Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm März und Juli 2020

Vietnam

Yoga & Active Vietnam:
Das Land der Drachen aktiv erkunden

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 8
Zusätzliches Entgelt ... 9
Wahlleistungen ... 9
Termine und Preise ... 9
Teilnehmerzahl ... 9
Reisedauer ... 9
Praktische Hinweise ... 10
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 10
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 10
Gesundheit und Impfungen ... 11
Mitnahmeempfehlungen ... 11
Währung / Post / Telekommunikation ... 11
Zollbestimmungen ... 12
Versicherung ... 12
Umwelt ... 12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 12
Zeitverschiebung und Klima ... 13
Sprache und Verständigung ... 13
Religion und Kultur ... 13
Essen und Trinken ... 13
Einkaufen und Souvenirs ... 14
Besondere Verhaltensweisen ... 14
Reiseliteratur ... 15

Reisedetails

Vietnam

Yoga & Active Vietnam: Das Land der Drachen aktiv erkunden

Reiseverlauf

- aktiv reisen mit Kajak & Fahrrad
- Entspannen mit Yoga am Strand von Hoi An
- Kultur, Geschichte und Natur intensiv erleben

Sagen Sie „Xin chào" (= Guten Tag) zu Ihren Gastgebern! Vietnam ist ein Land voller Tradition, wunderschönen Naturschauspielen und einer reichen und interessanten Geschichte. Wie vielfältig und facettenreich dieses schmale, küstenreiche Land ist, werden Sie vom Norden bis nach Zentralvietnam entdecken. Eine einzigartige Stätte des Buddhismus lernen Sie in Yen Tu zu Beginn Ihrer Reise kennen. Sie werden Gast sein bei einer vietnamesischen Familie und schaukeln gemütlich in einer Dschunke durch die bizarre und atemberaubende Inselwelt der Halong-Bucht. Sie erfahren viel über die Kultur und Geschichte Vietnams in den kulturellen Städten Hue und Hoi An. Hier verbringen Sie auch wunderbare Tage mit Yoga am Strand zum Abschluss ihrer Reise. Zwischendurch ist Zeit für Erholung und Entspannung, zum Beispiel in einem besonderen Wellness-Resort in Hue.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Abreise von Deutschland
Heute beginnt Ihre Vietnam Rundreise mit Abflug am Frankfurter Flughafen (oder einem Flughafen Ihrer Wahl). Über Nacht fliegen Sie nach Vietnam und kommen am nächsten Tag in Hanoi, der Hauptstadt Vietnams, an.

2. Tag: Ankunft in Vietnam
Willkommen in Vietnam! Nach Ihrer Ankunft am Flughafen von Hanoi und Erledigung der Einreiseformalitäten werden Sie von Ihrem Fahrer und Ihrem Reiseleiter willkommen geheißen. Sie fahren gleich weiter Richtung Osten nach Yen Tu, wo Sie die nächsten beiden Nächte verbringen werden. Kommen Sie erst einmal in Ruhe an. Ihr Zimmer steht Ihnen ab 14 Uhr zur Verfügung. Am Abend findet die Village Festival Night mit Nachtmarkt statt, wozu Sie herzlich eingeladen sind.

Der Berg Yen Tu ist eine heilige Stätte des Zen-Buddhismus und Ihre Unterkunft - das Legacy Yen Tu - ähnelt einem alten Palast, der mit Steinkorridoren und handgefertigten Keramikfliesen aus nördlichen Dörfern ausgestattet ist. Wenn Sie hier eintreten fühlen Sie sich, als hätten Sie ein neues Reich der Ruhe erreicht. Das spirituelle Anwesen liegt inmitten eines natürlichen Waldes in einer ruhigen Landschaft und ist ein Ort, der Sie Ihren inneren Frieden spüren lässt.

Übernachtung im Legacy Yen Tu, (Abendessen).

3. Tag: Yen Tu

Haben Sie gut geschlafen? Den heutigen Tag beginnen Sie mit einer wohltuenden Yoga-Einheit, um sich nach der langen Anreise wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Nach dem Frühstück unternehmen Sie einen Ausflug auf den Gipfel des Yen Tu und erkunden die herrliche Umgebung. Zunächst geht es zur Seilbahnstation und dann hoch zur Hoa-Yen-Pagode auf 534m Höhe. Atmen Sie den Duft der zwei 700 Jahre alten Frangipani Bäume ein bevor es weiter zum Gipfel geht. Auf dem Weg kommen Sie an mehreren Pagoden, einer Steinstatue und einem Tempel vorbei. Sie erklimmen den Van Tuong-Berg in 1.068 m Höhe und erreichen dort die Dong-Pagode (Bronze-Pagode). Unterwegs ist die Statue von An Ky Sinh sehenswert. Mit der Seilbahn fahren Sie zurück und haben den Rest des Tages Zeit zum Entspannen.

Übernachtung im Legacy Yen Tu Hotel (Frühstück).

4. Tag: Halong Bucht

Sie starten in den neuen Tag mit einer erfrischenden Yoga-Stunde. Genießen Sie anschließend Ihr Frühstück und machen sich bereit für die Weiterreise in die Halong Bucht. Die Halong Bucht ist eine UNESCO Welterbestätte und landschaftlich wunderschön. Unterwegs können Sie schon die spektakuläre Aussicht auf die vietnamesische Landschaft bewundern. Bei der Ankunft am Tuan Chau Marina Pier erreichen Sie Ihr Boot. Sie werden herzlich vom Crew-Team empfangen, das Sie während der Reise auf dem Boot betreut. Zur Erfrischung gibt es ein Begrüßungsgetränk und nun haben Sie erst einmal Zeit, in Ruhe auf dem Boot anzukommen.

Ihr Mittagessen wird an Bord serviert, während Ihre Fahrt durch das Naturschauspiel aus tausend kleinen Karststeininseln, die auf dem türkisblauen Wasser der Bucht dramatisch hervorragen, beginnt. Nach dem Essen lädt die Sonnenterrasse zum Entspannen ein. Wenn die Sonne am Nachmittag etwas nachlässt, fahren Sie an hunderten von kleinen Inseln vorbei - ein herrlicher Anblick. Auf dieser Kreuzfahrt entdecken Sie die unvergleichlichen Landschaften von Ha Long in Zeitlupe.

Bei der Luon Höhle angekommen, haben Sie die Möglichkeit die Gegend beim Kajakfahren zu erkunden. Auf der Insel Titop machen Sie einen Zwischenstopp und können die Zeit nutzen um Schwimmen zu gehen, die Sonne zu genießen oder den Gipfel der größten Insel der Ha Long Bucht zu erobern. Die Szenerie bietet sich hervorragend für schöne Panoramafotos der Ha Long Bucht an. Zurück an Bord können Sie auf dem Sonnendeck einen fantastischen Blick auf Ha Long in der Dämmerung genießen. Zur Sunset Party wird frisches Obst gereicht. Die geschickten Barkeeper mixen Ihnen gerne einen leckeren Cocktail im Ha Long Stil, damit Sie Ihren unvergesslichen Sonnenuntergangsmoment erleben.

Vor dem Abendessen findet auf dem Sonnendeck eine Kochvorführung statt teil und Sie können gerne mitmachen. Zum Abendessen gibt es frische Meeresfrüchte vom Grill. Den Abend verbringen Sie gemütlich an Bord und können Filme schauen, angeln, Gitarre oder Karten spielen.

Übernachtung an Bord (Frühstück, Mittagessen, Abendessen).

5. Tag: Halong Bucht - Hanoi

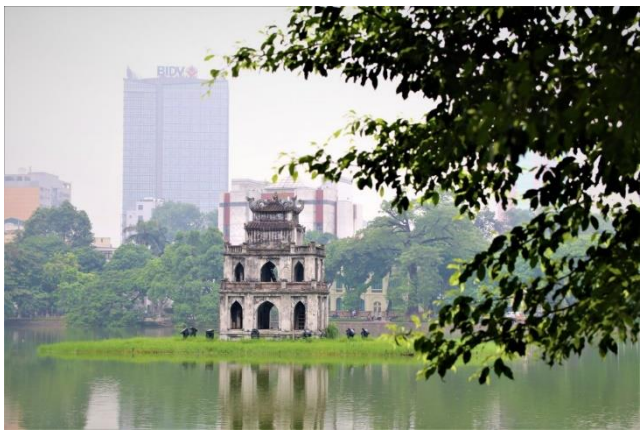
Am frühen Morgen starten Sie mit zentrierenden Tai-Chi-Übungen auf dem Sonnendeck in den Tag und genießen dabei die Aussicht auf die schöne Landschaft der Ha Long Bucht.

Sie werden von einem kleinen Boot abgeholt, um eine besonders weitläufige Höhle zu besuchen (Sung Sot). Die Felsformation ist heute nach Millionen von Jahren der Wassererosion durch hunderte Stalaktiten, Stalagmiten und prächtigen Steinkammern gekennzeichnet. (Schuhe, Sandalen und bequeme Kleidung werden empfohlen, um die Höhle zu besuchen). Nach der Rückkehr zum Boot haben Sie Zeit, sich zu erfrischen und sich für das Check-Out vorzubereiten und ein reichhaltiges Frühstück zu sich zu nehmen. Entspannen Sie sich noch ein letztes Mal auf der Sonnenterrasse und genießen die Landschaft, während Sie sich dem Pier nähern. Vom Pier geht Ihre Reise weiter nach Ha Noi.

Nach der Ankunft in Ha Noi checken Sie in Ihr Hotel ein und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung. (Frühstück).

6. Tag: Hanoi

An diesem Tag erlangen Sie einen faszinierenden Blick in die Vergangenheit Vietnams. Ihr Tag beginnt am Morgen mit einer Stadtrundfahrt zum Ba Dinh Platz und zum Mausoleum von Ho Chi Minh oder seinem Stelzen-Haus (je nach Termin). Sie werden dabei einiges über die architektonischen und historischen Aspekte der letzten Ruhestätte von Ho Chi Minh (Onkel Ho) erfahren. Auf einer Seite des Mausoleums befindet sich die Ein-Säulen-Pagode, die 1049 von König Ly Thai To erbaut wurde und ein wichtiges nationales Symbol für die Bevölkerung von Hanoi darstellt. Anschließend besuchen Sie den Westsee, Hanois größten See, sowie den Quan Thanh Tempel, der ein taoistischer Tempel aus dem 11. Jahrhundert ist. Auch die Tran Quoc Pagode ist eine beeindruckende Pagode im Zentrum des Westsees.



Am Nachmittag besuchen Sie den 1076 erbauten Literaturtempel, die erste Universität Vietnams, an der vietnamesische Könige und Mitglieder der Elite unterrichtet wurden. Anschließend geht's in die Altstadt von Hanoi, die auch als "36 Straßen" bekannt ist. In dieser geschäftigen Gegend mit ihren engen Gassen leben Tausende von kleinen Unternehmern und Ladenbesitzern. Schließlich spazieren Sie zur Hang Gai Street - einem Paradies für Seidenhändler, in dem Sie die beste vietnamesische Seide finden. Ihr Tag endet mit einem traditionellen vietnamesischen Wasserpuppenspiel, bevor Sie zu Ihrem Hotel zurückkehren. (Frühstück, Mittagessen).

7. Tag: Hanoi- Hue

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Unternehmen Sie worauf Sie Lust haben, vielleicht eine weitere Entdeckungstour durch Hanoi, bei der Sie Souvenirs einkaufen und vietnamesischen Kaffee trinken. Oder Sie lassen es ganz ruhig angehen und entspannen sich in Ihrem Hotel. Das Zimmer steht für einen späten Check-out bis 18.00 Uhr zur Verfügung. Am Abend werden Ihr Reiseleiter und Fahrer Sie vom Hotel abholen und zum Bahnhof von Hanoi fahren, wo Sie den Nachtzug nach Hue nehmen. (Frühstück)

8. Tag: Hue - Alba Wellness Valley
Nach der Ankunft in Hue treffen Sie Ihren Reiseleiter und Fahrer und nehmen erst einmal ein leckeres Frühstück in einem lokalen Restaurant zu sich. Anschließend können Sie in einem besonderen Wellness Resort einchecken, das für die nächsten Nächte Ihre Unterkunft sein wird. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung und Sie können sich nach der Zugfahrt entspannen. Am Nachmittag findet eine vitalisierende Yogastunde statt, zu der Sie herzlich eingeladen sind.

Das Alba Wellness Valley liegt mitten in der Natur ca. 30 km außerhalb von Hue und ist ein vietnamesisches Landgut, das an der natürlichen heißen Quelle von Alba erbaut wurde. Das Mineralwasser wird als „Heiliger Gral" betrachtet und durch eine Reihe von Wellnessanwendungen und -aktivitäten soll dieser Zauber spürbar werden. Genießen Sie die Ruhe und Natur an diesem besonderen Ort und nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen, sich um Ihren Körper zu kümmern, in Ihre Seele zu schauen und neue Energie durch gute Ernährung zu gewinnen.

Übernachtung im Alba Wellness Valley (Frühstück)

9. Tag: Hue - Alba Wellness Valley
Heute haben Sie Zeit für verschiedene Aktivitäten im Alba Wellness Valley. Nach einer Yoga-Einheit am Morgen fühlen sich frisch für den Tag. Wonach ist Ihnen heute? Sie haben die Wahl, denn das Resort bietet viel an. Neben Yoga, können Sie auch an Meditations- und Tai Chi Kursen teilnehmen. Beim Meditieren finden Sie Ihre innere Ruhe, indem Sie in die natürlichen heißen Quellen eintauchen oder barfuß in den Wald gehen. Sie werden angeleitet richtig zu atmen, präsent zu bleiben, auf Ihren Körper und auf Geräusche der Natur zu hören und werden daran erinnert die Dinge zu schätzen, die Sie lieben. Hier haben Sie Gelegenheit diese Routine zurück in Ihr Leben zu bringen.

Spannend ist auch ein Besuch auf dem Alba Bio Bauernhof. Hier wird Ihnen die Möglichkeit geboten, den Bauern beim Anbau von Bio-Lebensmitteln zuzusehen und das dort angebaute frische Grün zu probieren. Gepflanzt werden Reis und verschiedene Arten von Gemüse, Obst, Kräutern und Gewürzen mit nachhaltigen und ökologischen Anbautechniken.

Auch am Nachmittag findet eine Yoga-Stunde statt. Oder wie wäre es mit einem Spaziergang durch den Zen-Garten?
Übernachtung im Alba Wellness Valley (Frühstück).

10. Tag: Hue - Alba Wellness Valley
Beginnen Sie den Tag mit einer Yoga-Einheit. Wer schon früher am Morgen aktiv ist, ist eingeladen an einer Fahrradtour durch die Natur teilzunehmen. Den Rest des Tages können Sie ganz nach Ihren Vorlieben gestalten, es gibt viele Möglichkeiten.

Für Abenteuerlustige gibt es zum Beispiel eine 560 Meter lange Zipline, mit der man vom Berg Ma Yen hinuntersaust und dabei wunderschöne Ausblicke genießt. Wer es ruhiger mag, hat im Alba Craft Village die Gele-

genheit sich handwerklich zu betätigen und traditionelles Handwerk aus Vietnam kennenzulernen. Hier können Sie sich Ihr eigenes Geschenk basteln.
Oder wie wäre es mit Schwimmen? Bei einem Bad können Sie sich im Pool abkühlen oder ein paar Bahnen ziehen und die frische Luft des grünen Waldes einatmen. Mit seinen bequemen Liegen ist der Pool auch ein idealer Ort zum Sonnenbaden und Entspannen.
Im Wellness-Spa finden Sie eine Oase der Ruhe, in der Körper, Geist und Seele belebt werden. Natürliche Materialien, die größtenteils aus der Umgebung stammen, vermitteln ein Gefühl von Wärme und eleganter Einfachheit. Der Blick vom Spa auf die umliegenden Gärten und das Rauschen des Wassers laden Sie ein, sich zurückzulehnen und diese einzigartige Spa-Momente zu genießen.
Am Nachmittag findet eine Yoga-Stunde statt.
Übernachtung im Alba Wellness Valley (Frühstück).

11. Tag: Hue - Lang Co - Hoi An

Nach dem Frühstück checken Sie aus und fahren mit Ihrem Reiseleiter zum Grab des Kaisers Tu Duc, der Vietnams vierter Kaiser war und von 1829 bis 1883 lebte. Während seiner Regierungszeit verlor Vietnam seine Unabhängigkeit an Frankreich. Weiter geht die Reise nach Hue, wo Sie die berühmte Thien Mu-Pagode besichtigen. Sie unternehmen eine Bootsfahrt in die Stadt und besichtigen die verbotene Purple City, die im frühen 19. Jahrhundert unter Kaiser Gia Long erbaut wurde. Sie befindet sich in der Zitadelle von Hue, die während der Tet-Offensive von 1968 schwer beschädigt wurde. 1802 als Hauptstadt des vereinten Vietnam gegründet, war Hue bis 1945 nicht nur das politische, sondern auch das kulturelle und religiöse Zentrum der Nguyen-Dynastie. Hue wurde 1993 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt.

Nach dem Mittagessen fahren Sie über Lang Co nach Hoi An. In der Lagune von Lang Co besteigen Sie ein lokales Boot, um das idyllische Panorama und das kristallklare Wasser im Schatten des Truong-Son-Gebirges zu genießen. In dieser unberührten Landschaft gibt es keine Fabriken oder Zeichen der Moderne. Die Lagune selbst beherbergt eine Fülle von Meereslebewesen, darunter zum Beispiel Rotbarben, Zackenbarsche, Krabben, Garnelen und Tintenfische. Sie werden lokale Anglertechniken beobachten und dann mit dem Boot die Austernfarm Ihrer Gastfamilie besuchen. Ihr Reiseführer unterstützt Sie gerne beim Übersetzen, sodass Sie mehr über das Leben der Bauern vor Ort, die von der Lagune abhängig sind, erfahren. Anschließend genießen Sie ein hausgemachtes Mittagessen, das von der Familie in ihrem traditionellen Pfahlhaus am Wasser des Sees zubereitet wird. Genießen Sie die köstlichen frischen Meeresfrüchte, die von der Familie zubereitet werden - ganz zu schweigen von dem unvergesslichen Moment in ihrem traditionellen Zuhause inmitten der atemberaubenden Landschaft.

Dann fahren Sie zum Hotel in Hoi An. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.
Übernachtung im Koi Resort & Spa Hoi An (Frühstück, Mittagessen)

12. Tag: Hoi An

Starten Sie mit einer Yoga-Stunde schwungvoll in den Tag. Nach dem Frühstück treffen Sie Ihren Reiseleiter für einen Spaziergang durch die Altstadt von Hoi An mit ihren Hunderten von historischen Häusern, Gemeindesälen, Pagoden und anderen bemerkenswerten Bauwerken. Die vielfältigen architektonischen Stile der Altstadt, die vom 15. bis zum 19. Jahrhundert einen wichtigen Handelshafen darstellten, spiegeln ihre einheimischen und ausländischen Einflüsse wider und führten 1999 dazu, dass die Stadt zum UNESCO-Weltkulturerbe wurde. Das Keramikmuseum, das 200 Jahre alte Tan Ky Haus, die Chua Ong Pagode und der lebhafte lokale Markt sind sehenswerte Orte in Hoi An, die Sie auf diesem Rundgang besuchen werden.

Übernachtung im Koi Resort & Spa Hoi An (Frühstück)

13. Tag: Entspannung und Yoga in Hoi An

Sie starten mit einer erfrischenden Yoga-Einheit in den Tag und fühlen sich gut! Wonach ist Ihnen heute? Der kilometerlange weiße Sandstrand lädt zu Spaziergängen ein und auch der Spa-Bereich im Resort lässt Körper und Geist mit wohltuenden Massagen regenerieren. Urlaubsfeeling pur!

Übernachtung im Koi Resort & Spa Hoi An. (Frühstück)

14. Tag: Fahrradtour auf dem Land

Heute Morgen treffen Sie sich mit Ihrem Reiseleiter im Hotel und fahren in das Dorf Go Noi, wo Sie Herrn Phap auf seiner Farm treffen, die Teil eines Kollektivs ist, das biologisches Gemüse produziert. Sie radeln mit dem Fahrrad durch das Dorf und die Reisfelder. Sie kommen an einigen Bio-Plantagen mit Chili-Pfeffer, Salat, Basilikum, Spinat, Kürbis und essbaren Chrysanthemen vorbei. Sie können sich gerne an einigen landwirtschaftlichen Tätigkeiten versuchen, z. B. Gemüse ernten, pflanzen, jäten, Bodenbearbeitung, Bewässerung oder Düngung von Feldfrüchten mit biologischem Kompost. Sie radeln weiter zu einem kleinen Pier am Fluss Thu Bon und besteigen eine Fähre für die 10-minütige Überfahrt, um eine Kürbis- und Wassermelonenfarm des Kollektivs zu sehen, die ihre Produkte im Sand am Flussufer anbaut. Die dürfen je nach Jahreszeit einen Kürbis oder eine Wassermelone ernten, um sie später zu essen. Auf dem Rückweg besuchen Sie auf Herrn Phaps Hof eine Holzschnitzerei. Hier sehen Sie, wie geschickt die Schnitzer sind. Mittagessen gibt es bei Herrn Phap zu Hause mit seiner Familie in einer typisch authentischen Atmosphäre.

Übernachtung im Koi Resort & Spa Hoi An (Frühstück, Mittagessen)

15. Tag: Abschied von Vietnam

Konnten Sie die letzten Tage am Strand genießen? Nach der heutigen Yogastunde ist nun der Zeitpunkt zur Heimreise gekommen. Sie werden vom Hotel zum Flughafen gebracht, um den Heimflug oder Weiterreise nach Kambodscha anzutreten. (F)
Je nach gebuchtem Flug landen Sie am Abend des 15. Tages oder am Morgen/Mittag des 16. Tages.

16. Tag: Ankunft in Deutschland

Nach dem Nachtflug landen Sie wieder in Frankfurt Flughafen.

Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Clas von Frankfurt - Hanoi; Danang- Frankfurt, Nachtzug von Hanoi nach Hue , erforderliche Transfers im PKW laut Programm • 13 Übernachtungen in komfortablen, landestypischen Hotels bzw. Booten der Mittelklasse • Täglich Frühstück, 4 x Mittagessen, 2 x Abendessen • Bootsfahrt in der Halongbucht • Kajakfahren in der Halong Bucht • 1 x Tai Chi auf dem Sonnendeck einer Halong-Dschunke • Fahrradtour durch das ländliche Vietnam • 7 x Yoga • Seilbahnfahrt auf den Yen Tu Peak • Rundreise laut Programm • Ausflüge und Eintrittsgelder • Aktivitätenprogramm im Alba Wellness Valley • Deutsch sprechende Reiseleitung (örtlich wechselnd), Englisch sprechend auf dem Schiff • NEUE WEGE Informationsmaterial •

Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Trinkgelder
Individuelle Ausflüge und Aktivitäten

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 70
- Einzelzimmer-Aufpreis im März € 690
- Einzelzimmer-Aufpreis im Juli € 660

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
0VNG0102	28.03.20	12.04.20	€ 2.790
0VNG0103	11.07.20	26.07.20	€ 2.790

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 12

Reisedauer

15 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Atmosfair

Wir kompensieren die CO2-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien. Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funktioniert. Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen Nepal". Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungenkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.
So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class zu Ihrem individuellen Reiseziel. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften. Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Vietnam ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Für deutsche Staatsangehörige ist eine Einreise für einen Aufenthalt bis maximal 15 Tage visumfrei möglich.

Österreichische und Schweizer Staatsanghörige benötigen für die Einreise nach Vietnam ein Visum. Für rechtsverbindliche Auskunft wenden Sie sich an die Konsularabteilung der Vietnamesischen Botschaft:

Botschaft von Vietnam in Wien
Felix Mottl-Straße 20
1190 Wien
Tel. (+43) 01 368 07 55-10
Fax (+43) 01 368 07 54
E-mail: embassy.vietnam(at)aon.at
Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor.

Botschaft von Vietnam in Bern
Konsularabteilung
Schlösslistrasse 26
CH- 3008 Bern
Tel. (+44) 031 388 78 78/74
Fax. (+44) 031 388 78 79
Email: vietsuisse@bluewin.ch

Nähere Auskünfte zum Vietnam-Visum erteilen wir auch gerne im persönlichen Beratungsgespräch. Neue Wege übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.

Sicherheitshinweise

Geld, Flugticket, Pass immer am Körper tragen. Passkopie, Passfoto und Kopie der Schecknummern separat aufbewahren. Nie ein Gepäckstück unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen lassen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen.

Gesundheit und Impfungen

Impfungen sind keine vorgeschrieben, gewisse aber empfohlen (z. B. Tetanus, Diphtherie, Polio, Hepatitis-A). Melden Sie sich dazu 4 - 6 Wochen vor Abreise im Impfzentrum, bei einem Tropenarzt oder Ihrem Hausarzt. Je nach Reiseprofil/Reiseziel ist eine Malariaprophylaxe zu erwägen oder eine sog. „stand-by-Notfallselbstbehandlung" sinnvoll. Die Auswahl des Medikamentes und dessen persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten entsprechend dem Reiseprofil (Dauer, Ort und Zeit) unbedingt vor Abreise mit einem Tropenmediziner/Reisemediziner besprochen werden.

Allgemeine Grundregeln

Ausschließlich Wasser sicheren Ursprungs trinken, z.B. Flaschenwasser, kein Leitungswasser. Im Notfall gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser benutzen und Eiswürfel vermeiden. Unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen Trinkwasser benutzen. Bei Nahrungsmittel gilt: Kochen, Schälen oder Desinfizieren. Halten Sie unbedingt Fliegen von Ihrer Verpflegung fern. Waschen Sie sich so oft wie möglich mit Seife die Hände. Händedesinfektion, wo angebracht, durchführen.

Wichtige Medikamente

Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, allg. Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Antibiotika, Antibiotika-Wundcrème, Betadine (zur Wunddesinfektion), Pflaster, Augeninfektionen, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Insektenschutzmittel (Spray), Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Imodium, Lactoferment), Vitamintabletten, Lippenpomade.

Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

Koffer oder Rucksack. Für Ausflüge empfiehlt es sich zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitzunehmen. Gepäckstücke sollten abschließbar sein.

Kleidung

Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag, da das Klima tropisch ist. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz. Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider, ärmellose Kleidung wenn man religiöse Orte besucht.

Schuhe

Gute und bequeme Schuhe zum Laufen, Sandalen.

Diverses

Toilettenartikel, Medikamente, Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Sonnenbrille Regenschutz

Bücher

Englischwörterbuch, Reiseführer (siehe Bücherliste)

Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die vietnamesische Währung ist Dong. Sie können USD und Euro bei dem Banken umtauschen oder mit Kreditkarte/EC-Karte an den Bankautomaten (PIN erforderlich) ziehen. Ihre Kreditkarte können Sie in größeren Hotels und Geschäften benutzen. In kleineren Städten und ländlichen Gebieten ist Barzahlung üblich, bei kleineren Beträgen sollten Sie möglichst in Dong zahlen.

Post und Telekommunikation
Die Post in Vietnam ist noch nicht ausreichend ausgebaut und daher sind Luftpostsendungen nach Europa bis zu einem Monat unterwegs. Einige Hotels bieten Auslandstelefonate an, jedoch sind die Preise sehr hoch. Sie können mit Ihrem Mobiltelefon in Vietnam telefonieren. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrem Anbieter nach den gültigen Roaming Gebühren. Sie können sich eine SIM-Karte vor Ort besorgen und dann mit Ihrem Handy telefonieren.

Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der vietnamesische Zoll erlaubt 1 Liter an alkoholischen Getränken bis 40% Alkohol und maximal 100 Zigaretten oder 150 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt.
Bei der Rückreise: Die Ausfuhr burmesischer Antiquitäten ist gänzlich verboten. Nur Edelsteine und Schmuckartikel, die bei lizensierten Händlern oder solchen, die Ausfuhrscheine ausstellen können, gekauft wurden, dürfen aus Myanmar ausgeführt werden. Sondergenehmigungen erteilt das Department of Fine Art. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vornherein zu kennen.

Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Die Versicherung können Sie gleich bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinische Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls empfehlenswert und direkt bei uns buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.

Umwelt

Ein Umweltbewusstsein wie bei uns ist in Vietnam noch nicht vorhanden. Abfall wird sorglos fortgeworfen. Wir möchten anregen, mit gutem Beispiel voranzugehen, Abfälle wenn immer möglich zu entsorgen und heikle Abfälle wie z.B. gebrauchte Batterien wieder nach Hause mitzunehmen.

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 ge-

ben Ihnen, als verantwortungsvollen Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit der Re-Zertifizierung im März 2011 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele. Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: http://www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Vietnam und Deutschland beträgt im Sommer +5, im Winter +6 Stunden.
Das Klima unterscheidet sich erheblich zwischen Nord- und Südvietnam. Das nördliche Vietnam hat subtropisches Klima. Die wärmsten Monate in dieser Region sind der Juni und der Juli mit bis zu 29-30°C. An extrem heißen Tagen kann es sogar 35-36°C heiß werden. Der kühlste Monat ist der Januar mit etwa 16-17°C. Das südliche Vietnam hat tropisches Klima. Die Monate März und April sind sehr heiß und es herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit. Es muss zwar immer mit Regenschauern gerechnet werden. Am meisten regnet es jedoch in den Monaten August und September.
Den Süden des Landes kann man das ganze Jahr über bereisen, die angenehmste Zeit sind jedoch die Monate Dezember und Januar. Für den Norden ist der beste Reisemonat der November. Um alle Gebiete in einer Reise bereisen zu können, muss man an manchen Orten, je nach Jahreszeit Abstriche machen. Seien Sie also wettertechnisch auf alles gefasst und mit Ihrer Kleidung vorbereitet.

Sprache und Verständigung

Die Amtssprache in Vietnam ist Vietnamesisch. Sie ist ein Mix aus Mon-Khmer, Thai und Chinesisch. Viele Menschen sprechen gutes Englisch. Aufgrund der engen Beziehungen zwischen der ehemaligen DDR und Vietnam findet man immer wieder Einheimische, die Deutsch sprechen. Auch die französische Sprache wird in einigen Gebieten gut gesprochen.

Religion und Kultur

Die Verfassung Vietnams sieht generell eine Religions-/Glaubensfreiheit vor. Genaue Angaben über die Religionszugehörigkeit in Vietnam sind schwer zu machen. Dies hängt vor allem mit einem anderen Religionsverständnis der Vietnamesen zusammen, bei dem es zu keinen strikten Trennungen verschiedener Konfessionen kommt. Die Religion ist zumeist eine historisch gewachsene Mischung mit vielen Aspekten unterschiedlicher religiöser Ursprünge. Bei einer Umfrage 1999 gaben 80,8% der Befragten an, keiner Religion anzugehören, dennoch ist es auch bei vielen dieser Menschen nicht unüblich, regelmäßig buddhistische Pagoden zu besuchen und ihre Ahnen zu verehren. Die Alltagsreligiosität, bzw. vielmehr die Lebensweise, ist im Allgemeinen am ehesten durch den Theravada- und Mahayana-Buddhismus, den Taoismus, den Konfuzianismus, sowie einen Animismus und insbesondere auch einen Ahnenkult beeinflusst, ohne dass es dabei zu Dogmen kommt.

Essen und Trinken

Grundnahrungsmittel Nummer eins ist in Vietnam, wie in den meisten asiatischen Ländern der Reis, welcher meist zusammen mit Fleisch- und Gemüsegerichten gegessen wird. Eine weitere Spezialität Vietnams sind die verschiedenen Suppen und Eintöpfe. Vietnam ist auch ein Paradies für Liebhaber von Fisch und Meeresfrüchten.
Das wichtigste Gewürz in der Vietnamesischen Küche ist die Fischsauce, welche roh einen für die westliche Nase etwas gewöhnungsbedürftigen Geruch verbreitet, jedoch den Gerichten einen unverwechselbaren und beinahe süchtigmachenden Geschmack verleiht.
Am günstigsten isst man in den Garküchen, die sich an fast jeder Ecke befinden und meist auf ein bestimmtes Gericht spezialisiert sind. Wem das angesichts der manchmal etwas schwer zu beurteilenden Hygiene etwas suspekt sein sollte, hält sich an die ebenfalls sehr

günstigen Reis- oder Suppenrestaurants, die bei den Einheimischen sehr beliebt sind. Überhaupt empfiehlt es sich, danach zu gehen, wo die Einheimischen essen. Die Vietnamesische Küche ist sehr vielseitig und die meisten Gerichte sind leicht und bekömmlich. Trotzdem sollte man ein Wörterbuch zur Hand haben, wenn die Speisekarte nicht in Englisch verfügbar ist. Einerseits mögen wohl nicht alle gekochte Hühnerfüße oder angebrütete Enteneier, andererseits werden einem oft sehr gute Speisen nicht empfohlen, weil das Personal denkt, alle Westler mögen nur gebratenen Reis mit Ei.

Wichtige Hinweise zur Ernährung

Trinken Sie nur Wasser das aus abgeschlossenen/versiegelten Flaschen oder Dosen kommt, oder Getränke die gekocht sind, wie Tee oder Kaffee. Eisklümpchen sind am vertrauenswürdigsten wenn es runde Kugeln mit Loch in der Mitte sind. Fruchtsaft ist nur sicher wenn kein Wasser zugefügt wurde. Alle Früchte immer schälen (peel it, boil it or forget it). Nahrung, vor allem Fleisch und Fisch, müssen gut gekocht oder durchbacken sein.

Einkaufen und Souvenirs

Mit etwas Glück kann man Kunstvolles erwerben. Beispielsweise schöne schwarz-weiße Holzschnitte, die schon im 11. Jahrhundert hergestellt wurden. Ein beliebtes Thema dieser Holzschnitzerein ist das Schwein, weil es Fruchtbarkeit und Wohlstand bringen soll. Auch hübsche Lackarbeiten gibt es: holzgeschnitzte Gefäße, die nach und nach mit zahlreichen Lackschichten überzogen und dann geschliffen sowie poliert werden. Ein Dutzend Lackschichten sind das Minimum - es können aber auch hundert Schichten und mehr sein. Schließlich ist die vietnamesische Keramik berühmt. Zum großen Teil handelt es sich heute um industriell gefertigte Gefäße. Aber in der Nähe von Saigon gibt es Schulen, in denen traditionelle, keramische Techniken gelehrt werden.

Besondere Verhaltensweisen

Bei der traditionellen Begrüßung legt man die Hände vor dem Oberkörper zusammen und verbeugt sich leicht. Die Art der Begrüßung wird aber nur noch gelegentlich benutzt. Heute hat sich auch in Vietnam die westliche Art des Händeschüttelns verbreitet. In ganz Asien gilt der Begriff "nicht das Gesicht verlieren". Dazu gehört der nötige Respekt vor seinen Mitmenschen und Achtung vor Älteren oder Respektpersonen. Lächeln und freundlich sein, ist mit die erste Regel. Auf keinen Fall Ärger zeigen. Wer Kritik üben möchte, sollte dabei sachlich bleiben und keine persönlichen Angriffe starten. Generell sollten Sie westliche Denkensmuster ablegen und möglichst immer gelassen reagieren. "Ordentliche" Kleidung verschafft auch Ihnen Respekt. Kurze Hosen werden zwar mittlerweile akzeptiert, aber trotzdem ist man mit langen Hosen, abseits der Strände, besser beraten. In religiösen Stätten werden kurze Hosen nicht gerne gesehen, bzw. sind nicht erlaubt. Das Thema Geschenke ist nicht einfach zu beantworten. Grundsätzlich sollten Sie immer genau überlegen, was Ihr Geschenk auslöst. Bettelnden Kindern auf keinen Fall Süßigkeiten geben. Wenn Sie etwas geben möchten, dann etwas Gesundes oder nützliche Gebrauchsgegenstände.

Falls Sie privat eingeladen werden, gelten folgende Regeln: Die erste Aufforderung lehnt man höflich ab, denn oft wird die Einladung nur aus Höflichkeit ausgesprochen, ist aber nicht unbedingt so gemeint. Wird die Einladung ein zweites Mal ausgesprochen, kann man sie annehmen. Ein kleines Geschenk sollten Sie dabeihaben. Vor der Haustür zieht man unaufgefordert die Schuhe aus, es sei denn der oder die Gastgeber lassen ihre Schuhe ebenfalls an. Man beginnt erst dann zu essen oder zu trinken, wenn man dazu aufgefordert wird. Bitte beachten Sie, dass Flughäfen, Häfen und ähnliche Anlagen nicht fotografiert werden dürfen.

Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Vietnam gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

Forbes, Andrew:
Vietnam & Angkor.
Dorling Kindersley (2010).
ISBN-10: 3831015635

Kothmann, Hella:
Vietnam.
Reise Knowhow Verlag (2010).
ISBN-10: 3831719780

Stewart, Iain:
Vietnam.
Lonely Planet (2012).
ISBN-10: 3829722621

Markand, Markus:
Vietnam.
DuMont Reiseverlag (2010).
ISBN-10: 3770161734

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft

Chong, Denise:
Das Mädchen hinter dem Foto. Die Geschichte der Kim Phuc.
Bastei Lübbe Verlag (2009).
ISBN-10: 3404615158

Trang, Dang Truy:
Letzte Nacht träumte ich vom Frieden: Ein Tagebuch aus dem Vietnamkrieg.
Krüger Verlag (2008).
ISBN-10: 3810520292

Steininger, Wolf:
Vietnamkrieg.
Fischer Verlag (2004).
ISBN-10: 3596161290

Greiner, Bernd:
Krieg ohne Fronten: Die USA in Vietnam.
Hamburger Verlag (2009).
ISBN-10: 3868542078

Belletristik

Pham, Andrew X.:
Mond über den Reisfeldern.
Goldmann Verlag (2003).
ISBN-10: 3442151716

Nguyen, Kien:
Ich Schatten des Mangobaums.
Bastei Lübbe Verlag (2005).
ISBN-10: 3404263804

Medien

Schwartz, Oliver:
Vietnam - ein Land im Aufbruch (DVD).
Turtle-Media Home Entertainment (2003).
ASIN: 398088290X

Ihre persönliche Beratung

Sarah Obels
Produkt Managerin Südostasien
s.obels@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-203

Nadine Zangerle
Asien
n.zangerle@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-204

Neue Wege
Bewusst Reisen

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

@neuewegereisen
www.neuewege.com

TRAVEL FOR TOMORROW · TourCert · CERTIFIED