ausgangspunkt für Trekkingtouren und zahlreiche Outdoor-Aktivitäten – und zugleich ein Ort zum relaxen und genießen.





Key Facts:

- Historisch: Erste Siedlungen vermutlich im 17. Jahrhundert, wuchs später als wichtiger Handelsplatz zwischen Indien und Tibet.
- Lage: Am Phewa-See im Zentrum Nepals auf ca. 800m Höhe
- Bekannt für: Spektakuläre Ausblicke auf das Annapurna-Massiv, Ausgangspunkt für Trekking & Abenteuer



Sehenswürdigkeiten & Erlebnisse

- Phewa-See: Malerischer See im Herzen der Stadt – perfekt für Bootstouren, Stand-up-Paddling oder einfach zum Entspannen am Ufer mit Blick auf das Annapurna-Massiv.
- World Peace Pagoda: Strahlend weiße Stupa auf einem Hügel über dem See – spektakuläre Aussicht auf Pokhara, den See und die Berge. Ideal zum Sonnenuntergang.
- Tal Barahi-Tempel: Kleiner Pagodentempel mitten im Phewa-See – nur per Boot erreichbar. Ein ruhiger Ort mit spiritueller Atmosphäre.
- Sarangkot: Beliebter Aussichtspunkt für Sonnenaufgänge mit Blick auf die Himalaya-Gipfel. Auch bekannt als Startplatz für Paragliding und Ziplining.

Pokhara - So haben wir die Stadt erlebt

Wir waren im Frühsommer ganze zwei Monate in Pokhara und hätten es uns kaum schöner vorstellen können. Die Stadt wirkte wie ein entspanntes Paradies am Fuße des Himalayas, in dem Natur und nepalesische Lebensfreude auf besondere Weise zusammenkommen.
Die Stadt ist klein genug um fußläufig an der Lakeside unterwegs zu sein und dennoch groß genug um alles einkaufen, essen und erleben zu können was das Herz begehrt.
Wir haben es geliebt, am See entlang zu schlendern mit dem Blick auf die majestätischen weißen Gipfel im Hintergrund.
Das Wetter war im Frühsommer angenehm warm (meist um die 28 Grad).



Persönliches Highlight
Ein Besuch im kleinen wunderschönen Open Air Kino namens Movie Garden. Es liegt etwas versteckt an der Lakeside und es werden täglich Filme gezeigt.

Unterkunft
Green hills Yoga Retreat - familiengeführt mit Zimmern als auch Apartments. Buchbar als all-in Paket mit Yoga, Meditation, Soundhealing und Mahlzeiten. Lage etwas außerhalb den Berg hoch, daher ist man dort weniger mobil. (€€€)
Studio Service Apartment - Apartment Vermietung, direkt an der Lakeside gelegen und zu fairen Preisen. (€€)

Kulinarik
Cindermint - ein kleines fancy Café an der Hauptstraße gelegen. Trifft den westlichen Geschmack und ist durchweg gemütlich gestaltet. (€€)
Vegan Way - ein veganes Restaurant für alle, die ihren Geschmacksnerven gerne neue Reize geben. Besonders die Salate sind lecker und riesig! (€€)

Unternehmungen
River Rafting - Wer etwas Adrenalin mag sollte unbedingt eine Rafting Tour buchen. Diese sind direkt in Pokhara buchbar und innerhalb von 30min Fahrt erreichbar. Wir waren im Upper Seti River und hatten einen Vormittag voller Spaß und Abenteuer.

Unser Visa Vibes Tipp: In Pokhara gibt es viele Anbieter für Yoga, Meditation, Soundhealing und Co - probiert es gerne mal aus, denn dort ist der perfekte Ort und Vibe dafür.

Chitwan

Chitwan, das Tor zu Nepals berühmtestem Nationalpark, war einst ein Rückzugsgebiet für nepalesische Könige und Jagdgrund der Rana-Herrscher. Heute ist es weltbekannt für seine artenreiche Tierwelt – darunter Panzernashörner, Bengal Tiger und wilde Elefanten. Die charmante Stadt Sauraha am Parkeingang besticht mit ihrer entspannten Atmosphäre, traditionellen Tharu-Häusern und kleinen Lodges. Ein Gebiet, in dem Menschen und Tiere so eng zusammenleben wie kaum wo anders.





Key Facts:

- Historisch: Seit 1973 als Chitwan-Nationalpark geschützt und 1984 UNESCO-Weltnaturerbe.
- Wahrzeichen: Chitwan-Nationalpark, Rapti-Fluss, Tharu Cultural Museum.
- Bekannt für: Artenreiche Tierwelt, Tharu-Kultur, Safaris zu Fuß, per Jeep oder Einbaumkanu.



Sehenswürdigkeiten & Erlebnisse

- Chitwan-Nationalpark: Eintritt: ca. 2.000 NPR + Guide-Gebühr zzgl. Safari Aktivität. Man kann die Aktivitäten einzeln oder als Tour Paket buchen - Preise vergleichen lohnt sich!
  - Jeep-Safari: Mehrstündige Tour tief in den Park hinein – beste Chancen, Großwild zu sehen. Kosten: ab ca. 2.500 NPR pro Person.
  - Walking-Safari: Zu fuß durch den Park ist ein einmaliges Erlebnis und ermöglicht es den Tieren ganz nah zu kommen. Kosten ab ca. 2.500 NPR pro Person.
  - Tower Night Stay: Eine Nacht im Baumhaus mitten im Dschungel verbringen und Nachts die Tiere beobachten. Kosten variieren, ca. 5.000 NPR p.P.
  - Kanu-Fahrt auf dem Rapti-Fluss: Ruhige Fahrt entlang dichter Ufervegetation – Krokodile, Vögel und manchmal Elefanten beobachten. Preis: ab ca. 1.500 NPR.
- Tharu Cultural Museum: Kleines, informatives Museum zur Geschichte und Kultur des indigenen Tharu-Volkes. Eintritt: ca. 200 NPR.
- Sonnenuntergang am Rapti-Fluss: Beliebter Treffpunkt in Sauraha
- Elefantenaufzucht besuchen, wo man die Giganten füttern kann. Kosten ca. 200 NRP

Chitwan - So haben wir die Region erlebt

In Chitwan waren wir eine knappe Woche. Die Highlights wie Safari, Kanufahrt und ein Besuch im Tharu-Dorf kann man problemlos in 2–3 Tagen erleben.
Wir haben uns jedoch bewusst mehr Zeit genommen, um auch die entspannte Atmosphäre am Rapti-Fluss zu genießen. Jedoch sollte man wissen, dass die Stadt Sauraha und die gesamte Gegend eher ländlich geprägt ist und sich daher die Abwechslung bei Aktivitäten, Kulinarik und Erlebnissen in Grenzen halten.



Im Juni ist das Wetter sehr warm mit starker Sonneneinstrahlung – tagsüber meist über 35 °C – daher empfehlen wir, Aktivitäten auf die frühen Morgen- oder späten Nachmittagsstunden zu legen.

Persönliches Highlight
Die Nacht im Baumhaus! Es war ein einmaliges Erlebnis die Nacht in mitten des Nationalsparks zu verbringen und umgeben von der Geräuschkulisse des Dschungels einzuschlafen und aufzuwachen.

Unterkunft
Hotel Tharu Garden - diese Unterkunft befindet sich ca. 10 Minuten Fußweg vom Flussufer und bietet sowohl normale Zimmer als auch Glamping Zelte. Wir fanden das Glamping perfekt und können die Unterkunft sehr empfehlen. (€)

Kulinarik
Art Café - Ein kleines Café an der Hauptstraße mit westlichem Essen, ideal für alle die auf Nummer sicher gehen wollen (€€)
Nature View Restaurant - Wer solides Essen mit perfekten Ausblick sucht ist hier richtig - wir konnten regelmäßig Elefanten im Fluss beobachten während wir unseren Kaffee getrunken haben (€)

Unternehmungen
Safari Aktivitäten - wer nach Chitwan kommt sollte mindestens eine Safari erleben! (€€)

Unser Visa Vibes Tipp: Fahrrad ausleihen! Das ist die perfekte Gelegenheit um die kleine Stadt auf eigene Faust zu erkunden, Fahrräder gibt es ab ca. 5 € für 2 Stunden bei diversen Anbietern.

Rundreise
Reiseroute

Nepal ist zwar flächenmäßig kein großes Land, doch die Entfernungen können dennoch überraschend weit wirken – vor allem wegen der oft schlechten Straßenverhältnisse. Erdrutsche, Baustellen und enge Gebirgspassagen führen regelmäßig zu Staus und Verzögerungen. Wer in Nepal unterwegs ist, braucht also vor allem eines: Geduld.
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Land zu bereisen – je nachdem, welche Region du erkunden möchtest. Wer etwa 2 Wochen Zeit hat und die perfekte Mischung aus Kultur, Natur und Abenteuer erleben möchte sollte die untenstehende Route wählen. Diese kann, ausgehend vom Internationalen Flughafen in Kathmandu, in beide Richtungen bereist werden, und bietet dir so völlige Flexibilität bei der Reiseplanung.
Falls du dir bei deiner Reiseroute unsicher bist, helfen wir dir natürlich gerne weiter. Schreib uns einfach über unsere sozialen Kanäle – oder hör in unseren Podcast rein!
Dort erzählen wir noch mehr über unsere Erlebnisse und teilen unsere Erfahrungen zu unserer Reise – auch über Nepal hinaus!

Route

- Kathmandu 4 Nächte
- Pokhara 6 Nächte
- Chitwan 2N + 1 Dschungelnacht
- Kathmandu 1 Nacht



Fortbewegung

Die Fortbewegung erfolgt in Nepal fast ausschließlich über die Straße – mit Bussen, Minivans, Jeeps & Co. Ein klassisches Bahnnetz gibt es in Nepal nicht, daher spielen Zugverbindungen kaum eine Rolle. Dennoch gibt es mehrere gute Optionen, je nach Komfortanspruch, Zeitrahmen, Budget und Abenteuerlust um das Land zu bereisen.

Busse und Shared Jeeps

Busse sind das häufigste Verkehrsmittel in Nepal. Es gibt einfache lokale Busse, aber auch Touristenbusse mit mehr Komfort – vor allem auf der von uns vorgestellten Strecke zwischen Kathmandu, Pokhara und Chitwan fahren diverse Busse regelmäßig für ca. 7-15 Euro pro Strecke/Person.
Achte bei längeren Busfahrten darauf, einen "Deluxe" oder "VIP Tourist Bus" zu nehmen – diese sind meist klimatisiert, haben reservierte Sitzplätze und fahren pünktlicher. Für abgelegenere Orte, etwa in den Bergen, sind oft Shared Jeeps oder 4x4 Fahrzeuge notwendig, da die Straßenverhältnisse dort nicht für normale Busse geeignet sind.

Private Fahrer und Taxen

Wenn du mehr Komfort wünschst oder zeitlich flexibel reisen willst, kannst du auch einen privaten Fahrer für einzelne Strecken oder deine gesamte Reise buchen.
Diese Option ist natürlich teurer als Bus oder Jeep-Sharing, aber oft auch komfortabler – und vor allem dann hilfreich, wenn du in kurzer Zeit viel sehen willst oder in entlegene Gebiete reist. Solche Fahrten lassen sich oft spontan über deine Unterkunft, Busticket Shops vor Ort oder online bei RedBus und Co organisieren.

Inlandsflüge

Flüge können in Nepal trotz der geringen Landesgröße sinnvoll sein – vor allem dann, wenn du nur wenig Zeit hast oder Gebiete wie Lukla (Everest Region), Pokhara oder auch den Westen Nepals besuchen willst.
Wer z. B. von Kathmandu nach Pokhara reist, braucht auf dem Landweg oft 8–10 Stunden – per Flug sind es nur etwa 25 Minuten (~90€). Solltest du diese Strecke fliegen, versuche einen Platz auf der rechten Seite mit Blick aufs Himalaya zu kriegen.
Für kürzere oder flexiblere Strecken ist jedoch auch die Fahrt mit Bus oder Jeep eine gute Option - und definitiv die ökologisch nachhaltigere.

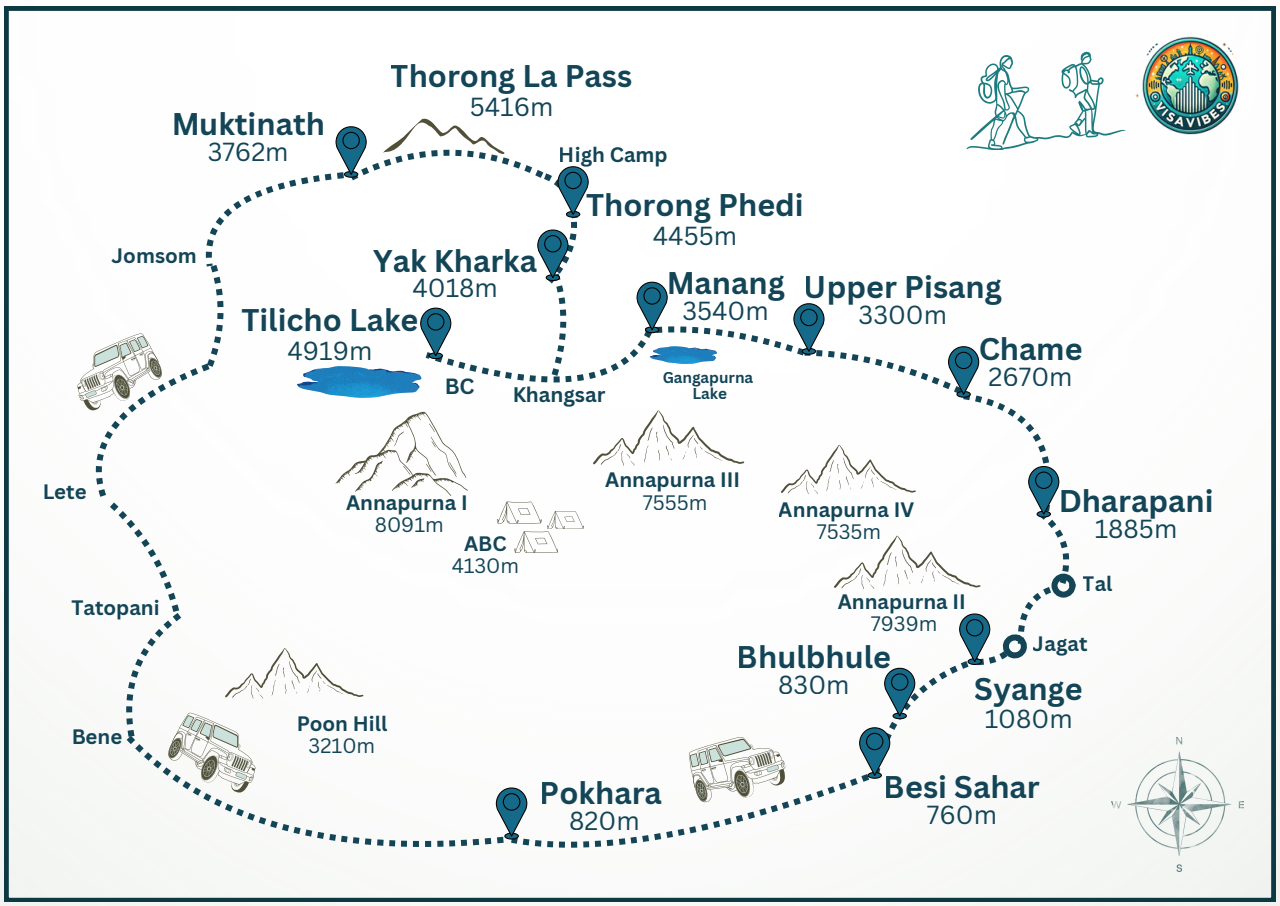
Unser Fazit

Auch wenn ein Flug oft die schnellere und bequemere Wahl ist, empfehlen wir, mindestens ein bis zwei Strecken auf dem Landweg zurückzulegen – denn genau dort zeigt sich das echte Nepal: am Fenster vorbeiziehende Reisfelder, kleine Dörfer, lokale Teestände und die manchmal chaotische, aber faszinierende Straßenrealität.
Ja, du brauchst etwas Geduld – aber du wirst belohnt mit Eindrücken, die du aus dem Flugzeug garantiert nicht bekommst. Denk aber daran ggf. Reisetabletten einzupacken!

Annapurna Circuit

Wenn es eine Erfahrung gibt, die uns in Nepal besonders geprägt hat, dann war es der Annapurna Circuit. In knapp zwei Wochen sind wir durch atemberaubende Berglandschaften gewandert, haben abgelegene Dörfer entdeckt, eisige Höhen erklommen und die Kraft der Natur hautnah gespürt.
Der Trek ist fordernd – aber genau das macht ihn unvergesslich. Zwischen heißen Quellen, Gebetsfahnen, Hängebrücken und dem legendären Thorong La Pass (5.416 m) haben wir nicht nur Nepal, sondern auch uns selbst neu kennengelernt.
Damit du bestens vorbereitet bist, findest du auf unserem YouTube-Kanal ein ausführliches Video mit Route, Höhenprofilen, Packliste, Unterkünften und vielen hilfreichen Tipps. Außerdem haben wir im Podcast zwei Episoden aufgenommen, in denen wir die gesamte Wanderung Tag für Tag durchgehen – ehrlich, persönlich und voll mit Infos.

🎧 Podcast: Folge #16 Annapurna Circuit 1 & #17 Annapurna Circuit Teil 2
📺 YouTube: Annapurna Circuit - Tilicho Lake in 12 Days - Our Full Trek
🗺️ Goodie: Als Extra bekommst du hier exklusiv unsere Map mit allen Etappen, Highlights und Übernachtungsorten – ideal zur Übersicht und Planung!
Unser Fazit: Der Annapurna Circuit ist mehr als nur ein Trek – es ist ein echtes Abenteuer im Herzen des Himalaya.



Nepali Sprach Guide

Ein paar Worte Nepali öffnen Herzen: Auch wenn viele Nepalesen Englisch verstehen, freuen sie sich riesig, wenn Reisende ihre Sprache versuchen. Schon ein einfaches „Namaste“ mit den typisch zusammengelegten Handflächen zaubert ein Lächeln ins Gesicht – und macht deine Begegnungen noch persönlicher.

Begrüßung und Höflichkeiten

Hallo – Namaste (na-ma-sté)
Guten Morgen – Subha Prabhat (su-ba pra-bhát)
Guten Abend – Subha Sandhya (su-ba san-dhja)
Auf Wiedersehen – Pheri Betaunla (pheri be-taun-la)
Bitte – Kripaya (kri-pa-ya)
Danke – Dhanyabad (dhun-ja-baad)
Entschuldigung / Sorry – Maaf garnus (maaf gar-nus)

Zahlen

1 – Ek (eek)
2 – Dui (dui)
3 – Teen (tiin)
5 – Panch (pansch)
10 – Das (das)
100 – Saya (sa-ya)
1000 – Hajaar (ha-dschaaar)

Unterwegs im Alltag

Ja – Ho (ho)
Nein – Hoina (hoi-na)
Okay – Thik cha (tīk tscha)
Wie geht’s? – Kasto cha? (kas-to tscha?)
Mir geht’s gut – Thik cha (tīk tscha)
Wo ist ...? – ... kahaa cha? (ka-haa tscha?)
Toilette – Toilet kahaa cha? (toilet ka-haa tscha?)

Essen und Trinken

Wasser – Pani (paa-ni)
Essen – Khana (kha-na)
Reis – Bhat (bhaat)
Dal (Linsensuppe) – Dal (daal)
Gemüse – Tarkari (tar-ka-ri)
Fleisch – Masu (ma-su)
Tee – Chiya (tschii-ya)
Bier – Biyar (bi-jar)
Scharf – Piro (pi-ro)
Nicht scharf – Piro chaina (pi-ro tschai-na)

Kurze Sätze

Wie viel kostet das? – Yo kati ho? (jo ka-ti ho?)
Zu teuer! – Mahango cha! (ma-hang-go tscha!)
Ich möchte ... – Malai ... chahinchha. (ma-lai ... tscha-in-tscha)
Hilfe! – Maddat garnus! (mad-dat gar-nus)
Ich habe mich verlaufen – Ma bato birse. (ma ba-to bir-sé)



Schlusswort

So beeindruckend wie Nepal ist, könnten wir noch viele weitere Seiten mit Geschichten, Tipps und Eindrücken füllen – doch am Ende des Tages erlebt man ein Land am intensivsten, wenn man es selbst bereist. Deshalb ist es jetzt an der Zeit, dass du deine ganz eigenen Erfahrungen in diesem faszinierenden Himalaya-Staat sammelst.
Nepal ist vielleicht nicht das einfachste Reiseziel – die Infrastruktur ist vielerorts ausbaufähig, nicht immer läuft alles nach Plan, und Geduld ist oft dein wichtigstes Reisegepäck. Aber genau darin liegt der Zauber: Wer sich auf das Land, seine Menschen und sein Tempo einlässt, wird reich belohnt.
Egal, ob du durch Bergdörfer wanderst, in heißen Quellen badest, an buddhistischen Klöstern zur Ruhe kommst oder dich durch das Chaos von Kathmandu treiben lässt – Nepal schenkt dir nicht nur spektakuläre Landschaften, sondern auch echte Begegnungen und stille Momente, die nachwirken.

Nimm dir Zeit – nicht nur für die bekannten Highlights, sondern auch für das, was dazwischen liegt: Der Tee mit den Locals am Straßenrand, das Lächeln eines Kindes auf dem Schulweg, oder das Gefühl, wenn du nach einem anstrengenden Trek ganz oben angekommen bist.
Wenn du noch tiefer eintauchen willst, hör gern in unseren Podcast rein. Dort berichten wir ausführlich von unserer Zeit in Nepal, geben praktische Tipps, erzählen ehrlich von Herausforderungen – und natürlich sprechen wir dort auch ausführlich über unsere Annapurna Wanderung.
Wir wünschen dir eine unvergessliche Reise und hoffen, wir konnten dich ein wenig inspirieren. Schreib uns gerne, wenn du Fragen hast oder einfach deine Erfahrungen teilen möchtest.
Namaste – und gute Reise!



Visa Vibes Travel Guide

Nepal



Folgt uns auf unseren Reisen

Website
www.visavibes.de
Instagram & YouTube
@VisaVibesVisual
Podcast
@VisaVibes

QR scannen: