

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 10: Warum wird an der Uhr gedreht?

Titelseiten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

A.Vogel

www.gesundheits-nachrichten.ch

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Oktober 2006 | CHF 4.90 | EURO 3.15

Verwöhnen
Sie Ihre
Leber

Das Diäten-Jojo

Warum
wird
an der Uhr
gedreht?

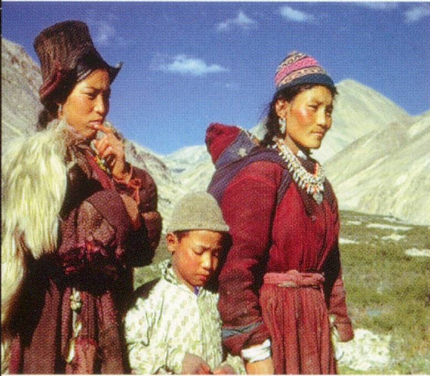


Unterwegs auf jahrhundertealten Karawanenpfaden –

von kraftvollen Blumen und heilenden Kristallen

Ladakh und Spiti: Naturmedizin im Himalaya

Reiseleitung ab der Schweiz und ladakhische Leitung vor Ort: Lernen Sie die Naturmedizin der tibetischstämmigen Bewohner Ladakhs kennen sowie die Landschaften und die Kultur des Himalaya.

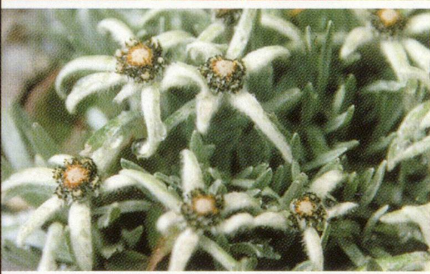


Auf zwei Trekkings (sechs und vier Tage) und auf mehreren Exkursionen – auch mit Fahrzeugen – die Kultur, die Naturmedizin und die Landschaften Ladakhs erleben.

Die Naturmedizin, Blumenwiesen auf Hochebenen, die Kultur

Im Himalaya gedeihen besondere Heilpflanzen. Auf Hochebenen, in Oasen, auf Weiden und entlang von Seen werden Sie Heilpflanzen sowie ganze Wiesen von Edelweissen sehen. Die Heiler Tibets werden Amchi

genannt. Wir beobachten einen Amchi bei seiner Arbeit, und lassen uns durch einen Kultur-Führer einen Einblick in die Heilwissenschaft Tibets geben. Der Besuch von Lama-Klöstern rundet das Erlebnis ab.



Die Himalaya-Nordseite und die Himalaya-Südseite

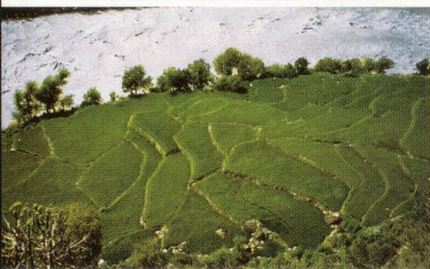
Sie lernen beide Seiten des Himalayas kennen, im Norden die aride Seite, in der die Pastelltöne der Berge und das

Blau des Himmels vorherrschen, im Süden die grüne Seite, mit Seen und Flüssen.

Anforderung, Trekkings und Exkursionen

Die beiden Trekkings stellen mittlere Anforderungen. Auf den Trekkings übernachten Sie in Zelten. Ein Koch, Führer und Tragtiere werden Sie begleiten. An zwei Tagen wandern Sie sieben Stunden, an allen anderen Tagen sind die

Marschzeiten kürzer. Bei der übrigen Reise handelt es sich um Exkursionen durch hochinteressante Landschaften, teilweise mit Fahrzeugen auf Naturstrassen, zu Dörfern und Klöstern, Übernachtung jeweils in Hotels.



Reise, Rabatt für die Leser der A. Vogel Gesundheitsnachrichten

24 Tage, 13. Juli bis 5. August 2007, Fr. 5450.–. Leser der A. Vogel Gesundheits Nachrichten erhalten Fr. 500.– Rabatt, netto Fr. 4950.–.

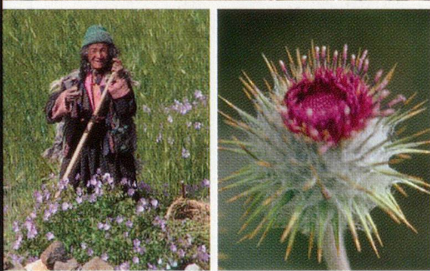
Inbegriffen: Linienflug ab Zürich (Wien, Frankfurt auf Anfrage), Taxen Fr. 349.– auf Langstreckenflug, Vollpension, alle Exkursionen, alle Flüge.

Reiseablauf: Tag 1-2: Flug Zürich-Delhi-Leh. Tag 3: Akklimatisation. Tag 4: Spitik- und Phiyang-Kloster. Tag 5: Besuch bei einem Amchi, Naturmedizin-Spital. Tag 6: Fahrt nach Chilling.

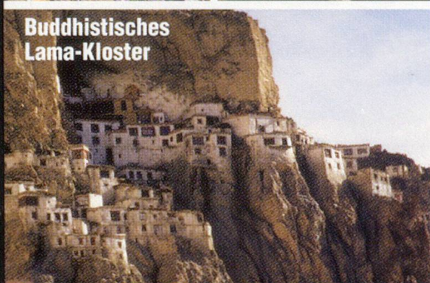
Tag 7-11: Trekking in der Region Marka und Nimaling, Begegnung mit Nomaden. Heilpflanzen, Exkursion mit Amchi. Tag 12: Klöster bei Leh: Hemis, Thikse, Shey. Tag 13: Besuch eines Heilers. Tag 14: Fahrt auf den Baralachala-Pass. Tag 15-18: Trekking im Transhimalaya. Tag 19: Fahrt nach Kaza. Besuch des Kibbar-Dorfes und Ky-Klosters. Tag 20: Besuch des Pin-Tales und des Tabo-Klosters. Tag 21: Fahrt Kunzom La-Manali. Tag 22: Frei. Tag 23: Fahrt Manali-Delhi. Tag 24: Flug Dehli-Zürich.



Kulturreise und Leichttrekkings



Buddhistisches Lama-Kloster



Gratis-Coupon

Senden Sie mir gratis Unterlagen über die Ladakh-Sonderreise vom 13. Juli 2007 sowie über weitere Reisen.

Name: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

Rufen Sie uns an oder senden Sie den Coupon an:

INTERTRECK

Haselstrasse 15, 9014 St. Gallen, Telefon 071/278 64 64, Fax 071/278 71 77, info1@intertreck.com, www.intertreck.com