

Viktors Farmor

WORLDWIDE EXPEDITIONS



Nepal kun for kvinder

10 dages rejse til legendariske Kathmandu og omegn

Nepal kun for kvinder

Denne rejse er lagt tilrette, så vi ser rødt på dag 4, når vi oplever kvindefestivalen Teej. Her samles nepalesiske kvinder ved templer for at bede for deres familier. Og de er i røde sarier.



5 gode grunde til at rejse til Nepal med Viktors Farmor:

- Rejs med vores ekspertrejseleder Tania Karpatschof, som har boet, rejst og arbejdet i Nepal
- Oplev kvindefestivalen Teej blandt nepalesiske kvinder i røde sarier
- Besøg Unescos verdenskulturarv med templer og stupaer i Kathmandu-dalen
- Få flotte panoramaudsigter til Himalaya-bjergene
- Besøg flere kvindeorganisationer og lær at lave velsmagende momos

Dagsprogram

Dag 1 Afrejse

Vi flyver fra København Lufthavn, med en mellemlanding undervejs, medmindre andet er angivet.

Måltider: På flyene

Dag 2 Ankomst Katmandu. Sightseeing og sari

Vi ankommer om morgenen og kører til vores hotel og spiser morgenmad. Senere tager vi på sightseeing i Kathmandus Durbar Square. Denne plads midt i byen er kun en af syv UNESCO kulturarvssteder i området. Her ligger det gamle kongepalads Hanuman Dhoka omgivet af flotte templer. Der er en helt særegen stemning på Durbar Square.

Herefter går vi ind i bazarerne. Vores guide tager os med gennem hemmelige gyder og små pladser, som de færreste besøgende i Kathmandu oplever. Vi ser en myriade af templer, som tilhører hinduismen eller buddhismen. I nogle tilfælde begge. Boderne bugner med frugt, grøntsager, krydderier, kobber og bronze, og det er ikke kun varerne, der er eksotiske. Sherpa kvinder i stribeede gevandter, handlende fra Indien, nepalesiske gurkha-soldater, og hellige mænd i orange eller hvidt på pilgrimstur til et af de mange templer i Kathmandu.

Vi besøger efterfølgende en sari shop.

Om aftenen er der dækket op til en traditionel Newar middag. Newa er den oprindelige befolkning i Kathmandu dalen, og på en af de mest velsmagende restauranter i hovedstaden forbereder vi os på de næste dages eventyr.

Vi har fire overnatninger på hotel i Kathmandu

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Kathmandu

Dag 3 Kongebyen Patan - Projektbesøg

Vi kører til Patan, der er på UNESCOs liste over kulturarv. Man mener, Patan blev grundlagt i det 3. århundrede før Kristus af kejser Ashoka, der regerede et mægtigt buddhistisk rige i Indien. I dag er byen kendt for kunsthåndværk og for sin arkitektur. Durbar pladsen i hjertet af byen er fyldt med paladser, templer, statuer, relieffer og indgravninger i bronze. Hvis muligt besøger vi Den Levende Gudinde, og ser både hendes bolig og hendes tempel. Hun er meget ung, faktisk en pige, og hun tilbedes, fordi hun er symbolet på den kvindelige, guddommelige energi.

Efter frokost besøger vi en tæppefabrik i en tibetansk flygtningelejr, samt en pashmina-fabrik.

Vi besøger herefter et projekt for non-profit organisationen Manushi. Her arbejdes der med at hjælpe udsatte kvinder gennem uddannelse, så de kan starte forskellige erhvervsmæssige aktiviteter, herunder håndværk og små forretninger.

Om aftenen på vores hotel får vi gæstetaler under middagen.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Kathmandu

Dag 4 Teej i Pashupatinath templet samt Boudhanath stupaen

I dag er der Teej. Det er en kvindefestival i hinduismen. Kvinder samles foran Shiva templer, i røde sarier og med deres fineste smykker. De ofrer i templet og beder for velsignelse af mænd og familier.

Pashupatinath er et af de mest hellige templer i hinduismen. Det hævdes at være fødestedet for guden Shiva, og er dedikeret til ham. Templet er bygget i pagode stil, har gyldne lofter og døre af sølv med flotte mønstre. Det ligger langs bredden af den hellige flod Bagmati, og er kremationssted for hele Kathmandu-dalen. Pashupatinath har så stor betydning, at en rettroende hindu bør besøge stedet mindst én gang i tilværelsen. I dag er det kun kvinder, der kan komme her – så det er det rigtige

sted for os at opleve denne festival. Som ikke-hinduer kommer vi ikke ind i selve templet, men fra østsiden af floden kan vi sagtens få indtryk af denne farverige festival.

Vi besøger Boudhanath, der er Nepals største og vigtigste helligdom. Stupaen er en del af Nepals og Tibets fælles historie. Det var Tibet, der herskede over stupaen indtil forrige århundrede. Den dag i dag bor der mange tibetanere omkring den.

Bhoudanath-stupaen er bygget op som en mandala (et religiøst billede på verden og hjælpemiddel ved meditation). Basen består af tre trappetrin omgivet af en mur. Hele vejen rundt om muren er der 1.476 nicher med fire-fem bedemøller i hver. Pilgrimme går i urets retning og mumler det tibetanske mantra "Om Mani Padme Hum", mens de drejer bedemøllerne. Øverst på stupaen er der 4 par øjne, der spejder i de fire verdenshjørner. Det er Buddhas øjne, der holder øje med, om livet leves rigtigt, og menneskeheden trives.

Vi spiser middag på restaurant "Garden of Dreams", en fredelig oase midt i pulserende Kathmandu.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Kathmandu

Dag 5 Kongebyen Bhaktapur og panorama-udsigt til Himalaya

Efter morgenmaden kører vi til Bhaktapur, som er en af de tre gamle byer i Kathmandu dalen. Patan og Kathmandu er de øvrige. Bhaktapur blev grundlagt i det 9. århundrede og er formet som en konkylie. Den traditionsrige nepalesiske træ-udskæring er skabt i Bhaktapur. Byen er kendt for sine flot udskårne vinduespartier, og når man sammenligner med de andre kongebyer i dalen, er der ingen tvivl om, at Bhaktapur er den mest historisk autentiske. At gå rundt i byen er som at gå rundt i et levende museum. Bønder lægger kornet til tørre, pottemagere drejer deres hjul, og mennesker lever en tilværelse, der ikke har forandret sig synderligt i århundreder.

Vi besøger Durbar pladsen med Paladset med 55

Vinduer. Nyatapola templet står majestætisk på 5 terrasser. På hver terrasse står to figurer. Når man træder fra en terrasse til den næste, møder man to nye figurer. De har ti gange så stor styrke som de to figurer, man lige har set på niveauet nedenfor. Nederst to stærke mænd. På næste niveau to elefanter. Så to løver. To grif fabeldyr. Og til sidst to gudinder.

Sidst på eftermiddagen når vi til Dhulikel, en gammel by på vejen mod Tibet. Byen ligger smukt på bjergsiden, og hvis vejret er med os, er der de mest storslåede udsigter til Himalaya fra byen. Det er dog oftest bedst om morgenen.

Vi har to overnatninger på lodge i Dhulikel.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Dhulikhel

Dag 6 Soloopgang og skjulte kræfter

Solopgang over de sneklædte toppe i Himalaya. Det er dagens første menu. Hvis vejret tillader. Vi vil se terrasserede bjergsider og små gårde spredt i landskabet ned mod Indrawaty floden.

Så er der morgenmad, inden vi kører ned til en lille dal med landsbyer og marker. Her ligger Panauti, som i det 13. århundrede var hovedstad i et lille rige, og som har bevaret sine historiske kendetegn. Husene er bygget i Newa-tradition, men lyserøde tegl og udskåret træ. Panauti er klemt ned mellem to floder, og dér, hvor de løber sammen, er der flere betydningsfulde templer. Man siger, der er skjulte kræfter her, for en usynlig flod støder til de to andre. Hvert 12. år bliver den synlig, siger man, derfor holdes en stor festival hvert 12. år i januar.

Herefter kører vi tilbage til vores lodge i Dhulikel, hvor vi har resten af eftermiddagen fri på egen hånd.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Dhulikel

Dag 7 Khokana - Swayambunath

Om formiddagen besøger vi newar-landsbyen Khokana.

Vi spiser frokost på en af Kathmandus mest eksklusive restauranter, hvor vi giver os god tid til at nyde maden.

Om eftermiddagen besøger vi buddhismens hellige Swayambhunath stupa, der ligger på en bakketop med flot udsigt over Kathmandu-dalen.

Swayambhunath er over 2.000 år gammel og markerer det sted, hvor den legendariske patriark Manjushri opdagede en lotus i dalens urgamle sø. De ældste inskriptioner i templet dateres tilbage til det 5. århundrede. Fra toppen af stupaen stirrer Buddhas malede øjne ud mod alle fire verdenshjørner. Vi kan også stirre – og nyde udsigten til mange små templer og pagoder på bakken foran os. Swayambunath er helligt i buddhismen, men også i hinduismen – en god illustration af den religiøse tolerance i Nepal.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Kathmandu

Dag 8 Momos og tid på egen hånd i Kathmandu

For de, der har lyst, er der tidligt om morgenen mulighed for at tage på en 1 times flyvetur over Himalaya-bjergene med en fantastisk panorama-udsigt til adskillige 7-8.000 meter høje bjerge, her i blandt Mount Everest (prisen er p.t. 2.300 kr, og flyveturen skal bookes og betales senest 1 måned inden afrejse fra Danmark). Skulle turen aflyses på grund af dårligt vejr, refunderes beløbet efter hjemkomst.

I dag skal vi hos kvindeorganisationen Sasane lære at lave momos, der består af let krydret fyld, der er fint pakket i en dej. De spises enten dampede eller stegte med lidt grøn salat og chili til, og fås i tre variationer, enten vegetarisk, med kylling eller oksekød.

Organisationen Sasane arbejder for at give nepalesiske kvinder, der har været udsat for

menneskehandel og tvangsarbejde, muligheden for at vende tilbage til samfundet og få et værdigt liv. Ikke kun ved at skabe jobs, men også ved at lære nepalesiske kvinder om deres rettigheder.

Om eftermiddagen er der tid til at gå på opdagelse i Kathmandu, gå på café, shoppe, eller blot slappe af på hotellet. Man kan med fordel købe smykker, ægte silketæpper, pashmina-tørklæder, tæpper, friluftstøj, læderjakker og bukser samt kunsthåndværk og religiøse souvenirs. Priserne er meget rimelige. Der skal ofte tinges om prisen.

Vi mødes om aftenen for at spise afskedsmiddag.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Kathmandu

Dag 9 Tid på egen hånd og hjemrejse

Vi har dagen fri på egen hånd. til at udforske Kathmandu og selv finde frokost i byen.

Vi mødes på hotellet om eftermiddagen, hvor vi kører til lufthavnen for at begynde hjemrejsen.

Måltider: Morgenmad

Dag 10 Hjemrejse

Vi ankommer til København om morgen.

Information om rejsen

Prisen inkluderer

- Fly København/Kathmandu retur
- Hotelophold
- **Helpension** (dog kun kvartpension dag 9)
- Al transport, udflugter og entréudgifter ifølge dagsprogrammet
- Dansk rejseleder
- Lokal engelsktalende guide
- Drikkepenge til chauffører og lokalguider (ca. 300 kr.)

[Ingen hokus pokus: Se vores prispolitik her](#)

Prisen inkluderer ikke

- Eneværelsestillæg (Fra 2,500 kr.)
- Rejse- og afbestillingsforsikring
- Visum (pt. 30 USD/ ca. 220 kr)
- Flyvetur over Himalaya-bjergene (pt. 2.300 kr). Skal bestilles på forhånd.

[Husk at læse de generelle handelsbetingelser her](#)

Datoer og priser

Dato	Pris	Rejseleder
11. September - 20. September 2026	19,490.000 kr.	Tania Karpatschof

Dette dokument er genereret den 5/9/2026

Viktors Farmor tager forbehold for ændringer i pris, dato eller program.

Se altid www.viktorsfarmor.dk for opdaterede informationer.

Her kan du også læse vores handelsbetingelser, prispolitik og se praktiske oplysninger om din rejse.

Viktors Farmor
WORLDWIDE EXPEDITIONS