



Chamäleon

DIE REISE MEINES LEBENS

THAILAND UND LAOS MEKONG

16 Tage Genießer-Reise

Erlebnisberater*in

Heike Domnig

+49 30 347996-177

erlebnisberatung@chamaeleon-reisen.de



HIGHLIGHTS

- 4-tägige Flusskreuzfahrt auf dem Mekong
- Vespa-Tour in Chiang Mai
- Family Dinner mit Baci-Zeremonie
- Sagenhaftes Goldenes Dreieck
- Fahrradtour durch Luang Prabang
- Wanderung zu den Kuang Si-Wasserfällen



REISEVERLAUF

Hoch in Thailands Norden warten zum Auftakt die saftigen Dschungel rund um Chiang Mai und dann ein thailändisches Tempelschwanstein in Chiang Rai. Das Dreieck mit Laos und Myanmar ist wie immer goldfarben. Da Weise nicht hasten, schippert die traumhafte Mekong Sun mit dir an Deck gemächlich vier Tage auf der Mutter aller Flüsse entlang, bis du weichgespült genug bist für eine Fahrradfahrt durch Luang Prabang und für all die Wats, goldenen Stupas und Flussdrachen.

Thailändische Weisheit: »Alle Menschen sind klug. Die einen vorher, die anderen nachher.« Das stimmt schon mal, wenn du aus dem heimatlichen **Eisenvogel ①** steigst und in **Chiang Mai ②** nach draußen trittst. Gerüche, Geräusche, Musik – alles neu. Also Frühstück, kurz die Beine hoch, Buddha für die gute Reise gedankt und hinein in das Gewusel der Sammeltaxen, Straßenstände, der goldenen Schlangendrachen, die als zu tiefe Handläufe die Treppen zu den Tempelösen beschützen. Einen Kräutergarten zum Neidischwerden gibt es auch, drei Könige – die so gar nichts mit dem Evangelium zu tun haben – und eine Longtail-Bootstour auf dem Mae Ping. Der ist braun, aber umso nährstoffreicher. Genauso wie das opulente Festmahl mit Flussblick. Dir ist heute nach Thai? So sei es.

› »Ein tugendhafter Mensch schläft gut.« Zur Not kannst du es auf die Zeitumstellung schieben. Ansonsten ist die aussichtsreiche Fahrt nach **Lamphun ③** Traumfutter für alle, die noch wach werden, und sei es durch das Hupen, mit dem der Lokführer Tiere auf dem Gleis vertreibt. Wat für ein Wat? Er heißt Phra That Hariphunchai, ist ein königlicher Tempel erster Klasse, dessen Glockentürme Gongtürme sind. Ergibt ja auch Sinn. Sinn ergibt auch, wie man im Yok Dok Thai Silk Learning and Conservation Center die Seide herstellt und färbt. Kannst du auch. Beim Mittagessen im verwunschenen Terrakotta-Garten Baan Phor Liang Meun gibt es viele keramische Zuschauer, dafür guckt niemand, wenn du mit dem Motorroller durch das abendwimmelige Chiang Mai saust.

Die Nacht wird aber nicht zum Tag gemacht. Den brauchen wir für den legendären Tempel Wat Pha Lat Doi Suthep. Am Anfang waren ein sterbender weißer Elefant und ein Knochen von Buddha. Später, kurz vor Chiang Rai, traust du deinen Augen nicht. Schloss



Neuschwanstein auf Thailändisch? Der Weiße Tempel. Hier gibt es die Reinheit Buddhas und die universellen Gefahren für das Seelenheil als Kunst zu sehen. Weiter nördlich als Mae Sai geht es nicht in Thailand, aber das ist ja nicht das Ende der Welt. Auf der anderen Seite des Ruak, der später in den Mekong mündet, ist Myanmar. Fehlt noch Laos und dann haben wir es, das **Goldene Dreieck**. Chiang Saen, die Wiege des Lanna-Königreiches, lässt dich ahnen, wie reich diese Kultur ist, in den Tempeln kannst du es sehen. Opium macht Opi dumm: In der Hall of Opium wird die Verwandlung von Schlafmohn zum Heil- und dann zum Suchtmittel erzählt, Verkostung inklusive. Ach nein, kosten dürfen wir später erst beim Reiswein in Laos. Versprochen.

Fest steht auch, dass du ein neues, selbst gemachtes T-Shirt im Lanna-Stil besitzt, nachdem dir in Chiang Saen auf die Schnelle die Kunst des Teakholz-Blockdrucks beigebracht wurde. Ein gutes Mitbringsel ist es allemal. Brauchst du auch keinen Zoll bezahlen, wenn du in Chiang Khong den **Mekong 6** und die Brücke nach Laos überquerst. Hier, in Huay Xai erwartet dich ein Crew-Mitglied der **Mekong Sun**, dein schwimmendes Zuhause für die nächsten drei Tage. Florian Silbereisen ist beim abendlichen Dinner nicht dabei, für die Abendunterhaltung musst du wohl selbst sorgen.

Und da draußen? Alles fließt. Vor allem der **Mekong 7 8**, bis du plötzlich von Bord gehst – über eine Landungsbrücke – und dann in einem laotischen Khmu-Dorf siehst, wie schön Dorfleben auch ohne Schützenverein sein kann. Ansonsten gilt: »Weise hasten nicht und Hastende sind selten weise«. Und so schipperst du in aller Gemächlichkeit weiter auf der froh murmelnden Mutter aller Flüsse, vorbei an tropischen Wäldern, dichtem Bambus und riesigen Teak-Bäumen. Ob du all dies buchfroh von der kleinen Bibliothek, vom Sonnendeck oder deiner Kabine aus vorbeiziehen lässt, dem Vogelgezwitscher lauschend oder plaudersam an Deck die monddurchschimmerte Nacht umarmend, wird sich zeigen. Sicher ist, dass von dieser gemütsvergnügten Reise flussabwärts einiges für den Seelenfrieden bleibt, wenn der Schiffsverkehr langsam wieder zunimmt.

In den **Pak-Ou-Höhlen 9**, wo man nur mit dem Boot hinkommt, findet sich eine der wichtigsten buddhistischen Pilgerstätten. Mit fast 6.000 Buddha-Statuen ein guter Ort, die Handgesten – Mudras – mal genauer zu untersuchen. Was bei uns als Schweigefuchs bekannt ist – die Spitzen der Mittel- und Ringfinger berühren die Spitze des Daumens, alle anderen Finger gestreckt, – nennt sich Apana und dient auch der Entgiftung. Das kommt



uns zupass, wenn wir den angekündigten Schnaps in dem nahegelegenen Dorf verkosten. In **Luang Prabang 10** wird ausgeschifft, aber es lohnt sich: Bei einer lokalen Familie werden wir mit einer Baci-Zeremonie willkommen geheißen.

Dass die alte Königsstadt **Luang Prabang 11** eine flache Stadt ist, weißt du zu schätzen, denn wir sind mit dem Rad unterwegs. So richtig mit selbst treten? Ja. Aber auch das kommt uns noch fast zu schnell vor, denn den Rhythmus hier bestimmt eine Religion, die Acht- und Langsamkeit bevorzugt. Geopfert, gebetet und den Mönchsgesängen gelauscht wird täglich. Selbst in der Architektur der Tempel wie des Xieng Thong sind Geisterglaube und Buddhismus vereint. Die Giebel haben Haken auf dem Dach und wehren die bösen Geister ab, in den Fluten des Flusses wohnen die Drachen. Und die Franzosen haben Baguette und Boule mitgebracht. Und wir dürfen sogar mitspielen.

Jetzt aber auf die Augen. Schon bevor du richtig wach bist, erleben wir in dem kleinen Dorf Ban Nong Xai nicht weit von **Luang Prabang 12** das morgendliche Tak Bat. Aber respektvoll vom Rand, denn das ist ein Deal zwischen den Laotis und ihren Mönchen. Die einen spenden Essen, die anderen halten mit Meditation das spirituelle Gleichgewicht. Wie es um das spirituelle Gleichgewicht der Khmu und Hmong steht, lernst du in Long Lao. Und wie sehr Naturschönheiten das Befinden aufhübschen können, erfährst du am und um den betörend schönen Kuang-Si-Wasserfall.

Flexibel und stark. Das beschreibt uns, aber auch den Bambus recht gut. Ob Hüttenbau, Küchengerät oder Musikinstrument: In Laos weiß man genau, was mit diesem Süßgras anzufangen ist. Ob es auch süß schmeckt, zeigt uns eine einheimische Auskennerin, bevor wir satt und zufrieden in den Zug nach **Vang Vieng 13** steigen. Und wenn du aus dem Bahnhofsgebäude kommst, siehst du in der Ferne die Karstfelsen und üppig grünen Wälder rund um die kleine Stadt. Die sehen vom Boot auf dem Nam Xong fahrend noch besser aus. Ein Schmied des Khmu-Dorfs zeigt dir, was eine Harke, äh, ein Messer ist. Und wir erfahren hier, dass auch Wolken, Baum und Wind eine Seele haben. Ob der Reiswein Lao Hai auch beseelt ist? Kannst du vielleicht bei dem Spaziergang durch die Reisfelder erfragen, bevor wir zurück in **Vang Vieng 14** sind.

Solcherlei kontemplative Naturerlebnisse gibt es in **Vientiane 15** nicht. Aber einen Triumphbogen, den sich Laos ironischerweise zum Abschied der Franzosen ins



Stadtzentrum gestellt hat. Von ganz oben sieht man den goldenen Stupa That Luang. Heiliger geht es nicht, und das will was heißen. Das kann man einfach so genießen, aber dann ist Konzentration beim Kochkurs angesagt, falls du beim nächsten Grillfest das traurige Schweinenackensteak des Nachbarn mit laotischem Khao Niao, Laap, Jeow und Mok Pa ausstechen willst. Und zum Schluss? Kommt der Genuss. Schönheitsdurstig geht es in den letzten Tag. Dass das Glück in uns liegt und nicht in den Dingen, kannst du dir anhand der Tausenden kleinen Buddhaleinchen im Wat Si Saket von Vientiane einprägen und der erleuchtenden Kunstsammlung im Haw Phra Kaew. Wir verabschieden uns, wie es sich gehört, vom Präsidenten und winken vor seinem Palast. »Gut zu reisen, ist besser, als anzukommen.« Ach, wie recht hat dieser Buddha doch, denkst du, als du in die **Heimat** ¹⁶ zurückkehrst.

LEISTUNGEN BEI CHAMÄLEON

- Erlebnis-Reise mit höchstens 12 Gästen
- Garantierte Durchführung aller Termine
- Linienflug mit Thai Airways (Tarif W) nach Chiang Mai und zurück von Vientiane, nach Verfügbarkeit
- Rail&Fly in der 1. Klasse der DB zum Flughafen und zurück (<https://www.bahnreise.de/geltungsbereich>)
- Reiseminibus mit Klimaanlage
- 4-tägige Fahrt mit einem komfortablen Flussschiff auf dem Mekong
- Fahrt mit einem Longtail-Boot in Chiang Mai, Bootsfahrt in Vang Vieng, Zugfahrt von Chiang Mai nach Lamphun und von Luang Prabang nach Vang Vieng, Tuk-Tuk-Fahrt in Chiang Mai, Fahrradtour in Luang Prabang
- 13 Übernachtungen in Hotels, Resorts sowie auf einem Flussschiff
- Early Check-in am Ankunftstag
- Late Check-out am Abreisetag
- Täglich Frühstück, 8 x Mittagessen, 8 x Abendessen
- Vespa-Tour in Chiang Mai
- Baci-Zeremonie in Luang Prabang
- Kochkurs in Vientiane
- Eintrittsgelder
- 192 m² Regenwald auf deinen Namen



- Deutsch sprechende einheimische Reiseleitung

HINWEISE ZU DEN LEISTUNGEN UND ZUR REISE

- Bei Buchung mit **Anreise in Eigenregie** sind der Linienflug, Rail&Fly und die Flughafentransfers **nicht** in den Leistungen enthalten.
- Falls einzelne der genannten Unterkünfte nicht verfügbar sind, wird eine möglichst gleichwertige Alternative gebucht.
- Auf unseren Reisen nutzen wir eine Vielzahl unterschiedlicher Transportmittel und Unterkünfte. Wir können dabei keine durchgehende **Barrierefreiheit** garantieren, so dass unsere Reisen im Allgemeinen nicht für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind. Wir beraten dich gern zu deinen Bedürfnissen und deinem gewählten Reiseziel.

ANSCHLUSSPROGRAMME

- Nachträumen Khao Lak
- Nachträumen Bangkok
- Vorfreuen Bangkok



DEIN TAG-FÜR-TAG-PROGRAMM

1. Es geht los! -

Deine Reise nach Thailand und Laos beginnt! Du fliegst heute ins Land des Lächelns.

2. Herzlich willkommen in Chiang Mai! -

Nach deiner Landung in Chiang Mai wirst du bereits von deiner freundlichen Reiseleitung erwartet. Du wirst in deine Unterkunft gebracht und kannst dich erst einmal von dem langen Flug erholen und dich bei einem leckeren Frühstück stärken. Dein Zimmer steht dir für einen sofortigen Check-in bereit. Am Nachmittag tauchst du ein in das Leben von Chiang Mai. Die Stadt gilt als eine der attraktivsten Städte des Landes und besticht durch ein vielfältiges Angebot. Alte Tempel, Museen, Märkte und Kunsthandwerk bestimmen das Stadtbild. Die quadratisch angelegte Altstadt war einst von einer Stadtmauer und einem Wassergraben umgeben und Reste der Mauer können heute noch in rekonstruierter Form bestaunt werden. Am Stadtrand besuchst du zunächst einen Kräutergarten und lernst, wie die Aromen der exotischen Pflanzen in der thailändischen Küche verwendet werden. Dann geht es weiter mit einem Longtail-Boot auf dem Mae Ping River. Der Warorot-Markt ist ein idealer Ort, um sich unter die Einheimischen zu mischen und durch die vielen Reihen der Obst- und Gemüsestände zu schlendern. Mit einem Tuk-Tuk fährst du weiter zum sagenhaften Tempel Wat Chedi Luang und besichtigst das Denkmal der drei Könige, wo du etwas über die Geschichte Chiang Mais erfährst, als Nord-Thailand noch ein eigenständiges Königreich mit dem Namen Lanna war. Den ersten Tag der Reise lässt du bei traditionell thailändischer Küche im Restaurant Sai Ping direkt am Ufer des gleichnamigen Flusses ausklingen.



Puripunn Hideaway

Im Puripunn Hideaway werden die reichen Traditionen des Lanna-Königreichs mit zeitgenössischer Architektur vereint und lässt so eine einmalige Eleganz entstehen, die dich in eine vergangene Zeit zurückversetzt. Das charmante Boutique-Hotel befindet sich inmitten einer der jahrhundertealten Gemeinden von Chiang Mai, in denen alte Lanna-Schätze gut erhalten geblieben sind. Der Nachtmarkt und der Warorot-Markt sind nur wenige Gehminuten entfernt. Dein Zimmer verfügt über einen Balkon und ist mit vielen Holzelementen gestaltet. Es bietet alles, was du für einen erholsamen Aufenthalt brauchst, und ist der ideale Rückzugsort nach einem ereignisreichen Tag. Der Innenhof mit dem kleinen Garten lädt zum Verweilen ein und der Pool sorgt für die nötige Erfrischung. Morgens kannst du dich bei einem liebevoll zubereiteten Frühstück stärken. Die Unterkunft verfügt außerdem über ein Restaurant, in dem regionale thailändische Gerichte serviert werden und über einen Wellness-Bereich.

<https://puripunn.com/>

Das Frühstück und das Abendessen sind inklusive. Zum Abendessen entführt deine Reiseleitung dich ins Restaurant »Sai Ping«.

Die Fahrstrecke umfasst ca. 10 km.

Dein Zimmer in Chiang Mai steht dir für einen sofortigen Check-in zur Verfügung.

3. Lamphun -

Den Trubel von Chiang Mai lässt du heute zunächst hinter dir. Während der Zugfahrt nach Lamphun zieht die schöne Landschaft wie im Film an dir vorbei. Das ruhige und charmante Städtchen ist eine der kleinsten Provinzen in Thailand und reich an Geschichte. Seit dem 8. Jahrhundert war Lamphun die Hauptstadt des Hariphunchai-Königreichs, bevor es im 13. Jahrhundert dem Lanna-Königreich angeschlossen wurde. Nach dem Besuch des Wat Phra That Hariphunchai, einem der am meisten verehrten und ältesten Tempel Thailands, geht es weiter zum Lamphun Yok Dok Thai Silk Learning and Conservation Center. Dort erfährst du viel Spannendes über die Geschichte, die Herstellung und die kulturelle Bedeutung der Yok-Dok-Seide und kannst den geschickten Handwerkerinnen und Handwerkern bei der Arbeit über die Schulter schauen. Beim Batik-Workshop legst du dann selbst Hand an. Aus pflanzlichen Materialien gestaltest du



ein unverwechselbares Stück Stoff, was du natürlich als Souvenir mit nach Hause nehmen kannst. Im 1975 angelegten Terrakotta-Garten Baan Phor Liang Meun wird dir dann ein leckeres Mittagessen serviert – umgeben von unzähligen Terrakotta-Statuen und -Kunstwerken, die von der Architektur der Khmer inspiriert sind. Nach deinem Rückweg nach Chiang Mai über die Ton-Yang-Straße, die entlang riesiger Gummibäume führt, wartet ein ganz besonderes Highlight auf dich: Du entdeckst das Nachtleben in Chiang Mai mit der Vespa. Deine Fahrerin bzw. dein Fahrer bringt dich an die interessantesten Orte der Stadt, um die vielfältige regionale Küche bei mehreren Stopps kennenzulernen, die urbane Kultur zu erleben und gemeinsam mit den Einheimischen den Tag in lebhafter Atmosphäre und bei Live-Musik ausklingen zu lassen.

Du übernachtet in derselben Unterkunft wie am Vortag.

Das Frühstück, das Mittag- und das Abendessen sind heute im Preis eingeschlossen.

Die Fahrstrecke umfasst ca. 60 km.

Die Vespa-Fahrerinnen und -Fahrer sind sehr routiniert und fahren sehr vorsichtig. Du musst keine Angst haben. Du sitzt jeweils zu zweit auf einem Motorroller, je ein Reisegast hinter einer thailändischen Fahrerin bzw. einem Fahrer. Lass dir diesen Ausflug nicht entgehen, er ist für jede Altersklasse geeignet und ein einmaliges Erlebnis.

4. Weißer Tempel in Chiang Rai -

Am Morgen startest du mit ein wenig Frühsport in den Tag, denn um den Tempel Wat Phra That Doi Suthep zu erreichen, musst du rund 300 Stufen erklimmen. Die tolle Aussicht auf Chiang Mai ist den Aufstieg auf jeden Fall wert. Der Tempel mit seiner exquisiten goldenen Pagode gilt als der heiligste Tempel in Nordthailand. Im Zentrum des mit vielen Buddha-Statuen bestückten Innenhofs befindet sich der achteckige vergoldete Chedi. Der Wat Pha Lat liegt inmitten einer dichten Dschungellandschaft und hat dadurch eine ganz besonders idyllische Atmosphäre. Mit dem guten Segen eines Mönchs für deine weitere Reise lässt du Chiang Mai hinter dir und fährst in Richtung Norden nach Chiang Rai. Unterwegs hast du immer wieder eine herrliche Aussicht auf die umliegenden Berge und die üppigen Reisfelder. Nach einem kurzen Halt in einem charmanten Café besichtigst du den ungewöhnlichen »Weißer Tempel« in der Nähe von Chiang Rai, der vom thailändischen Künstler Chalermchai Kositpipat selbst finanziert und geschaffen



wurde. Er ist komplett weiß, bis ins kleinste Detail verziert und hat Darstellungen, die man in keinem anderen Tempel findet. Die neuste Attraktion an dem Tempel ist die künstlich angelegte »Cave of Art«, die eine Vielzahl an Figuren und Skulpturen beherbergt. Dein Spaziergang durch die Höhle wird von kreativen Musik- und Lichtinstallationen begleitet. Am Nachmittag kommst du in Chiang Saen an und beziehst deine Unterkunft.

Bansaeo Garden and Resort



Das Bansaeo Garden and Resort begrüßt dich direkt am Ufer des Mekongs und besticht durch seine einmalige Lage am Fluss und inmitten von Obstgärten, die zum Flanieren einladen. Genieße hier die unberührte Natur und die Herzlichkeit der Menschen. Dein geräumiges Zimmer verfügt über einen eigenen Balkon oder eine Veranda mit herrlicher Aussicht in die umliegende Idylle. Den Tag kannst du am Pool mit Blick auf den Mekong oder auf der Terrasse mit einem kühlen Getränk in der Hand ausklingen lassen. Die Unterkunft verfügt außerdem über ein Restaurant, in dem du dich mit köstlichen regionalen Gerichten verwöhnen lassen kannst.

<https://www.bansaeogarden.com/>

Das Frühstück ist heute im Preis eingeschlossen.

Die Fahrstrecke umfasst ca. 280 km mit dem Bus.

5. Goldenes Dreieck -

Das Goldene Dreieck bildet den Kern des Dreiländerecks von Thailand, Myanmar und Laos und liegt an der Mündung der Flusses Ruak in den Mekong. Bekannt wurde die Region vor allem durch den Opiumanbau. Du beginnst deine Erkundungen der Gegend mit einem Besuch in Mae Sai, der geschäftigen Handelsstadt an der Grenze zwischen Thailand und Myanmar, und bekommst einen Eindruck von den unterschiedlichen Kulturen. Dann geht es weiter nach Sop Ruak, dem Ort, an dem die Grenzen der drei Länder zusammenlaufen und somit offiziell das Goldene Dreieck bilden. Chiang Saen liegt am Ufer des Mekong gegenüber von Laos und gilt als Wiege des ehemaligen Lanna-Königreichs. Im Stadtmuseum erfährst du viel Interessantes über diese geschichtsträchtige Stadt und im Anschluss besuchst du den Wat Pa Sak Ngam, ein Stupa aus dem 14. Jahrhundert, das verschiedene architektonische Einflüsse vereint. Der Wat Phra That Chom Kitti ist ein beschaulicher Tempel mit schönem Blick auf den Mekong. Die Geschichte und Bedeutung



des Opiumanbaus für diese Region lernst du in der Hall of Opium kennen, ein Museum und Bildungszentrum.

Du übernachtet in derselben Unterkunft wie am Vortag.

Das Frühstück ist heute im Preis eingeschlossen.

6. Hallo Laos und Leinen los! Deine Fahrt auf dem Mekong beginnt. -

Dein Weg führt dich heute zunächst zum ersten und einzigen Teakholz-Hotel in Chiang Saen, zum Athita The Hidden Court, wo du an einem Workshop teilnimmst, bei dem du die Kunst des Teakholz-Blockdrucks kennlernst und dir dein eigenes T-Shirt im Lanna-Stil bedruckst. Nach getaner Arbeit erwartest dich noch ein leckeres Mittagessen. Dann heißt es schon Abschied nehmen von Thailand und von deiner Reiseleitung. Du wirst zum Grenzübergang in Chiang Khong gebracht und überquerst selbstständig die Grenze nach Laos. Eine kurze Shuttlebusfahrt bringt dich über die Freundschaftsbrücke nach Huay Xai in Laos, wo du bereits von einem Repräsentanten bzw. einer Repräsentantin der Mekong Sun erwartet wirst. Am Nachmittag begibst du dich dann auf dein komfortables Flussfahrtschiff – dein Zuhause für die nächsten drei Nächte. Sobald die Sicherheitsübungen abgeschlossen sind, kannst du dich zurücklehnen und die Zeit auf dem oberen Mekong genießen. Am Abend wirst du von deiner herzlichen Crew mit einem leckeren Willkommens-Dinner verwöhnt.

Flussschiff Mekong Sun

Das charmante Boutique-Kreuzfahrtschiff Mekong Sun wurde aus Mahagoni- und Teakholz gebaut und verfügt über insgesamt 14 Außenkabinen. Auf dem Sonnendeck kannst du während der Fahrt die Natur an dir vorbeiziehen lassen. Dort befindet sich auch das Restaurant und eine Bar, in denen für dein leibliches Wohl gesorgt wird. Du übernachtet in einer gemütlichen Classic-Kabine auf dem Hauptdeck mit französischem Balkon und eigenem Badezimmer. Während der Fahrt wirst du von deinem Kreuzfahrtdirektor oder deiner Kreuzfahrtdirektorin sowie der herzlichen Schiffscrew betreut und umsorgt. Bei interessanten Vorträgen erfährst du viel Spannendes über den Mekong und das Leben vor Ort. Auf dem Schiff gibt es außerdem eine kleine Bibliothek.



Das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen sind inklusive.

Der Grenzübertritt von Thailand nach Laos erfolgt am heutigen Tag am Chiang-Khong-Checkpoint. Die Fahrt mit dem Shuttlebus kostet etwa 20 THB oder 2 USD. Der Ticketpreis wird vor Ort in bar bezahlt.

7. Ländliches Laos erleben -

Lass dich am Morgen sanft vom Geplätscher des Wassers wecken und starte gemütlich in den Tag. Nach einem ausgiebigen Frühstück legt das Schiff am Ufer an. Mit Pick-ups wirst du zu einem Dorf des Khmu-Volkes gebracht, wo du eine örtliche Schule besuchst und das Leben im ländlichen Laos hautnah miterleben kannst. Am Nachmittag bist du zurück auf dem Schiff und genießt die Aussicht von deiner Liege auf dem Sonnendeck. Auf der Fahrt zwischen dem Goldenen Dreieck und der Weltkulturerbe-Stadt Luang Prabang begleitet dich eine traumhafte Küstenlandschaft aus üppig grünen Bergen, beeindruckenden Felsformationen und abgelegenen Dörfern. Der obere Mekong gilt als einer der eindrucksvollsten Flüsse, der von einem Kreuzfahrtschiff befahren werden kann.

Du übernachtet in derselben Unterkunft wie am Vortag.

Das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen an Bord des Schiffes sind inklusive.

8. Der Mekong – die Lebensader Südostasiens -

Die Fahrt führt weiter flussabwärts durch meist einsame Natur. An den Ufern siehst du eine wilde Mondlandschaft aus Felsen und Sandbänken. Darüber erheben sich tropische Wälder mit exotischen Pflanzen, Teak-Bäumen und Bambusdickichten. Unterwegs machst du noch einmal Halt und besuchst ein weiteres Dorf, in dem du auf freundliche Menschen triffst. Je weiter du Richtung Süden fährst, desto geschäftiger wird es auf dem Fluss. In dieser Region gibt es noch einige Orte, die keinen direkten Straßenanschluss haben und daher der Mekong hier oft die einzige Verkehrsanbindung ist. Den letzten Abend deiner Flussfahrt lässt du in eindrucksvoller Atmosphäre bei einem Barbecue am Flussufer ausklingen.



Du übernachtet in derselben Unterkunft wie am Vortag.

Das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen sind inklusive.

9. Pak-Ou-Höhlen -

Heute steht der Besuch der bekannten Pak-Ou-Höhlen auf dem Programm. Dort befindet sich der Höhlentempel von Tham Ting, der einer der bedeutendsten buddhistischen Orte in Laos ist. Nur mit dem Boot vom Mekong aus erreichbar, besuchst du die untere Höhle Tham Loum und die obere Höhle Tham Theung, in denen sich zahlreiche kleine Buddha-Statuen befinden, die seit Jahrhunderten von Pilgern oder vorbeikommenden Bootsleuten als Opfergaben gespendet werden. Im Anschluss geht es zu Fuß in ein Dorf, wo noch auf traditionelle Weise Schnaps gebrannt wird. Zurück auf dem Schiff kommst du ein letztes Mal in den Genuss der Kochkünste des Küchenpersonals, während du auf dem Mekong weiter bis nach Luang Prabang fährst. Dort angekommen, erfolgt am Nachmittag die Ausschiffung. Du verabschiedest dich von der Schiffs-Crew und wirst du von deiner laotischen Reiseleitung in Empfang genommen. Am Abend erwartet dich ein ganz besonderes Dinner bei einer lokalen Familie, bei dem du an einer traditionellen Baci-Zeremonie teilnimmst. Eine solche Zeremonie hat in Laos schon lange Tradition und wird zu besonderen Anlässen im Leben eines Menschen, wie z. B. zur Geburt, zur Hochzeit, zu alljährlichen Festen oder eben zur Ehrung von Gästen und Besuchenden zelebriert. Im Anschluss genießt ihr gemeinsam das Abendessen im laotischen Stil.

Sanctuary Luang Prabang Hotel



Das Sanctuary Luang Prabang Hotel liegt im historischen Zentrum der Stadt und ist eine kleine Oase der Ruhe und Gelassenheit. Den Nachmarkt sowie weitere Sehenswürdigkeiten, Tempel und Restaurants erreichst du in nur wenigen Minuten zu Fuß. Dass im Hotel auf Plastik verzichtet wird, ist nur ein Beispiel von vielen nachhaltigen Projekten. Das Boutique-Hotel wurden mit zahlreichen Holzelementen gestaltet und die elegante Architektur versprüht einen besonderen Charme. Die Einrichtung der Zimmer wurde durch den traditionellen Stil von Luang Prabang inspiriert und die lichtdurchfluteten Zimmer verfügen über alle Annehmlichkeiten, die du für einen erholsamen Aufenthalt brauchst. Von deiner eigenen Terrasse aus genießt du einen herrlichen Blick in den Garten. Das Hotel verfügt über ein Restaurant, in dem du dich



morgens am Frühstücksbuffet stärken und abends die regionale Küche genießen kannst. Der Wellness-Bereich lädt zum Entspannen ein und der Pool sorgt für Erfrischung nach einem aufregenden Tag.

<https://sanctuaryhotelsandresorts.com/sanctuary-luang-prabang-hotel/>

Das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen sind inklusive.

10. Luang Prabang mit dem Fahrrad erkunden -

Dein Fortbewegungsmittel heute Vormittag ist das Fahrrad. Die Stadt ist flach und die ruhigen Straßen eignen sich hervorragend, um Luang Prabang mit dem Drahtesel zu erkunden. Der erste Stopp ist das Traditional Arts and Ethnology Centre, in dem farbenfrohe Kostüme, Werkzeuge und andere Artefakte der laotischen Bevölkerung ausgestellt sind, sodass du einen interessanten Einblick in die vielfältige Kultur der Menschen erhältst. Der ehemalige Königspalast beherbergt heute das Nationalmuseum und führt dich mit den informativen Ausstellungen in die Geschichte der Stadt ein. Direkt um die Ecke befindet sich der Wat Mai, ein mit Blattgold überzogener Tempel. Der Wat Visoun wurde in den 1880er Jahren durch die chinesische Armee komplett zerstört und im 20. Jahrhundert wieder aufgebaut. Du radelst weiter durch die ruhigeren Seitenstraßen von Luang Prabang und fährst vorbei an Holzhäusern, tropischen Gärten und Tempeln bis zum Flussufer des Nam Khan. Der letzte Halt deiner Fahrradtour ist der Wat Xieng Thong, einer der bedeutendsten Tempel der Stadt, der mit kunstvollen Schnitzereien und Mosaiken bedeckt ist. Am Nachmittag erlebst du die laotische Pétanque-Kultur hautnah. Pétanque ist eine Form von Boule, was in der französischen Kolonialzeit mitgebracht wurde und in ganz Südostasien ein sehr beliebtes Spiel ist. Du mischst dich unter die Einheimischen, bildest mit ihnen Teams und versuchst, deine Metallkugel möglichst nah an den sogenannten »Jack«, die kleinere Kugel, zu werfen. Du wirst sehen, es macht großen Spaß und ist eine schöne Möglichkeit, mit den Laoten in Kontakt zu kommen. Das Abendessen ist heute auch etwas Besonderes: laotisches Sin-Dat-Barbecue. Lass es dir schmecken!



Du übernachtst in derselben Unterkunft wie am Vortag.

Das Frühstück und das Abendessen sind inklusive.

Die Fahrstrecke mit dem Fahrrad umfasst ca. 7 km. Die Fahrt ist gemütlich mit vielen Stopps und durch ebenes Terrain.

Wenn du nicht Fahrrad fahren möchtest, kannst du dich im Vorfeld für die Fahrt mit einem Tuk-Tuk entscheiden. Deine Reiseleistung wird dann jedoch nicht bei dir sein können. Bitte gib möglichst bis 4 Wochen vor Abreise Bescheid, damit wir die Tuk-Tuks entsprechend organisieren können.

11. Kuang-Si-Wasserfälle -

Noch vor dem Frühstück beginnt heute ein weiterer ereignisreicher Tag. Du fährst in das Dorf Ban Nong Xai und erlebst dort die buddhistische Prozession Tak Bat, was übersetzt so viel wie Almosengeben bedeutet. Diese jahrhundertealte Tradition wird an jedem Tag des Jahres von den buddhistischen Mönchen in vielen Dörfern des Landes durchgeführt und ist eine Möglichkeit für die Dorfbewohner und -bewohnerinnen, ihren Glauben zu feiern und ihre Dankbarkeit gegenüber Buddha zu zeigen, indem sie den Mönchen Lebensmittel schenken. Du besuchst anschließend einen Markt und fährst dann zurück in deine Unterkunft, wo schon dein Frühstück für dich bereitsteht. Im Anschluss fährst du ins Dorf Long Lao und lernst das Leben und die Kultur der Khmu und der Hmong kennen. Von dem Dorf aus geht es los zu einer Wanderung zu den Kuang-Si-Wasserfällen. Der Pfad führt dich entlang grüner Felder und Gemüsegärten, bevor du die bewaldeten Berge erreichst. Du wirst begleitet von einer traumhaften Waldlandschaft und kannst unterwegs eine Höhle besichtigen. Der Pfad führt teils steil bergauf, aber die Anstrengung ist sofort wieder vergessen, wenn du das klare Wasser des Kuang-Si-Wasserfalls, einem der berühmtesten Wasserfälle Südostasiens, erreichst. Dort kannst du dich im kühlen Blau erfrischen oder dich entspannen. Am Nachmittag geht es zurück zu deiner Unterkunft, den Rest des Tages kannst du nach deinem Geschmack gestalten.



Du übernachtst in derselben Unterkunft wie am Vortag.

Frühstück und Mittagessen sind im Preis enthalten.

Die Fahrstrecke umfasst ca. 40 km.

Die mittelschwere Wanderung ist 10 km lang und du bist etwa 3 ½ Stunden unterwegs. Der Weg ist meist flach, aber es geht ca. 20 Minuten auch mal bergauf und bergab. Falls du an der Wanderung nicht teilnehmen möchtest, steht für dich ein Bus bereit, der dich direkt zu den Wasserfällen bringt. Deine Reiseleitung wird bei der Fahrt dann nicht dabei sein. Bitte gib uns bis möglichst bis 4 Wochen vor Abreise Bescheid, damit wir den Bus entsprechend organisieren können.

12. Alles aus Bambus – und weiter nach Vang Vieng -

Wie in vielen Ländern Asiens spielt Bambus auch im Alltag der Laoten eine wichtige Rolle und wird vielseitig verwendet: als Baumaterial, zur Herstellung von Haushalts- und Fischereigeräten, als Musikinstrument oder auch als Nahrung. Heute besichtigst du ein Haus im traditionellen laotischen Stil und erfährst alles über diese symbolträchtige Pflanze sowie ihre Verwendung. Dir wird gezeigt, wie Bambus geflochten wird und wenn du magst, kannst du dich auch selbst einmal daran probieren. Beim anschließenden Kochkurs wird dir gezeigt, wie verschiedene Bambussprossen verwendet werden können und dass es auch noch lecker schmeckt, wirst du beim anschließenden Mittagessen feststellen – guten Appetit! Dann geht es zum Bahnhof und du fährst mit dem Zug nach Vang Vieng.

Riverside Boutique Resort



Direkt am Ufer des Nam Song Flusses gelegen, besticht das Riverside Boutique Resort mit einer traumhaften Aussicht auf die zerklüftete Landschaft. Das Design des Resorts wurde von der ethnischen Vielfalt Laos inspiriert und viele der Möbelstücke und Accessoires stammen aus regionalen Kunsthandwerkstätten. Die im laotischen Stil und in natürlichen Farbtönen gestalteten Zimmer bieten dir Ruhe und Erholung und verfügen über einen Balkon. Während du dich im großen Pool erfrischt, siehst du im Hintergrund die Karstberge aufragen. Abends sitzt du entweder im wohltemperierten Restaurant oder draußen auf der Terrasse mit Blick auf den Fluss sowie in den Garten und kannst traditionell laotische oder westliche Gerichte genießen.



<https://www.riversidevangvieng.com/>

Das Frühstück und das Mittagessen sind im Preis eingeschlossen.

Die Fahrstrecke umfasst ca. 20 km mit dem Bus. Mit dem Zug bist du heute ca. 180 km unterwegs und die Fahrt dauert etwa eine Stunde.

Aerosole sind in Zügen in Laos nicht erlaubt. Bitte nimm entsprechend keine Sprühdosen mit in dein Gepäck. Ebenfalls untersagt ist die Mitnahme von Messern und alkoholischen Getränken. Das Gepäck darf maximal 20 kg wiegen.

13. Vang Vieng -

Das kleine Städtchen Vang Vieng liegt in der Flussebene des Nam Xong und ist umgeben von einer eindrucksvollen Landschaft aus Karstfelsen, tiefen Höhlen und üppig grünen Wäldern. Heute lernst du die verschiedenen Facetten des Ortes kennen. Du beginnst mit einer gemütlichen Bootsfahrt auf dem Fluss entlang der atemberaubenden Kalksteinformationen, bei der du immer wieder die Möglichkeit haben wirst, dich im Wasser abzukühlen. Du erreichst ein lokales Khmu-Dorf und besuchst einen Messerschmied, der dich in die Techniken zur Herstellung von Messern einweist. Bei einer Familie der Khmu wird dir ein traditionelles Mittagessen serviert und du lernst die Kultur und die Traditionen des Animismus kennen. Diese Religion wird von vielen ethnischen Minderheiten in Laos praktiziert. Zum Abschied kannst du noch einen Schluck des lokalen Reisweins »Lao Hai« probieren. Am Nachmittag führt dich deine Reiseleitung durch die Reisfelder zu der Höhle Than Nam auf der anderen Seite des Flusses. Unterwegs begegnest du vielleicht ein paar freundlichen Bauern und Bäuerinnen und kannst ihnen bei der Arbeit auf den Feldern zuschauen.

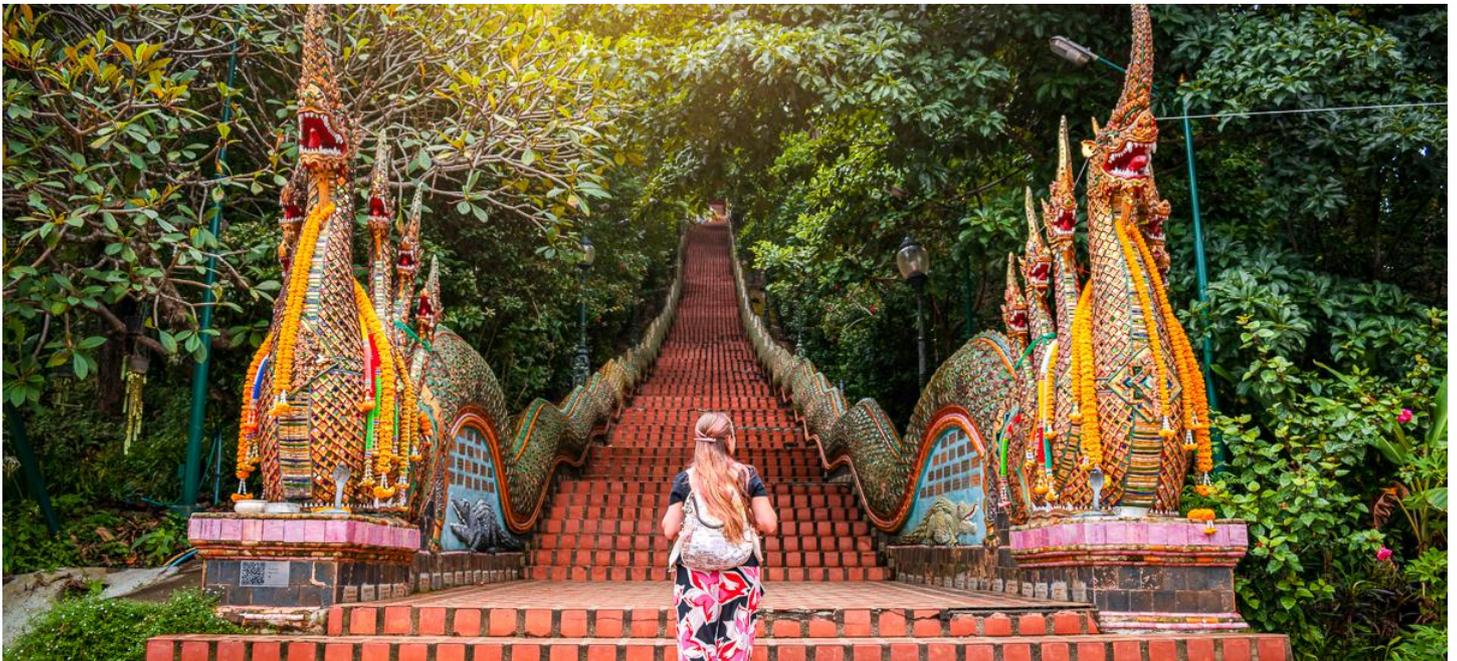
Du übernachtet in derselben Unterkunft wie am Vortag.

Das Frühstück und das Mittagessen sind im Preis enthalten.

Die gemütliche Wanderung durch die Reisfelder ist etwa 4 km lang.

Du kannst nicht genug bekommen? Unsere zusätzliche Empfehlung:

- Beginne den Tag mit einer **Wanderung zu einem der schönsten Aussichtspunkte** in Vang Vieng. Vor dem Frühstück wirst du von deiner Reiseleitung



abgeholt und zum Startpunkt der Wanderung gebracht. Der Aufstieg dauert etwa 45 Minuten und du solltest über eine gute körperliche Fitness verfügen. Der einmalige Ausblick entschädigt für die morgendliche Anstrengung und im Anschluss wartet ein leckeres Frühstück in der Blue Lagoon auf dich. Insgesamt bist du etwa 1 ½ Stunden mit dem Fahrzeug und etwa 2 Stunden zu Fuß unterwegs. Der Preis beträgt 280 EUR bei einer teilnehmenden Person, 150 EUR pro Person bei 2 Teilnehmenden, 110 EUR pro Person bei 3 oder 4 Teilnehmenden und 70 EUR pro Person ab 5 Teilnehmenden. Bei Interesse ist die Buchung der Aktivität direkt bei Reiseanmeldung notwendig.

14. Vientiane – die Hauptstadt von Laos entdecken -

Nach einem gemütlichen Vormittag fährst du weiter nach Vientiane. In der Hauptstadt des Landes angekommen, machst du dich zunächst auf den Weg in das Stadtzentrum, um das Patuxai-Denkmal zu besichtigen, welches in den 1960er Jahren nach der Unabhängigkeit Laos' von Frankreich errichtet wurde. Die obere Plattform des Triumphbogens bietet eine schöne Aussicht über die Stadt. Der hoch aufragende goldene Stupa That Luang steht als Nächstes auf dem Programm, ebenso wie das Besucherzentrum COPE, in dem du mehr über die bewegende Geschichte des Landes erfährst. Das Abendessen wird heute unter freiem Himmel zubereitet. In seiner Freiluftküche erwartet dich bereits unser Koch für den heutigen Abend, der dir zeigt, wie man Khao Niaw, Laap, Jeow und Mok Pa aus frischen und lokalen Zutaten zaubert. Was sich Leckeres dahinter verbirgt, wirst du vor Ort erfahren und dabei auch selbst Hand anlegen. Die Tipps und Tricks der laotischen Küche nimmst du natürlich mit nach Hause, aber erst, nachdem ihr gemeinsam euer selbst gekochtes Mahl genießen konntet.

Lao Poet Hotel

Im Herzen von Vientiane heißt dich das stilvolle Lao Poet Hotel herzlich willkommen. Es erwartet dich die perfekte Kombination aus klassischer Eleganz im Stile der 1930er Jahre Indochinas gepaart mit modernen Details und Komfort. Dein Zimmer ist urban, farbenfroh und mit viel Liebe zum Detail gestaltet und bietet dir einen geeigneten Rückzugsort vom Trubel der Stadt. Die Sonnenterrasse mit Pool und Blick über die ganze Stadt ist sicherlich ein Highlight deiner Unterkunft. Im Restaurant werden dir regionale und internationale Speisen serviert und im Wellness-Bereich kannst du dich verwöhnen lassen.





<https://www.laopoethotel.com/>

Das Frühstück und das Abendessen sind im Preis enthalten.
Die Fahrstrecke umfasst ca. 130 km.

15. Der letzte Tag in Laos und Heimreise -

Den letzten Tag in Laos beginnst du mit dem Besuch von zwei der ältesten buddhistischen Tempel der Stadt. Du schlenderst durch die luftigen Gänge des Wat Si Saket, wo unzählige Miniatur-Buddha-Statuen aufgestellt sind. Im benachbarten Haw Phra Kaew, einem ehemaligen Tempel und heutigen Museum, siehst du dann eine beeindruckende Sammlung religiöser Kunst aus Laos und von den Khmer. Im Anschluss machst du noch Halt beim Präsidentenpalast und bekommst einen Eindruck von der kolonialen Vergangenheit des Landes. Das Gebäude diente einst als französischer Gouverneurspalast und spiegelt jetzt die jüngere Geschichte von Laos wider. Da es nicht für die Öffentlichkeit zugänglich ist, kannst du den Palast nur von außen bestaunen. Rechtzeitig für deinen Heimflug wirst du zum Flughafen gebracht und trittst die Rückreise an.

Das Frühstück ist heute inklusive.

Die Fahrstrecke umfasst ca. 5 km.

Für deinen letzten Tag in Vientiane haben wir einen späten Check-out organisiert, damit du dich vor deinem Abflug am Abend noch einmal frisch machen kannst. Das Zimmer steht dir voraussichtlich bis 18 Uhr zur Verfügung.

16. Willkommen zurück! -

Mit unzähligen Erinnerungen im Gepäck landest du wieder in Deutschland und fährst in deine Heimat zurück.

ZUR REISE

<https://www.chamaeleon-reisen.de/Asien/Thailand-Laos/Mekong?anr=>

Chamäleon

DIE REISE MEINES LEBENS

Änderungen und Irrtümer vorbehalten / Stand: 17.05.2025
Reiseveranstalter: Chamäleon Reisen GmbH, Pannwitzstraße 5, 13403 Berlin