

# Mongolei



## Altai: Nomaden, Heiler und Schamanen begegnen: 21 Tage • 8. - 28. Juni und - 20. Juli - 9. August 2025

Diese Reise führt Sie durch vielfältige Regionen und Landschaften der Mongolei und zu den verschiedenen Kulturen des Landes - bis zu persönlichen Begegnungen mit einem Heiler und zwei Schamanen. Erfahren Sie etwas über die ursprünglichste Religion der Menschheit hautnah - den Schamanismus. Eine besonders mit diesem Thema vertraute Reiseleiterin wird Sie begleiten. Sie besuchen heilige Plätze und bekommen Einblick in die traditionelle mongolische Medizin.

Wanderungen im Hoch-Altai führen zu faszinierenden Bergen und wilden Flusstälern. Sie besuchen einige der schönsten Gegenden des Altai. Übernachtet wird vorwiegend in Zelten mitten in der Natur, gekocht wird unterwegs, zwischendrin gibt es natürlich Übernachtungen in Ger- oder Jurten-Camps, im Hotel und auch bei Familien.

Wer an die Mongolei denkt, stellt sich oft endlos scheinende Steppen, Pferde und Nomaden vor, weiße Jurten unter blauem Himmel. Wer einmal in der Mongolei war, weiß, dass jede Vorstellung durch die Wirklichkeit übertroffen wird.

Ein Reiseteilnehmer beschreibt: "Die Bilder hinterließen einen unwiederbringlichen "Eindruck", fast wie ein echter Druck auf meinen Körper."

Die Mongolei ist das dünnst besiedelte Land unserer Erde und gleichzeitig das mit den meisten Sonnenstunden! Hier sind wir - auch wenn wir natürlich zahlende Besucher sind - trotzdem noch echte Gäste.

Die landschaftliche Vielfalt der Mongolei ist überraschend und faszinierend. Genießen Sie die Weite und die wundervoll klare Luft, den Duft von Salbei und Wermut, die Nähe zur Natur und den herzlichen Menschen!



**Begegnungs-Reisen**  
wild & weise

Spieglerweg 4 B  
88131 Lindau - Germany

Tel.: +49 (0)8382 - 944 803  
info@begegnungs-reisen.de  
www.begegnungs-reisen.de



### Höhepunkte

- Nationalpark Hustai Nuru mit den Przewalski Pferden
- Kharkhorin, Kloster Erdene Zuu



**Preis:** ab 3950,- Euro im DZ, Aufpreis EZ in Hotel /Ger (ausser in Hustai Nuru und 2 x bei Familie)/Zelt 420,- Euro, mind. 3 - max. 8 Teilnehmer. **Leistungen:** Rundreise in geländegängigen Fahrzeugen (voraussichtlich Toyota Landcruiser), fachkundige, mongolische, deutsch-sprechende Reiseleitung, alle Transfers ab und bis Ulaanbaatar, inklusiv von und zum Flughafen, Fahrt von Altai zurück nach Ulaanbaatar, Übernachtungen laut Programm, in Hotel, Jurte, Zelt, bei Familien (einfach aber gemütlich), alle Mahlzeiten, alle Aktivitäten und Eintritte inkl. 1 Tag Reiten, Zelte und Campingausrüstung, Filzmatte über die Isomatte. **Nicht inklusiv:** Internationaler Flug nach Ulaanbaatar, den wir gerne für Sie besorgen, warmer Schlafsack, Isomatte, Trinkgelder für Fahrer, Koch und Reiseleiter, Einzelsitzungen beim Heiler oder Schamanen.

- Besuch von Nomadenfamilien und Adlerjägerfamilien
- Wanderungen im Altai
- Trad. mongolische Medizin
- Zeit mit einem Schamanen, Altai
- Tsaagan Nur, Vulkan Khorgo

# Altai: Nomaden, Heiler und Schamanen

begegnen: 21 Tage • 8. - 28. Juni und - 20. Juli - 9. August 2025

*Änderungen sind möglich, sie werden den aktuellen Gegebenheiten und teilweise dem Wetter angepasst.*

**Achtung eigene Anreise / Abflug ist bereits einen Tag früher am 7.6. und 19.7. 25, z.B. ab Frankfurt mit der MIAT**

## **Tag 1 - 8.6.25: Ulaanbataar - Nationalpark Hustai Nuruu**

Morgens am Flughafen in Ulaanbaatar werden Sie abgeholt und zuerst gibt es ein Frühstück, entweder als Picknick oder in einem Restaurant in der Stadt.

Anschließend Fahrt zum Hustai Nuruu Nationalpark (ca. 110 km). Der Nationalpark beherbergt unter anderem Przewalski Pferde, das sind uralte Wildpferde, die in der Mongolei ihre ursprüngliche Heimat haben. Am Abend beobachten wir die Przewalski Pferde an den Wasserstellen. Sie wurden hier vor mehr als 15 Jahren erfolgreich wieder ausgewildert. Sie erfahren im Projekt-Haus viel über diese besonderen Pferde und ihre Geschichte.

Wir treffen eine Schamanin und ihren Sohn, der ebenso schamanisch arbeitet. Gemeinsam werden sie für uns ein kleines Ritual zur Begrüßung und für eine gute, sichere Reise abhalten. Abendessen.

Übernachtung im Ger Camp des National-Parks. Hier ist keine Einzelbelegung der Jurte garantiert, um den Park zu unterstützen, und weil es hier sehr schön ist, wollen wir trotzdem hier übernachten.

## **Tag 2 - 9.6.25: Hustai Nuruu – Khogno Khaan - Khar Khorin**

Fahrt Richtung Khar Khorin, ca. 190 km. Fahrt mit Zwischenstopp am Khogno Khaan, einem heiligen Felsengebiet. Wir machen einen Ausflug zu dem heiligen Platz, der eine sehr wichtige Stätte für die Rituale der Nomaden ist. Dann besuchen wir eine Familie, bei der wir reiten können. Außerdem werden wir hier etwas über die Herstellung des traditionellen Airags, der vergorenen Stutenmilch, erfahren und können den Airag natürlich auch probieren. Weiterfahrt nach Kharkhorin, Abendessen und Übernachtung im Ger-Camp.

## **Tag 3: Khar Khorin und Erdene Zuu**

Khar-Khorin – die ehemalige Hauptstadt des mongolischen Großreiches liegt unmittelbar am Ufer des großen Orkhon Flusses in einem weit auslaufenden Tal. Ausgiebiger Besuch des beeindruckenden

buddhistischen Klosters Erdene Zuu mit verschiedenen Tempeln. Es ist eines der bedeutendsten in der Mongolei und hat eine sehr reiche Reliquien-Sammlung und viele buddhistische Kunstwerke. Das Kloster wurde auf den Ruinen der alten Hauptstadt errichtet. Über die Geschichte des Ortes und die Ausgrabungen kann man sich im Museum in Kharkhorin informieren.

2. Übernachtung im selben Ger Camp.

## **Tag 4 und 5: Über Tsetserleg zum Khorgo Vulkan und Terkhiin Tsagaan Nuur**

Heute fahren wir über die Provinzstadt Tsetserleg zum Vulkan Khorgo.

Wanderung zum See und zum Krater. Besuch des ethnografischen Museums in Tsetserleg. Es befindet sich im einst sehr bedeutenden Kloster "Zayiin Gegeenii Sum", das 1586 gegründet wurde. Einkaufsmöglichkeit auf dem Markt und Mittagessen. Unser Tagesziel ist der Vulkan Khorgo, der in einer faszinierenden Landschaft in der Nähe des Sees Terkhiin Tsagaan Nuur (Weißer See) liegt. Hier können wir die schöne Gegend genießen. Ein Reitausflug in die herrliche Umgebung ist geplant (je nach Interesse reiten oder wandern).

Am Tag 5 wandern wir auf den Vulkankrater (ca. 3 km, Kraterwanderung ca. eine Stunde einfach), von wo aus wir einen herrlichen Rundblick in die ursprüngliche, von vulkanischen Aktivitäten geprägten Landschaft haben.

2 Übernachtungen im gemütlichen Ger Camp.

## **Tag 6: Über Tosontsengel zum Ider Fluss**

Wir setzen unsere Reise in Richtung Altai fort und kommen heute an den Ider. Dieser Fluss ist der längste der Mongolei und einer der Quellflüsse der Selenga. Er entspringt im Khangai Gebirge, am heiligen Berg Otgon Tenger. Die kleine Stadt Tosontsengel liegt malerisch in einer Ebene zwischen Bergen in unmittelbarer Nähe des Ider.

1. Zeltübernachtung am Fluss.

## **Tag 7: Mongol Els/Zavhan Aimag**

Zwischen dem Khangai Gebirge und dem Altai liegt das große mongolische Becken. Wir reisen durch eine interessante Region mit wenig Infrastruktur, die besonders dünn besiedelt ist. Salzseen, Gebirge und große Sandgebiete sind kontrastreich und





faszinierend. Am Abend kommen wir an der Sanddüne an und schlagen am Fluss Zavkhan unser Zeltlager auf. Übernachtung im Zelt am Fluss Zavkhan.

### Tag 8: Wandertag an der Sanddüne – ein entspannter Tag

Heute gibt es einen ruhigen Tag in der Natur. Frühstück unter freiem Himmel und dann ein ruhiger Tag in der Natur. Man kann herrlich an den Sanddünen wandern und auch im klaren Fluss baden. Der Tag ist zum Entspannen und Erholen da, und um wirklich Zeit in der weiten Natur zu haben, gemeinsam oder alleine. 2. Übernachtung im Zelt am Fluss Zavkhan



### Tag 9: Reise nach Khovd

Heute haben wir einen langen Fahrttag, den es geht bis ins Altai, die Hauptstadt der Provinz Khovd. Am Nachmittag kommen wir dort an und haben erst mal Zeit zum Ausruhen oder können die Gegend erkunden. Abendessen und Übernachtung in einem neuen 2019 fertig erstellten Hotel.

Falls wir früh genug ankommen, besuchen wir schon heute das Krankenhaus der traditionellen mongolischen Medizin.



### Tag 10: Khovd – Traditionelle Mongolische Medizin

Besuch bei einem Arzt, der Traditionelle Mongolische Medizin und Schulmedizin studiert hat. Wir besuchen das kleine Krankenhaus in Khovd, falls wir das nicht am Nachmittag des Vortages gemacht haben. Hier erfahren wir viel über die Traditionelle mongolische Medizin, die der Tibetischen und Chinesischen Medizin ähnlich ist. Einzelsitzungen bei dem Heiler sind möglich.

Spät Nachmittags Weiterfahrt über Oelgii nach Tsengel. Auf einer Höhe von 1988 m ü.M. liegt die Provinzhauptstadt des Altai-Aimag, Oelgii - im äußersten Westen der Mongolei. In Oelgii sind hauptsächlich Kasachen zu Hause. Wir lernen ihre islamisch geprägte Kultur näher kennen. Eine Besonderheit ist die Jahrhunderte alte traditionelle Jagd mit Adlern. abends kommen wir in Tsengel an.

Tsengel ist die westlichste Stadt der Mongolei, ca. 70 km von Oelgii entfernt. Sie liegt außerhalb des Nationalparks Tavan Bogd und ist sehr einfach, ohne viel Infrastruktur. Die hier lebenden Familien stellen Filz her und verarbeiten ihn zu



Kleidung und Schuhen. Wir besuchen eine dieser Familien, die auf traditionelle Weise Filzwaren herstellen.

Übernachtung bei einer Familie in einem netten, einfachen Haus in Mehrbett-Zimmern. Es gibt kein fließendes Wasser, auch nur eine Trockentoilette, aber eine Waschecke mit Vorhang, gutes selbstgekochtes Essen und fröhliche Atmosphäre.

### Tag 11: Aufbruch in den Hoch-Altai

Bei der Fahrt über den Khovd-Fluss bis zum See Khurgan bekommen wir den großen Altai zu spüren. Unwegsamen Straßen, hohe Berge mit Schneegipfeln, typische Vegetation (sibirische Lärche), bunte Steine, Quellen, Bäche, den Fluss ... Natur und Abenteuer pur! Man spürt, wie winzig man selbst vor dem Altai ist.

Zeltübernachtung im Lärchenwald am rauschenden Bergfluss (hier ist ein warmer Schlafsack erforderlich und warme Schlafkleidung, Mütze, wollene Unterwäsche!).

Dies ist einer der schönsten Plätze zum Campen und wir richten uns gleich für 2 Nächte ein. Zum Wärmen gibt es ein Feuer.

*Die folgenden Tage und Aktivitäten im Hochaltai können sich in der Reihenfolge noch ändern. Sie werden dem Wetter und der Zeit des Schamanen angepasst. Mongolische Schamanen richten sich oft nach dem Mond und dem Moment, der für sie richtig erscheint, und es kommen natürlich auch einige Menschen, die Unterstützung brauchen. Es gibt Freiraum für eigene Unternehmungen und Einzelsitzungen beim Schamanen, er wird entweder am Khoton See oder am Berg Shiveet mit der Gruppe sein. Die 6 Tage im Hochaltai geben genügend Raum, um alle genannten Punkte zu besuchen.*

### Tag 12: Hoch-Altai/Adlerjäger

Wanderung durch den Wald zum Turgenwasserfall. Besuch bei einer kasachischen Adlerjäger-Familie. Hier können Sie erleben, wie die Adler mit der Familie leben – sie wachsen hier auf, werden trainiert und wirklich wie ein Familienmitglied behandelt – sehr geachtet und wertgeschätzt. Die uralte Kunst, mit den Adlern zu jagen, ist für die Menschen des Altai eine Methode, sich zu ernähren, denn die Gegend ist sehr karg und das Klima sehr rau.

2. Übernachtung in unserem Camp im Zelt.



### Tag 13: Fahrt zum Khoton See

Wanderung am Khoton See – immer begleitet von einem beeindruckenden Bergpanorama. Der Khoton Nuur ist ein großer Hochgebirgssee, ein sehr schöner Ort zum Wandern, man hat von dort einen herrlichen Blick auf den Pass des Ikh Tuergen, der unmittelbar an der chinesischen Grenze liegt. Der Khoton Nuur liegt etwa 2 km vom See Khurgan entfernt. Hier leben Kasachen und Tuwiner. Heute besuchen wir eine tuwinische Familie. Übernachtung im Zelt.



### Tag 14: Shiveet Berg

Der Shiveet Berg ist ein heiliger Berg der Tuwa in Tsengel genauso wie der Zengel-Hairchan (Hairchan heißt "Der Heilige"). Wir fahren von den beiden Seen nördlich über den Pass Richtung Zagaangol (weißer Fluss, ein Gletscherfluss). Am Berg Shiveet besichtigen wir uralte Felszeichnungen. Abends wird der Schamane für uns ein Ritual abhalten. Übernachtung im Zelt.



### Tag 15: Schamanismus und Natur

Wir werden heute wandern oder relaxen, während dessen Einzeltermine bei dem Schamanen möglich sind. Wir genießen die beeindruckende Landschaft und die Ruhe, die uns hier umgibt, eine Gegend, die zur Besinnung einlädt.  
2. Übernachtung im Zelt.

### Tag 16: Shiveet - Tsengel

Unterwegs auf der Fahrt nach Tsengel besuchen wir eine Nomadenfamilie um noch mehr über das Leben der Menschen im Altai zu erfahren. Am Spätnachmittag kommen wir in Tsengel an und machen einen kleinen Ausflug zur Kamelhals-Schlucht. Übernachtung entweder im Zelt, oder wenn es gefallen hat auch nochmal bei der selben Familie im Haus wie auf der Hinfahrt.



### Tag 17 Tsengel Oelgi

Rückfahrt zur Provinzhauptstadt Oelgii im Altai. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung zum Ausruhen, Bummeln und Einkaufen, Museumsbesuch. Besuch bei einer interessanten, engagierten Familie mit eigenen Gewächshäusern. Hier bekommen wir ein kasachisches Abendessen.



Übernachtung bei der Kasachenfamilie in der Jurte (sehr sauber) oder im Hotel in der Stadtmitte

### Tag 18 und 19: Rückahrt über Bayankhonger und die Gobi Region nach Ulaanbaatar

Die Rückfahrt über die südliche, gut ausgebaute Route geht über Bayan Khonger und Gobi Altai mit zwei Hotelnächten oder auf Wunsch auch nochmal in der schönen Natur...

Die Provinz Bayankhonger, im Südwesten der Mongolei ist wegen ihrer bewaldeten Berge, Steppen und Wüsten berühmt. Auch heiße Quellen und Höhlen mit uralten Petroglyphen sind interessant. Ein Drittel der mongolischen Flora wächst in der Provinz. Es gibt Pflanzen, die wegen ihrer Nährstoffe und Öle verwendet werden, Pflanzen, aus denen Papier, Klebstoff und Farbstoffe hergestellt werden, und natürlich Wermut, der weithin an seinem intensiven Duft erkennbar ist.

Die Gobi-Region ist reich an blühenden Pflanzen und Kräutern wie wildem Lauch, Federgras, Quecke und Ginster sowie an sumpfigen Sträuchern und Pflanzen wie Salbei und Caragana.

Am 19. Abends checken wir in das Hotel in der Stadtmitte von Ulaanbaatar ein.

### Tag 20: Ulaanbaatar

Freizeit mit verschiedenen Möglichkeiten, mit – und ohne mongolische Begleitung. z.B. ist das Nationalmuseum ein Muss, um über die Geschichte und Gegenwart der Mongolei viel zu erfahren, mit sehr guten Ausstellungen und Erläuterungen. Und/oder Einkaufen (Markt, weitere Museen, Kaschmir-Kleidung, Besuch der Kashmir-Fabrik, Buddhistischer Markt, etc.. – gerne mit einem Guide).

Abends gemeinsames Abschiedessen und traditionelles mongolisches Konzert. Übernachtung im Hotel.

### Tag 21 – 28.6.2025: Morgens Abreise nach Europa

Morgens Transfer zum Flughafen, Abflug nach Europa.

Mit einer guten Flugverbindung, die wir Ihnen gerne organisieren, kommen Sie am selben Tag mittages bereits in Europa an.

#### Weitere Mongolei-Angebote:

Gerne auf Anfrage, wir planen auch gerne mit Ihnen Ihre individuelle Mongolei - Reise und können auf Ihre Wünsche eingehen.

## Begegnungs-Reisen

wild & weise

Spieglerweg 4 B  
88131 Lindau - Germany

Tel.: +49 (0)8382 - 944 803  
info@begegnungs-reisen.de  
www.begegnungs-reisen.de

