

Teil I: Aufbruch nach Ladakh

Steckbrief: Ladakh	10
Reisekosten	
Reisekostenübersicht	12
Restaurantpreise	13
Hotelpreise	14
Fahrpreise	15
Besichtigungspreise	15
Trekkingpreise	16
Ladakh und die angrenzenden Regionen	
Ladakh	18
Nubra	19
Zaskar	19
Purig	20
Dha-Hanu-Region	21
Changthang	21
Die Geschichte von Ladakh	23
Traditionen in Nubra, Zaskar und Ladakh	26
Handelswege durch Ladakh	27
Häuser in Ladakh	27
Tibetischer Buddhismus	
Die Schulen des tibetischen Buddhismus	29
Ikonografie	31
Religiöse Symbole	33
Der Aufbau eines ladakhischen Klosters	34
Der Besuch eines Klosters	35
Delhi	
Aufenthalt in Delhi	36
Unterkünfte und Verpflegung in Delhi	37
Stadtverkehr	42
Delhi Metro	42
Stadtbesichtigungen	43
Sehenswürdigkeiten in Delhi	44

Teil II: Ladakh

Reiseinformationen zu Leh	
Anreise nach Leh	46
Reiseverbindungen ab Leh	46
Leh	
Leh im Überblick	47
Unterkünfte und Verpflegung in Leh	48
Geheimtipps für Leh	49
Sehenswürdigkeiten in Leh	
Der Königspalast von Leh	52
Die alte Burg von Leh	54
Die Altstadt von Leh	55
Sankar Gompa	56
Die bedeutendsten Chörten in Leh	57
Weitere Sehenswürdigkeiten in Leh	58
Reiseinformationen zum Oberen Ladakh	
Das obere Indus-Tal	61
Sehenswürdigkeiten im Oberen Ladakh	
Chemre: Demchog Gompa	62
Hemis: Chang Chub Sam Ling Gompa	63
Matho Gompa	66
Phyang: Tashi Cho Dzong Gompa	67
Sabu: Tashi Gephel Gompa	69
Sakti: Trakthok Gomp	69
Shey: Kristallburg und Gompa	71
Spituk Gompa	72
Stakna Gompa	73
Stok: Königspalast und Gompa	74
Thikse Gompa	75
Reiseinformationen zum Unteren Ladakh	
Die Leh-Kargil-Route (bis Khaltji)	77
Abstecher in die Dha-Hanu-Region	78
Sehenswürdigkeiten im Unteren Ladakh	
Alchi: Choskor	79
Basgo: Burg und Tempelanlage	81
Lamayuru: Yung Drung Tarpa Ling Gompa	83
Likir Gompa	85
Rizong: Chang Chub Ling Gompa	87
Temisgam: Burg und Tempelanlage	88
Wanla: Chu Chik Shal Gompa	89

Teil III: Die angrenzenden Regionen Changthang, Nubra, Purig, Zanskar

Reiseinformationen zu Changthang	
Empfohlene Reisepläne	91
Routenbeschreibung zum Tso Moriri	91
Korzok	93
Tso Moriri	94
Routenbeschreibung zum Tso Kar	94
Tso Kar	94
Routenbeschreibung zurück nach Leh	95
Routenbeschreibung zum Pangong Tso	96
Pangong Tso	97
Reiseinformationen zu Nubra	
Empfohlener Reiseplan	98
Routenbeschreibung nach Nubra	99
Nubra-Tal	100
Shyok-Tal	101
Sehenswürdigkeiten in Nubra	
Diskit Gompa	104
Ensa Gompa	106
Samstang Ling Gompa	107
Reiseinformationen zu Purig	
Die Leh-Kargil-Route (ab Khaltsi)	108
Kargil	109
Reiseinformationen zu Zanskar	
Die Kargil-Padum-Route	111
Padum	113
Sehenswürdigkeiten in Zanskar	
Bardan Gompa	115
Dzongkhul Gompa	116
Karsha: Jam Ling Gompa	117
Lingshed: Tashi Chos Ling Gompa	118
Mune: Deskit Ling Gompa	119
Phuktal Gompa	120
Sani: Kanikha Gompa	121
Tongde: Marpa Ling Gompa	123

Teil IV: Lahaul und Spiti mit Anreise über Manali

Reiseinformationen zu Manali	
Die Delhi-Manali-Route	124
Manali im Überblick	125
Sehenswürdigkeiten und Spaziergänge	126
Unterkünfte und Verpflegung	127
Reiseinformationen zu Lahaul	
Die Manali-Keylong-Route	131
Keylong	133
Die Keylong-Leh-Route	133
Sehenswürdigkeiten in Lahaul	
Guru Ghantal Gompa	135
Khardong Gompa	136
Shashur Gompa	137
Tayul Gompa	139
Reiseinformationen zu Spiti	
Die Manali-Kaza-Route	141
Kaza	143
Die Kaza-Shimla-Route	145
Sehenswürdigkeiten in Spiti	
Dhankar	148
Ki Gompa	149
Tabo Choskor	151
Das Pin-Tal	154

Teil V: Wissenswertes über Indien

Indien von A bis Z	156
Religionen Indiens	
Der Hinduismus	164
Der Buddhismus	166
Der Jainismus	168
Der Sikhismus	169
Der Islam	170
Das Christentum	171
Sonstige Religionen	171
Religiöse Konflikte	172

Anhang	174
--------	-----