Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Indien

Rundreise, Yoga und Ayurveda mit Tanja Sailer

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Allgemeine Beschreibung ... 5
Kur/Hausprogramm ... 5
Wohnen ... 6
Genießen ... 6
Umgebung ... 7
Sonstige Infos ... 7
Enthaltene Leistungen ... 7
Wahlleistungen ... 7
Termine und Preise ... 7
Teilnehmerzahl ... 7
Reisedauer ... 7
Reiseleitung ... 8
Praktische Hinweise ... 9
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 9
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 9
Gesundheit und Impfungen ... 10
Mitnahmeempfehlungen ... 10
Währung / Post / Telekommunikation ... 11
Zollbestimmungen ... 11
Wissenswertes ... 12
Versicherung ... 12
Nebenkosten / Trinkgelder ... 12
Umwelt ... 13
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 13
Zeitverschiebung und Klima ... 13
Sprache und Verständigung ... 14
Religion und Kultur ... 14
Essen und Trinken ... 14
Einkaufen und Souvenirs ... 15
Besondere Verhaltensweisen ... 15
Reiseliteratur ... 16
Ihre Reisenotizen ... 18

Reisedetails

Indien
Rundreise, Yoga und Ayurveda mit Tanja Sailer

Reiseverlauf

- Gruppenreise mit Tanja Sailer
- Vielfalt Indiens bei einer Rundreise entdecken
- Ayurveda - das Wissen vom Leben

Als Schwesternwissenschaft des Ayurveda lädt Yoga Sie in diesen Tagen mit einem sanften Programm zu körperlichem Wohlbefinden, seelischer Ausgeglichenheit, geistiger Ruhe und Klarheit ein. Mit zwei Yoga-Einheiten pro Tag vertiefen Sie aktiv die Wirkung Ihrer Ayurveda-Kur.
Gemeinsam praktizieren Sie im Bethsaida Hermitage klassische Körper-Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga. Dabei bauen die Übungen so aufeinander auf, dass Sie diese auch im Alltag als Quelle der Ruhe und Kraft für sich zu nutzen lernen.
Der Sie erwartende Unterrichtsstil ist ganzheitlich, feinsinnig und meditativ. Yoga begegnet Ihnen hier als Einladung zur Achtsamkeit und zum integrativen Umgang mit sich selbst. Fortgeschrittenes Alter oder körperliche Einschränkungen stellen kein Hindernis dar, um mit Freude am Unterricht teilzunehmen.

Rundreise in der Gruppe

Sie starten mit einer abwechslungsreichen 5-tägigen Rundreise und besuchen das historische Cochin, bekannt für den Gewürzhandel, die chinesischen Fischernetze und den farbenprächtigen Kathakalitanz. Durch Kaffee-, Tee- und Kautschukplantagen führt Sie der Weg hinauf in die Western Ghats, das grüne Hochland Keralas. Im Nationalpark von Periyar erspähen Sie mit etwas Glück einen Elefanten oder gar einen Tiger in freier Wildbahn. Und was natürlich nicht fehlen darf, ist eine Nacht auf einem traditionellen Hausboot. In den Backwaters werden Sie Teil einer Welt, in der es scheint als sei die Zeit zurück gedreht.
Entspannt und voller Eindrücke treffen Sie nach ihrer Rundreise im Bethsaida Hermitage ein...

Ayurveda - das Wissen vom Leben

Ankommen und absolute Entspannung finden - nach Ihrer erlebnisreichen Rundreise genießen Sie eine neuntägige Ayurvedakur im renommierten Bethsaida Hermitage. Das Bethsaida ist bekannt für seine tolle Lage am Strand und authentische Ayurvedakuren. Nach einer ausführlichen ärztlichen Eingangskonsultation wird der konkrete Behandlungsplan für 9 Tage individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Hatha- und Yin-Yoga unter Palmen

Parallel zu Ihrer Ayurvedakur üben Sie in Ihrer Gruppe täglich 2 Stunden Hatha- und Yin-Yoga mit Tanja Sailer. Lassen Sie Ihren Blick über das Meer schweifen und tauchen Sie ein in die Spiritualität des indischen Subkontinents!

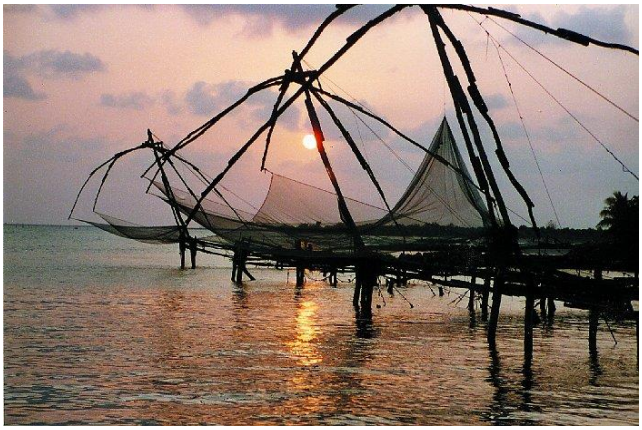
Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Willkommen in god's own coutry: Cochin

Nach der Ankunft in Cochin werden Sie zu Ihrem Hotel gebracht. Am Nachmittag lernen Sie die Stadt mit ihren multikulturellen Facetten kennen. Sie besuchen die Synagoge im sogenannten "Jüdischen Viertel", die St. Francis-Kirche (die älteste europäische Kirche in Indien), die Santa Cruz-Basilika (1557 durch die Portugiesen erbaut) und den Holländischen Palast. Spazieren Sie durch die Düfte des Gewürzmarktes in den engen Gassen und erleben Sie den quirligen Fischmarkt im chinesischen Fischerhafen. Hier können Sie frischen Fisch kaufen und sich gleich nebenan in einem der zahlreichen Restaurants zubereiten lassen! Am Abend erwartet Sie noch das berühmte keralische Tanzdrama "Kathakali", welches sich durch seine spektakulären Kostüme, gestenreiche Bewegungen und üppige Schminke

auszeichnet und vor allem Geschichten aus den Nationalepen Mahabharatha und Ramayana erzählt.
Übernachtung in Cochin.



2. Tag: Fahrt nach Periyar

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Periyar, welches für seine sanften Hügel, Gewürzplantagen und Elefanten bekannt ist. Das Periyar-Tal in Thekkady ist das älteste Tigerreservat in Indien. Nach dem Check-In im Hotel machen Sie eine Tour durch die Gewürzplantagen, bei der Sie die vielfältigen Düfte der verschiedenen Gewürze wie Zimt, Kardamom, Pfeffer oder Muskatnuss genießen und viel über deren Anbau, Ernte und Verarbeitung lernen können. Danach schauen Sie sich noch einen eindrucksvollen traditonellen Showkampf an - den Kalarippayattu.
Übernachtung in Periyar.

3. Tag: Periyar

Am frühen Morgen starten Sie gegen 6 Uhr eine Wanderung durch den Dschungel des Tigerreservates und Nationalparkes. Auf der leichten dreistündigen Tour bekommen Sie die Chance, die einheimische Tier- und Pflanzenwelt aus nächster Nähe zu sehen. Abends können Sie bei einer Kochvorführung und einem Abendessen entspannen.
Übernachtung in Periyar.

4. Tag: Unterwegs auf den Backwaters

Nach dem Frühstück brechen Sie auf und checken auf dem Hausboot ein, das in Alleppey für Sie bereitsteht. Sie können die Reise durch die bezaubernde Landschaft mit ihren Kanälen, Seen und Höhlen beim Sonnenbaden oder geschützt im Inneren des Bootes genießen. Sie werden sehen, dass sich das Leben der hier wohnenden Menschen am und im Wasser abspielt - sie baden, schwimmen, fischen und segeln, waschen Ihre Kleidung und transportieren verschiedene Waren in kleinen Holzbooten. Das bunte Treiben findet inmitten von grünen Kokoshainen und saftigen Reisfeldern statt. Die Kokosnussanbau ist ein bedeutender Handelszweig hier - man sagt, dass Kerala seinen Namen daher erhalten hat: Das altindische Wort für Kokosnuss ist "Kera".
Übernachtung auf dem Hausboot.

Hinweis: Sie fahren mit dem Hausboot von ca. 12 Uhr mittags bis 18 Uhr. Sie machen eine Pause für das Mittagessen und legen über Nacht an, um die Backwaters den Fischern zu überlassen. Das Abendessen wird ebenfalls auf dem Boot serviert.
Das Essen wird im keralischen Stil zubereitet und ist nicht vegetarisch. Bitte teilen Sie der Crew etwaige Essenswünsche mit. Das Boot verfügt über Handduschen mit kaltem Wasser. Warmes Wasser kann Ihnen auf Wunsch von der Crew in einem Eimer gebracht werden.

5.-14. Tag: Ayurveda und Yoga im Bethsaida

Nach dem Frühstück legt das Hausboot um ca. 9 Uhr in Thotapally (bei Kollam) an und Sie werden nach Kovalam gebracht. Von dort Weiterreise ins Bethsaida, wo Sie Ihre 9-tägige Ayurvedakur machen werden. Wunderschön und malerisch liegt Ihr Ayurveda Resort am Strand gelegen. Hier vertiefen Sie Ihre Eindrücke und Begegnungen während einer 9-tägigen

Ayurvedakur. Die täglichen 2 Stunden Yoga-Unterricht durch Ihre Referentin werden Ihren Körper und Geist in Einklang bringen. Am Morgen des 14. Tages endet Ihre Reise.

Allgemeine Beschreibung des Bethsaida

An einem wunderschönen Sandstrand mit fast privatem Charakter liegt das Bethsaida Hermitage. In der Nähe des beliebten Badeortes Kovalam mit seinem pittoresken Leuchtturm, den gemütlichen Restaurants und den bunten Läden haben Sie das Gefühl, ganz bei sich selbst sein zu können. "It feels like Coming Home" - Willkommen zu Hause.
Der Transfer vom Flughafen dauert nur ca. eine halbe Stunde. Dann betreten Sie eine andere Welt. Der Duft von Jasmin empfängt Sie, das Rauschen des Meeres ist ganz nah und die Herzlichkeit der Menschen wird auch Sie bald gefangen nehmen. Hier wurde ein Ort geschaffen, ideal geeignet, den Alltag zu vergessen, zu sich selbst zu finden, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die liebevoll geführte Anlage bietet authentische ayurvedische Heilkunst unter kompetenter ärztlicher Leitung. Die persönliche Betreuung jedes einzelnen Gastes in einer harmonischen Umgebung steht im Mittelpunkt der Philosophie dieses besonderen Ortes.

Kur/Hausprogramm

Dr. Shayana stammt aus einer alteingesessenen Ayurvedafamilie und hat in einem Hospital gearbeitet, bevor sie sich dem Bethsaida anschloß. Sie und ihr Team werden unterstützt von den gut ausgebildetetn und motivierten Therapeuten, die zum Teil schon mehrere Jahre mit dem Bethsaida verbunden sind. Sie wenden die verschiedenen ayurvedischen Heilverfahren in ihrer seit Jahrtausenden überlieferten Form an. Dabei steht immer das Zusammenspiel von Psyche und Körper im Vordergrund. Es ist das komplexe Zusammenspiel von gesunder Ernährung, therapeutischem Wissen und Erfahrung, sorgfältiger Auswahl der Öle und Ingredienzen und einer Umgebung, in der Ruhe und Harmonie herrschen, die den Gesamteffekt der Ayurvedischen Kur im Bethsaida garantieren. Kein Wunder, dass das Bethsaida regelmäßig mit dem Green Leaf Zertifikat der keralesischen Regierung ausgezeichnet wird.
Die insgesamt 22 Behandlungsräume sind hell und luftig mit Blick in den üppigen Garten. Nach einer ausführlichen ärztlichen Eingangskonsultation zu Beginn Ihres Aufenthaltes wird der konkrete Behandlungsplan individuell nach Ihren Bedürfnissen abgestimmt. Neben den fünf Ärzten steht Ihnen ein gut ausgebildetes Therapeutenteam zur Seite. Gästen, die kein oder nur wenig Englisch sprechen, steht in der Hauptsaison ein Übersetzer (gegen Aufpreis) zur Verfügung.

Wohnen

In einer liebevoll gepflegten Gartenanlage wurden 80 Zimmer mit direktem Blick auf das Arabische Meer und mehrere Cottages und Zimmer im typischen keralesischen Architekturstil angelegt. Jede Unterkunft ist großzügig und mit Liebe zum Detail sowie mit allem Komfort - z.B. europäische Bäder - ausgestattet. Die Verwendung natürlicher Materialien - Holz, Stein und Ton - ist Standard in der gesamten Anlage. Der lokale Handwerksmeister, Mr. Kumar, hat jedem Raum seine ganz individuelle Note verliehen - von den Möbeln, über die Spiegel und Lampen, bis hin zu den Handtuchhaltern und den Vorhängen. Jedes Haus verfügt über eine separate kleine Terrasse. mit Blick auf das Meer. Für den Bau der Anlage musste kaum ein Baum weichen - eher wird um die Palmen herumgebaut. Das schafft immer wieder liebenswerte Details.
Die Seaview Zimmer befinden sich in den beiden terrassierten Hauptgebäuden mit unverbautem Blick auf den Arabischen Ozean. Sie bieten viel Platz, sind hell und modern mit vielen liebevollen Details eingerichtet. Ein Ventilator sorgt für angenehme Luftzirkulation. Dusche/WC, Ankleide, Sitzgelegenheit, Moskitonetz, TV und Kühlschrank bieten modernen Komfort. Von Ihrer eigenen Terrasse genießen Sie jeden Abend den traumhaften Sonnenuntergang.
In den A/C Seaview Zimmern genießen Sie eine ähnliche Ausstattung wie in den Seaview Zimmern, können aber darüber hinaus die Temperatur mit einer Klimaanlage individuell regulieren. Die A/C Seaview Zimmer liegen meist etwas erhöht in der Anlage, so dass hier auch eine natürliche Luftzirkulation für ein angenehmes Raumklima sorgt.
Die Modern Kerala Cottages gibt es sowohl mit als auch ohne Klimaanlage. Sie sind einzeln stehende, rund gebaute Häuschen, alle mit eigener Sitzgelegenheit mit Blick in den Garten oder aufs Meer. Die Ausstattung ist ähnlich wie in den Seaview Zimmern.
Die Modern Kerala Häuser sind mit Säulen verziert und verfügen alle über Klimaanlage. Auch sie sind freistehend. Sie verfügen teils über halboffene Bäder.
Auch das traditionelle Kottaram Haus und das Wooden Kerala Haus verfügen über eine Klimaanlage und überraschen außerdem mit vielen individuellen Details. Das Kottaram Haus hat einen hexagonalen Grundriss und ein natürliches Belüftungssystem. Von Ihrer Veranda genießen Sie den Blick auf das Meer. Das Wooden Kerala Haus ist in traditioneller Holzbauweise errichtet und liegt prominent in der Anlage, so dass Sie sowohl von Ihrer Veranda als teilweise von Ihrem Schlafzimmer einen fantastischen Meerblick haben.

Genießen

Das Restaurant bietet eine variationsreiche Auswahl indischer Ayurvedaküche. Wichtig ist dem Küchenteam, dass die Lebensmittel vor Ort von den lokalen Anbietern, der Fischern und Bauern, bezogen und frisch zubereitet werden, so dass Essen hier ein gesunder, die Kur unterstützender Genuss ist. Im Vordergrund stehen vegetarische Ayurveda-Gerichte, mit viel frischem Gemüse und Kräutern zubereitet, aber auch Fisch in verschiedenen Variationen ist auf der reichhaltigen Speisekarte zu finden. Sie können à la carte bestellen oder befolgen einen mit dem Arzt abgestimmten Menüplan.
Das Küchenteam organisiert regelmäßig Kochvorführungen, bei denen Sie Gelegenheit haben, die lokale kulinarische Tradition Keralas kennenzulernen.

Umgebung

Genießen Sie ein Bad in einem der beiden großen Pools direkt am Meer oder spazieren Sie am Strand entlang und schauen den einheimischen Fischern bei ihrer Arbeit über die Schulter. In einer großzügigen Halle mit Blick auf das Meer wird täglich Yoga unterrichtet und gemeinsam meditiert. Im nahen Kovalam und auch in der Landeshauptstadt Trivandrum kann man die typischen indischen Seidenstoffe und andere schöne Dinge günstig erwerben. Zu empfehlen ist eine Schiffstour auf den Backwaters - ein Erlebnis, bei dem die Zeit stehen zu bleiben scheint. Ebenfalls lohnend ist ein Ausflug nach Kanyakumari mit seinen prächtigen Tempelanlagen. Auch in der Nähe des Resorts gibt es viel zu entdecken - Tempel, Märkte und Plantagen mit üppiger Blumenpracht. Bei der Organisation von weiteren Ausflügen in die nähere Umgebung ist Ihnen das Bethsaida Hermitage gerne behilflich.

Sonstige Infos

Das Bethsaida Hermitage unterstützt mehrere soziale Projekte: das St. Therès-Waisenhaus für Mädchen und das Rosa-Mystica Internat für Jungen, das J.B. Hospital und ein Altenheim. Ein Teil des Erlöses des Hotels fließt auch in die Projekte der Bethsaida-Gruppe. Das Management fördert den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und die Wiederverwertung von Produkten

Enthaltene Leistungen

Flughafentransfers im PKW oder Kleinbus • 13 Übernachtungen im Doppelzimmer • Frühstück in Cochin, und Periyar, Vollpension auf dem Hausboot, Ayurvedische Vollpension inkl. ayurvedischer Getränke im Bethsaida Hermitage • 5-tägige Rundreise in Kerala inkl. Eintrittsgeldern, 9 Tage Yogakurs à 2 Stunden/Tag, 9 Tage ayurvedische Verjüngungskur • Kursleitung durch Tanja Sailer

Wahlleistungen

• Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl
• Aufpreis Doppelzimmer (Sea View Room ohne Klimaanlage im Bethsaida Hermitage) € 890
• Rail & Fly-Ticket auf Anfrage (je nach Fluggesellschaft können unterschiedliche Entgelte anfallen)
• Aufpreis Einzelzimmer (Sea View Room mit Klimaanlage im Bethsaida Hermitage) € 890
• Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
• Aufpreis Doppelzimmer (Sea View Room mit Klimaanlage im Bethsaida Hermitage) € 90

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
3INS2801	30.12.23	12.01.24	€ 2.390

Gerne bieten wir Ihnen den Flug auch ab dem Flughafen Ihrer Wahl und in der Businessklasse an.

Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 16

Reisedauer

14 Tage

Reiseleitung

Tanja Sailer
Yogalehrerin BDY/GGF mit über zwanzigjähriger Unterrichtserfahrung, Magisterstudium Indologie/Philosophie, begeisterte Reisende, Griechenlandliebhaberin, Ausbildungsleiterin des Instituts für Yoga und praxisorientierte Philosophie (IYP) in Freiburg

Praktische Hinweise

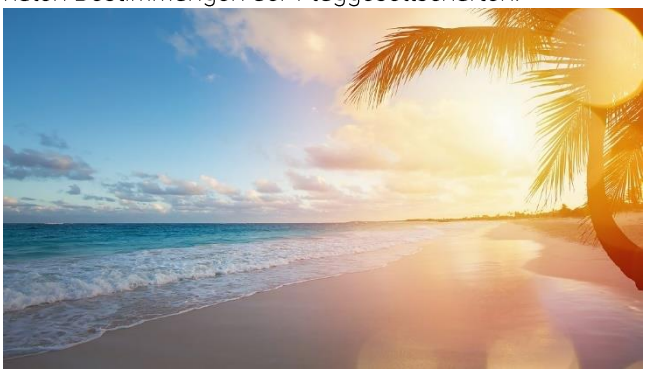
Atmosfair / Anreise / Transfers

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen zahlt NEUE WEGE für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO^2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO^2-Emission Ihres Fluges richtet. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.

Anreise

Zielflughafen für Ihre Rundreise ist Cochin (COK), der Rückflug ist ab Trivandrum (TRV). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Cochin / ab Trivandrum. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Die Einreise nach Indien ist mit einem eTourist Visa möglich. Dies ist auch als Online Verfahren **electronic Travel Authorization (ETA)** bis spätestens 4 Tage vor Einreise durchführbar. Das Visum kann für die einmalige Einreise bis zu 30 Tagen Aufenthalt oder mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden Die Visa-Gebühren (ab 10 USD) sind nicht erstattbar

Die Visumsbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Für aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung verweisen wir auf die offizielle Seite der indischen Behörde für Immigration **https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html**

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten der offiziellen Vertretungen Indiens:

www.indianembassyberlin.gov.in/ (Deutschland)
www.indembassybern.gov.in/ (Schweiz)
https://eoivienna.gov.in/ (Österreich)

Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich, Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums, sowie Passfotos und ggf. Kreditkartennummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.
Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen, auch zu Fragen rund um Covid-19, finden Sie unter:
https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!".

Während Ihrer Ayurveda-Kur werden Sie vorwiegend vegetarisch essen. Sollten Sie dennoch einmal Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Kein Land der Welt bietet außerdem eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss und unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Mitnahmeempfehlungen

Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie im Flachland leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe. Bitte achten Sie darauf, dass die Schultern und Knie bedeckt sind. Für die Dämmerung sollten Sie immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen.
Für die Ölbehandlungen während der Ayurvedakur empfiehlt es sich, alte Unterwäsche einzupacken.
Bitte bedenken Sie, dass in der Monsunzeit eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und Schränke etc. gut gelüftet werden sollten, um Schimmelbefall an der Kleidung vorzubeugen.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Für die Rundreise und auch sonst bei Ausflügen empfiehlt sich die Mitnahme eines kleineren Rucksacks.

Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (American Express, Visa oder MasterCard) empfohlen. Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Post

Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? Postämter sind montags bis freitags von 10:00 - 17:00 Uhr und samstags 10:00 - 13:00 Uhr geöffnet, Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten brauchen in der Regel 5-8 Tage (oder länger) für die Zustellung, Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost benötigen 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. Postkarten werden nicht in allen Ayurvedaresorts vorrätig gehalten. Sie können aber Ihre Post zumeist an der Rezeption Ihres Hotels abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telefonieren

In den meisten Regionen in Indien können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter.

Die Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43, in die Schweiz +41.
Die Vorwahl von Deutschland nach Indien: +91.

Eine indische SIM-Karte sollten Sie nur von seriösen Anbietern, am besten direkt vom Mobilfunkanbieter (z.B. Vodafon), erwerben. Hierzu benötigen Sie die Kopie des Reisepasses, die Kopie des Visums, ein Passfoto, Adresse und Telefonnummer des Hotels in Indien und die Heimatadresse.

Internet

Kostenfreies WLAN ist in den meisten Hotels und Resorts vorhanden, ebenso wie in den meisten Cafés und Bars an Touristenattraktionen. Sie können bei Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen eine SIM-Karte an den Schaltern von Mobilfunkanbietern wie Airtel, Vodafone, Idea oder BSNL kaufen.

Zollbestimmungen

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr indischer Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise.

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der indischen Botschaft. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Wissenswertes

Strom

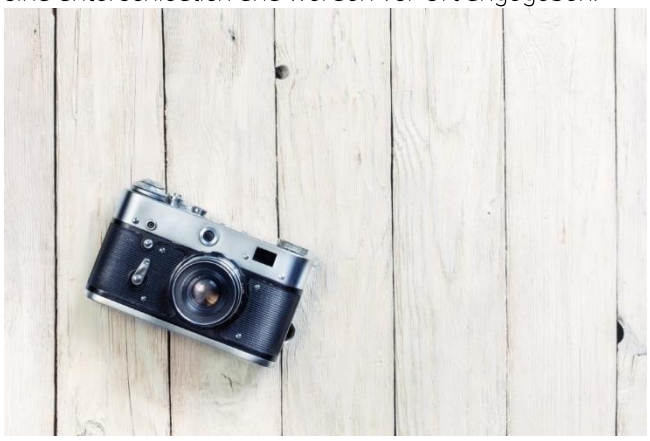
Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch kann die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert sein.

Foto

Fotoausrüstung, ausreichend Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras bitte Speicherkarten und genügend Ersatzakkus bereithalten.
Verstauen Sie Filme während der Tour an einem kühlen und trockenen Ort.
Warten Sie mit dem Entwickeln der Filme, bis Sie wieder zu Hause sind.
Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden!
Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.
In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren.
Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in Wildgebieten ist das Fotografieren teilweise nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich und werden vor Ort angegeben.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

Nebenkosten / Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister" haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten.
Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch jede/r Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen, seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

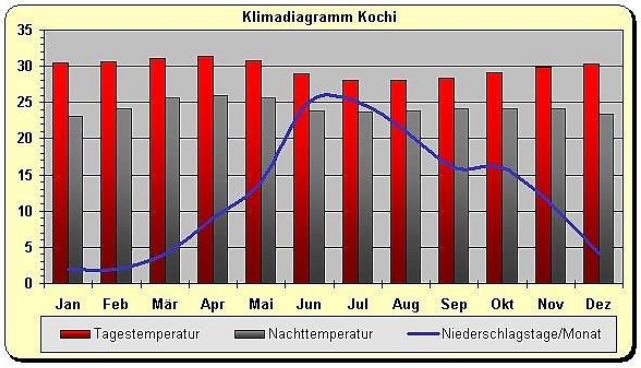
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Hier lesen Sie alles über unsere Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:
https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden. Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die süd-östliche Küste meist von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt.

Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm.
Klimainformationen unter: www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm.



Sprache und Verständigung

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten InderInnen kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings besonders in weniger erschlossenen Gebieten teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt es in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen.

Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Malayalam) aneignet.

Religion und Kultur

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten InderInnen selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in südlichen Landesteilen fast nicht mehr vertreten. In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems.

Davon abgesehen gehört Indien zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte. Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.

Essen und Trinken

Die südindische Küche ist geprägt von scharfen Gerichten und vegetarischen Currys. Ein weiterer unabdingbarer Bestandteil der südindischen Küche ist die Kokosnuss. Fast jedes Gericht wird in Kokosnussöl angebraten und mit Kokosmilch, Kokosfleisch oder Kokosraspeln verfeinert. Als Beilage zu den Gerichten gibt es in der Regel Reis und eine Auswahl an verschiedenen Fladenbroten.

Zu den klassischen Gewürzen der südindischen Küche zählen Curry, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde. Das tropische Klima sorgt für eine reichhaltige Auswahl an frischen Obst und Gemüsesorten. Auch Fisch und Meeresfrüchte werden gerne verwendet. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind oftmals stark gewürzt, während die Auswahl an vegetarischen Gerichten milder gewürzt ist und daher gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher ist.

"Sadya" ist das traditionelle vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhaftes, Eingelegtes und Nachtisch – ausgebreitet auf einem Bananenblatt. Laut Tradition muss das spitze Ende des Blattes vor dem sitzenden Gast nach links zeigen. Der Reis wird auf der unteren Hälfte des Blattes serviert.

Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien Indiens: Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt. Viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig, die filigranen Metallarbeiten und Silberwaren sind weltberühmt. Man kann Schmucksteine meist direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere beliebte Souvenirs die Sie gut auf Ihrer Indien Reise erwerben können sind Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze und Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier.

Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es generell üblich zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").

Besondere Verhaltensweisen

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. Dies gilt auch für viele Ayurveda-Zentren. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke Hand als unrein gilt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind sinnvoll.

Reiseliteratur

Wir empfehlen Ihnen sich für Ihre Indien Reise einzulesen. Über Indien gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl aktueller Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in eigentlich jeder Buchhandlung zu bestellen.

Reiseführer Ideen

Singh, Sarina:
Südindien & Kerala.
Lonely Planet (2020).
ISBN: 9783829748094

Nelles, Günter:
Indien - Der Süden.
Nelles Verlag (2019).
ISBN: 9783865746689

Krack, Rainer:
KulturSchock Indien.
Reise Know How Verlag (2019).
ISBN: 9783831733385

Edwards, Nick, et al.:
Stefan Loose Reiseführer Indien: Der Süden.
DuMont Reiseverlag (2020)
ISBN: 9783770178995

Ayurveda

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda kompakt.
Südwest Verlag (2014).
ISBN: 9783517089553

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda heilt.
Südwest Verlag (2015)
ISBN: 9783517092997

Rosenberg, Kerstin:
Die Ayurveda-Ernährung.
Südwest Verlag (2011).
ISBN: 9783517086965

Rhyner, Hans H. und Rosenberg, Kerstin:
Das große Ayurveda-Ernährungsbuch.
Verlag Königsfurt Urania (2003).
ISBN: 9783908652168

Ruff, Carola:
Ayurveda im Alltag.
Buchverlag für die Frau (2017).
ISBN: 9783897982864

Mehl, Volker:
Ayurveda-ABC.
Schirner Verlag (2017).
ISBN: 9783843412773

Mehl, Volker und Raftery, Christina:
So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.
Kailash Verlag (2013).
ISBN: 9783424630626

Mehl, Volker und Heckmann, Inga:
Der Ayurveda-Lebenskompass.
Irisiana (2022)
ISBN: 9783424154399

Mehl, Volker und Bauer-Triebke, Julia:
Ayurveda geht überall.
Knaur Balance (2015)
ISBN:9783426675038

Melh, Volker:
Meine Ayurveda-Familienküche
Trias (2020)
ISBN: 9783432110912

Lad, Vasant:
Das große Ayurveda-Heilbuch.
Windpferd Verlag (2020).
ISBN: 9783864102325

Skibbe, Joachim und Müller-Jani, Petra:
Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.
Pala-Verlag (2013).
ISBN: 9783895663246

Schrott, Ernst:
Ayurveda: Die besten Tipps.
Goldmann-Verlag (2014)
ISBN: 9783442174577

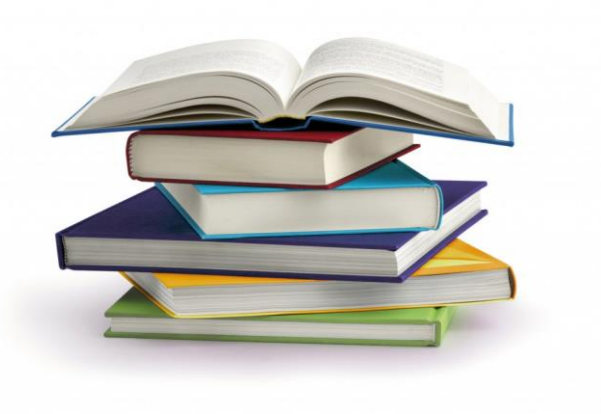
Schrott, Ernst und Schachinger, Wolfgang (Hrsg.):
Ayurveda. Grundlagen und Anwendungen.
Trias Verlag (4. Auflage, 2022).
ISBN: 9783432116341

Belletristik

Mistry, Rohinton:
Das Gleichgewicht der Welt.
Fischer Verlag (2012)
ISBN: 9783596512621

Roy, Arundhati:
Der Gott der kleinen Dinge.
Fischer Taschenbuch Verlag (2017).
ISBN: 9783596299522

Timmerberg, Helge:
Im Palast der gläsernen Schwäne.
Piper Verlag (2016)
ISBN: 9783492308915



Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung

Angelika Sturtz
Produktmanagerin Asien Gruppenreisen
a.sturtz@neuewege.com
+49 2226 1588-202

NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11 , 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

@neuewegereisen
www.neuewege.com