



Reise durch Nord-Yunnan

Von SYLVIE Travel Consulting 云南喜临文化
2025-2026

Yunnan gilt als eine der schönsten und vielfältigsten Provinzen Chinas. Sowohl landschaftlich - von Regenwald und tropischer Pflanzenwelt, über Seen und reissende Flüsse, bis hin zu Hochebenen mit Gras- und Waldlandschaften mit über 6000m hoch reichenden Schneebergen -, als auch kulturell - mit insgesamt 25 ethnischen Minderheiten (in ganz China leben 56 Ethnien), die ihre eigenen Bräuche und Feste aktiv leben und gleichzeitig ein harmonisches Miteinander führen – bietet Yunnan eine Farbenvielfalt, die seinesgleichen sucht.

Ganz unten im Südwesten an der Grenze zu Myanmar, Laos und Vietnam gelegen bietet Yunnan einen Gegenpol zum weitverbreiteten Bild der hypermodernen Metropolen im Osten des Landes, sowie eine erfrischend einfache, sehr humane Welt in diesem enorm grossen, Han-dominierten Land China.

Ziel der Reise: Einblick in die Kultur und Natur Yunnans.

Saison: Yunnan ist das ganze Jahr über ein passendes Reiseziel, mit Blumen und Bäumen in Blüte und lokal angebautem Obst und Gemüse, je nach Saison.

- das Frühjahr und der Frühsommer (März-Mai) sowie der Herbst (Oktober-November) sind generell schöne Monate.
- der Sommer (Juni-September) und der Winter (Dezember-Februar) bieten jeweils moderate Temperaturen, im Sommer nie zu heiss, im Winter nie zu kalt. Die Regensaison im Sommer und die kühleren Abendtemperaturen oder auch manchmal starken Winde im Winter verlangen aber passende Kleidung. Die schönsten blauen Himmel mit strahlendem Sonnenschein trifft man generell im Winter an.

Empfohlene Reiseperiode: 4-5 Tage oder auch 10-14 Tage, Yunnan bietet mit seinen unterschiedlichen Landschaften sowie seiner reichen ethnischen Vielfalt eine unendliche Möglichkeit an Orten und Aktivitäten, die es zu entdecken gilt.

I) Route

Wichtig: die im folgenden angeführte Auswahl sind sogenannte "Hauptreiseziele" bzw. Beispiele von Orten, die bei einer ersten Yunnan-Reise recht gut erreicht werden können, und einen schönen ersten Eindruck von Yunnan bieten. Abseits dieser finden sich selbstverständlich viele, viele weitere interessante Orte, die aber eine längere Reisezeit in Anspruch nehmen.

Jede Reise mit SEEK wird individuell gestaltet, gemäss der Interessen und Bedürfnisse der Gruppe, sowie der verfügbaren Zeit, und der Saison.

II) mögliche Stationen & Programmhilights:

1) Dali

Dali ist die Kreisstadt der autonomen Präfektur Dali Bai im Nordwesten von Yunnan. Die Altstadt von Dali 大理 古城 mit ihrer atemberaubenden Lage zwischen Bergkette und See war einst ein bekannter Treffpunkt für Rucksacktouristen. In den letzten Jahren hat sich die Szene durch einheimischen Tourismus verändert, Dali bleibt aber eine Stätte der kulturellen Entdeckung, sowie ein Ort zum Entspannen und Wohlfühlen.

Dali ist ein historischer Ort mit einzigartiger Architektur und Kultur, ihre Geschichte reicht bis ins Königreich Nanzhao im 8. Jahrhundert zurück. Die Altstadt stammt aus dem Jahr 1382 (Ming-Dynastie, 1368-1644) und war lange das politische, wirtschaftliche und kulturelle Zentrum des Südens.

Geographisch liegt Dali auf einer Höhe von ca. 2000m, in nächster Umgebung gibt es vielfältige Möglichkeiten zur Erkundung, per Fahrrad, Auto, Scooter oder zu Fuss, in den CangShan Bergen (bis über 4000m) oder um den ErHai See herum.





2) WeiShan

Weishan 巍山 mit seiner Altstadt ist eine der "vier berühmten Kulturstädte" in der Provinz Yunnan, im autonomen Kreis Weishan Yi und Hui, ca. 70km südlich von Dali. Es war die erste Hauptstadt des Nanzhao Königreichs und ist in der Tat die Wiege der Nanzhao Kultur: Im Jahr 738 unterstützte das Kaiserreich der Tang Dynastie den Anführer PiLuoGe in Mengshe 蒙舍 (ursprünglicher Name von WeiShan) mit dem Ziel die Region um den ErHai See herum zu befrieden. Aus sechs sich bekriegenden Stämmen entstand dadurch das unabhängige Nanzhao Königreich, wörtlich übersetzt als "Königreich des südlichen Stammes", geduldet durch den Kaiser in Xi'An, angeführt von PiLuoGe in WeiShan.

Die Mehrheit der Menschen (etwa 35%) in WeiShan gehören der Gruppe der YiZu an, sie teilen sich aber den Ort friedlich mit fünf anderen ethnischen Gruppen, darunter die HuiZu, die Muslime sind.

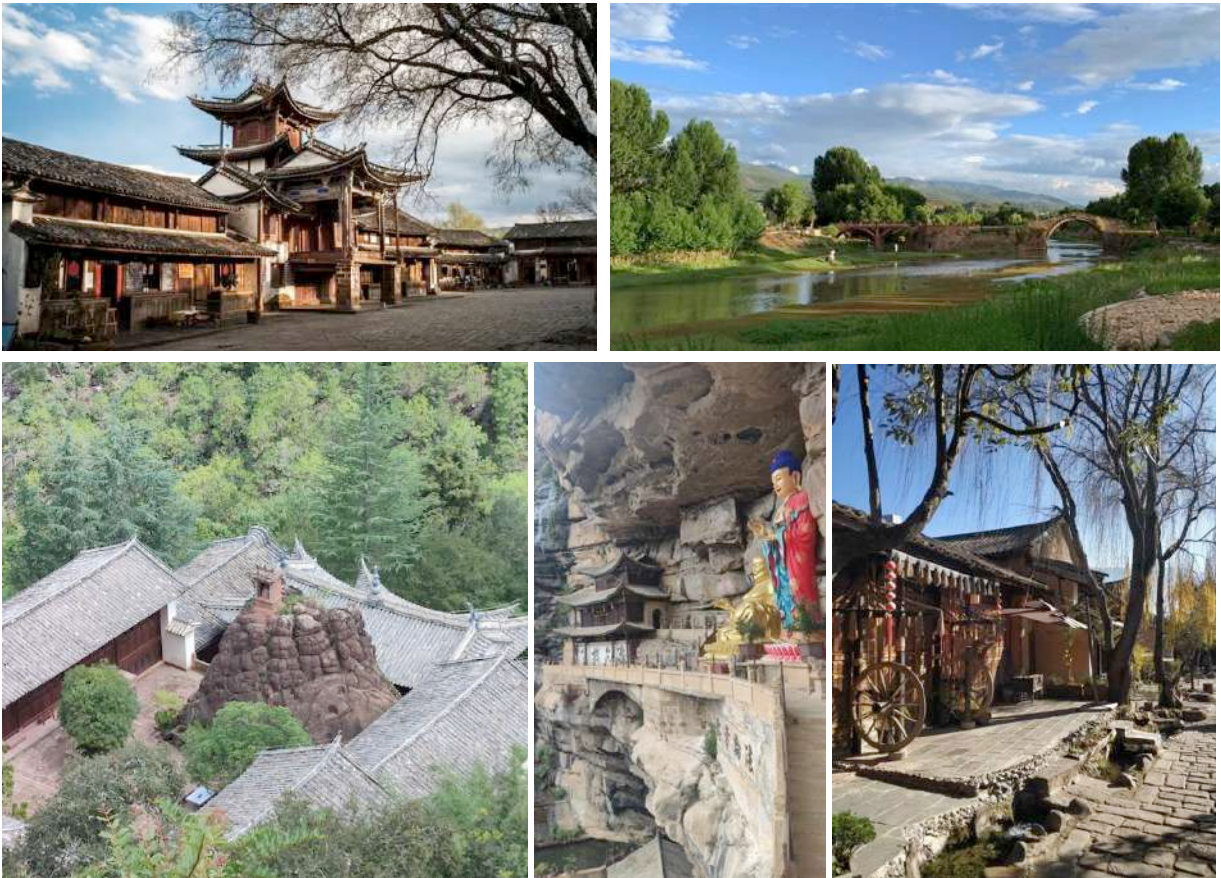
Etwa 20km südlich der Altstadt liegt Weibaoshan 巍宝山, einer von Chinas 14 heiligen Bergen des Dao. Bei einem Spazierrundgang kann man nicht nur viele alte Tempel und eine wunderschöne Baum- und Pflanzenwelt bewundern, sondern auch ein Beispiel von harmonischem Miteinander von Religionen erleben. Tatsächlich finden sich unter den über 20 Tempeln sowohl taoistische, buddhistische also auch Konfuzius-Tempel.



3) Shaxi

Shaxi 沙溪 ist eine eindrucksvolle Erinnerung an die Zeit der Tea Horse Road, auch bekannt als die südliche Seidenstrasse, die ab dem 6. Jahrhundert eine wichtige Handelsstrecke zwischen Tibet, Sichuan und Yunnan mit Indien und dem Mittleren Osten darstellte. Shaxi ist bis heute eines der am besten erhaltenen historischen Marktzentren der Region, mit traditioneller BaiZu Innenhofarchitektur, Holzhäusern und eng verwinkelten Gassen sowie einem einzigartigen Theatertempel auf dem alten Marktplatz.

Shaxi liegt in einem abgelegenen Tal, das von Bergen umgeben ist, in der Gegend finden sich verschiedene Möglichkeiten für Aktivitäten, wie z.B. Spazierwege am Fluss entlang, ein Ausflug (zu Pferd oder zu Fuss) in kleine Bauerndörfer der Umgebung, oder die Besichtigung der Tempel und Grotten der ShiBao Berge. Diese gelten heute als ein einzigartiges Symbol für die Ausbreitung des Buddhismus in Yunnan, die vor 1300 Jahren begann. Der Steinglocken-Tempel und der Hängende Tempel, sowie die 139 Steinmetzarbeiten im Fels sind Meisterwerke der damaligen Bau- und Handwerkskunst.



4) Tiger Leaping Gorge

Die Tigersprungschlucht 虎跳峡 ist eine beeindruckende Schlucht, durch die der JinSha River rauscht, der später zum Yangtze-Fluss wird. Gelegen zwischen Jade Dragon Snow Mountain (Gipfel 5596 m) und Haba Snow Mountain (Gipfel 5396 m), fließt das Wasser auf 1800m über dem Meeresspiegel, wodurch sie zu einer der tiefsten und spektakulärsten Flussschluchten der

Welt gezählt wird. Die Gegend bietet verschiedene Wandermöglichkeiten, die Autofahrt durch die Schlucht sowie ein Besuch der Aussichtsplattform unten am Fluss geben aber ebenfalls eine unvergessliche Perspektive auf das Naturschauspiel des Wassers und der Felsen.



5) Lijiang

Die Stadt Lijiang 丽江 liegt in einer Talebene am Fusse der Jade-Drachen Berge, und ist v.a. von der Naxi-Minderheit bevölkert. Die beiden Altstädte DaYan und ShuHe sind ebenfalls um die 800 Jahre alt, hatten aber nie eine politisch weiterreichende Bedeutung wie die Stadt Dali. Vermutlich findet sich auch deshalb keine Stadtmauer in Lijiang.

1996 erschütterte ein schlimmes Erdbeben die Gegend, vieles wurde zerstört und musste wieder aufgebaut werden. Zu dieser Zeit wurde die chinesische Bevölkerung sowie auch die Welt auf Lijiang aufmerksam, der Tourismus began sich zu entwickeln. 1997 wurde die Stadt zum UNESCO Kulturwelterbe ernannt. Dabei hatte bereits in den 1920er Jahren ein österreich-amerikanischer Botaniker die Besonderheit dieser Gegend entdeckt und ausführlich studiert. Joseph Rock lebte ca. 25 Jahre hier in einem Dorf namens Yuhu, ein paar Kilometer ausserhalb von Lijiang, wo er nicht nur die biologische Vielfalt studierte, sondern auch der Welt einen besonderen Einblick in die ethnische Minderheit der Naxikultur und ihrer Sprache schenkte.





6) Shangri-la

Shangri-la 香格里拉, ursprünglicher Name Zhongdian 中甸, oder Gyalthang auf Tibetisch, ist Teil der Autonomen Präfektur Diqing Tibet. Hier befinden sich die wichtigsten buddhistischen Tempel von Yunnan und das grösste tibetische Kloster außerhalb Tibets, umgeben von Bergen, Seen und Grasland. Die Stadt, die auf 3300m über dem Meeresspiegel liegt, besteht aus dem größeren modernen Teil und der Altstadt Dukezong. Diese fiel 2014 in grossen Teilen einem verheerenden Feuer zum Opfer, wurde aber anschliessend fast vollständig und (man sagt) originalgetreu wieder aufgebaut.



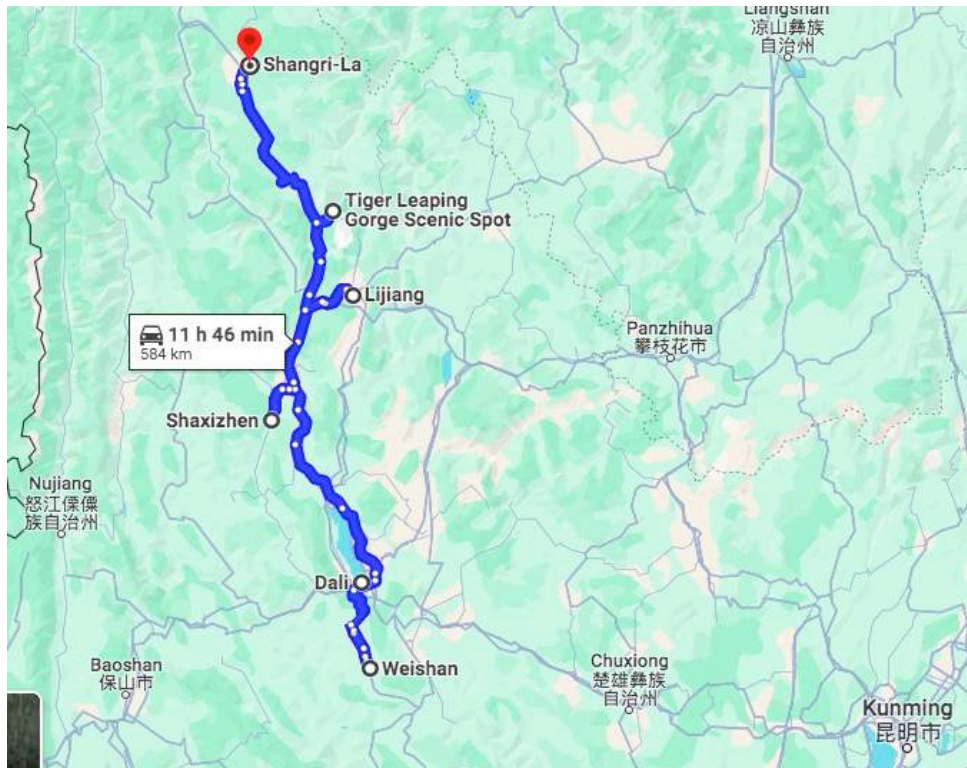
Die Region Shangri-la ist eine charmante, in gewisser Weise der modernen Realität entrückte Gegend, in der man das tibetische Leben kennenlernen und mehr über den Lebensstil, die Religion und Traditionen oder auch die Küche der Tibeter erfahren kann. Die beeindruckende Landschaft voller Naturwunder, schneebedeckter Berge und Hochebenen sowie Yak besiedelten Graslandschaften, zusammen mit der faszinierenden ethnischen Kultur und Gastfreundlichkeit der Menschen machen einen Besuch für viele zu einem einschneidenden Erlebnis.



Und wer die Zeit hat und die Höhe nicht scheut, der kann sogar noch weiter gen Norden fahren: Deqin, das Verwaltungszentrum der Diqing Tibetan Autonomous Prefecture und die nördlichste Stadt Yunnans mit etwa 80% tibetischer Bevölkerung, liegt ca. 70km Luftlinie von der Grenze nach Tibet entfernt. Hier sind nicht nur herrliche Wandermöglichkeiten geboten, sondern auch ein wunderbarer Blick auf die Meili Schneeberge, ein Himalaya-Ausläufer mit Gipfeln bis zu 6700m Höhe.



...und viele, viele weitere Orte mehr.....!

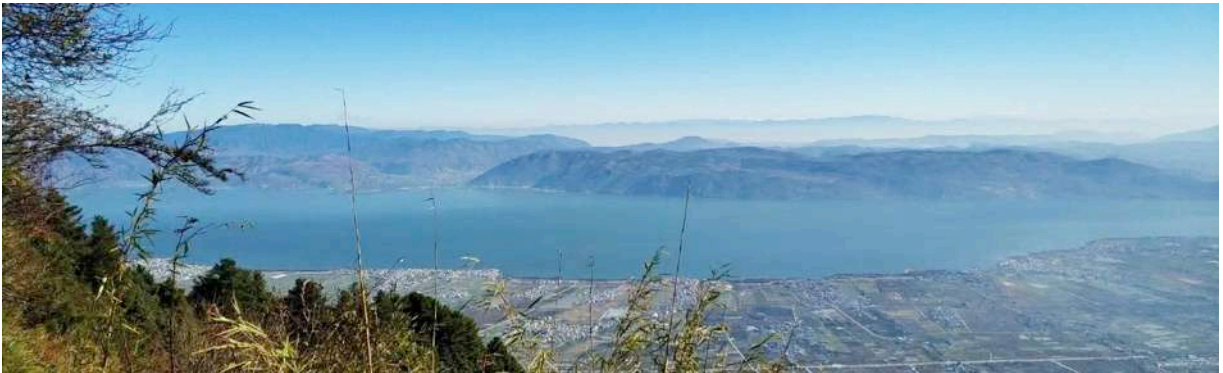


III) optionale Besichtigungen & Aktivitäten (in den allermeisten Fällen flexibel vor Ort gehandhabt, je nach Reiseverlauf & Interesse der Teilnehmer)

- Die Dali Altstadt, gelegen zwischen CangShan Bergkette und ErHai See.
- Spaziergang auf den CangShan Bergen (mit Gondel), mit Blick auf den ErHai See.
- Spaziergang oder per Fahrrad entlang des ErHai Sees, oder eine Bootstour.
- Besuch der 3 Pagoden, historisches Wahrzeichen von Dali, errichtet vor ca. 1200 Jahren.
- Besuch von Kunsthandwerk-Ateliers in der Tradition der Bai-Kultur, z.B. Indigo-Batik, Seidenstickerei, Holzschnitzerei etc.
- Einführung in die chinesische Teezeremonie, Besichtigung eines Teefeldes und/oder Kennenlernen des Fertigungsprozess.
- Tagesausflug nach WeiShan und zum Heiligen Dao-Berg WeiBaoShan, Besuch einer Hui-Moschee, eventuell ein lokaler Wochenmarkt (TBC).
- Die Altstadt Shaxi und ihre Umgebung, auf den Spuren der südlichen Seidenstrasse.
- Besuch des Pferdekarakavanenmuseums, Genuss eines typischen Karavanen-Essens (TBC).
- Ausflug in die ShiBao Berge, zu 1300 Jahre alten buddhistischen Tempeln und Steinmetzarbeiten.
- Zwischenstop in der Tigersprungschlucht, inkl. Optionen für kürzere oder längere Wanderungen.
- Besuch der Lijiang Altstädte, Einblick in die Naxi Ethnie, Yuhu Village und das Joseph Rock Museum, Baisha Dorf mit 500 Jahre alten Fresken.
- Besuch der Jade Drachen Berge und des Blue Moon Valley (mit Seilbahn) in Lijiang.
- Einführung in tibetische Kultur.
- Besichtigung des grössten tibetischen Klosters ausserhalb Tibets (mit lokalem Führer).
- Fahrradtour um den Napa-See in Shangri-la (je nach Saison und Wetterlage).

- Besuch des Pudacuo Nationalparks, Baden in Heißen Quellen ausserhalb Shangri-las.
- Für sportlich aktive Reisende können, je nach Route und Wetterlage, folgende Outdoor-Aktivitäten organisiert werden: Wanderungen oder Treks, Fahrradtouren, Kayak oder SUP, River-Rafting, Sportklettern oder Via Ferrata.

...und vieles, vieles mehr.....!



Für Rückfragen oder spezielle Wünsche sowie für eine detaillierte Reiseberatung stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit sonnigen Grüßen aus Yunnan!

Sylvie Krauss

SYLVIE Travel Consulting

云南喜临文化传播有限公司

Dali, Yunnan Province, P.R. China

Phone: +86-136-2112-0574 (Sylvie Krauss)

Email: sylvie@syl-vie.com

www.syl-vie.com