



Detailprogramm

Indonesien

DANA AERIAL in Ubud und Sivananda & Yin Yoga im
Holiway Garden Resort

Inhalt

| | |
|---|----|
| Reisedetails..... | 3 |
| Reiseverlauf..... | 3 |
| Allgemeine Beschreibung..... | 3 |
| Vorgesehener Reiseverlauf..... | 3 |
| Hausprogramm..... | 6 |
| Wohnen..... | 6 |
| Genießen..... | 6 |
| Umgebung..... | 7 |
| Sonstige Infos..... | 7 |
| Enthaltene Leistungen..... | 8 |
| Zusätzliches Entgelt..... | 8 |
| Wahlleistungen..... | 8 |
| Termine und Preise..... | 8 |
| Teilnehmerzahl..... | 8 |
| Reisedauer..... | 8 |
| Kursleitung..... | 8 |
| Praktische Hinweise..... | 9 |
| Atmosfair / Anreise / Transfers..... | 9 |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit..... | 9 |
| Gesundheit und Impfungen..... | 10 |
| Mitnahmeempfehlungen..... | 10 |
| Währung / Post / Telekommunikation..... | 11 |
| Zollbestimmungen..... | 11 |
| Versicherung..... | 12 |
| Nebenkosten / Trinkgelder..... | 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

Indonesien

Aerial und Sivananda Yoga in Ubud und im Holiway Garden Resort

Reiseverlauf

- AERIAL, Sivananda & Yin Yoga in der Gruppe üben
- Highlights rund um Ubud entdecken und am Meer entspannen
- Kursleitung durch NEUE WEGE Yogalehrerin



Allgemeine Beschreibung

Bali liegt im Zentrum des Indonesischen Archipels zwischen der Javasee im Norden und dem Indischen Ozean im Süden. Mit 13.677 Inseln ist der Indonesische Archipel der größte Inselstaat der Welt und verbindet die Kontinente Asien und Australien. 4,2 Millionen Balinesen leben auf der 5.620 km² großen Insel, knapp 500.000 in der Hauptstadt Denpasar. Der Großteil der Bevölkerung lebt in kleinen ursprünglichen Dörfern entlang der malerischen Reisfelder über die ganze Insel verteilt. In Ost-West-Richtung erstreckt sich eine Vulkankette über die Insel, deren höchste Erhebung, der Gunung Agung (3.142 m), für die Balinesen der "Nabel der Welt" ist. Bali, das nur zwei Kilometer östlich von Java entfernt liegt, wird im Wesentlichen von hinduistischer Kultur geprägt, während auf der größeren Nachbar-Insel Java hingegen die moslemische Kultur vorherrscht. An kaum einem anderen Ort der Welt gibt es so viel zu sehen oder zu erleben wie auf Bali, nirgendwo sonst sind tägliches Leben, Religion, Kunst und Landschaft zu einer solch faszinierenden Einheit verschmolzen.

Gemeinsam in einer Gruppe und begleitet von einer NEUE WEGE Yogalehrerin geht's nach Bali. In Ihrem Yoga-Urlaub üben Sie intensiv Yoga und Meditation und tauchen dabei ein in die balinesische Kultur.

Auf dieser Reise erwarten Sie unterschiedliche Formen des Yoga: DANA AERIAL YOGA hilft Ihnen loszulassen und Vertrauen zu entwickeln. SIVANANDA Yoga gibt Ihnen eine gute Basis und YIN Yoga wirkt unterstützend, um wirklich ganz bei sich anzukommen. Dabei fließen alle Bereiche des Yoga mit ein wie z. B. Mantren, Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Die ersten vier Tage verbringen Sie in einem kleinen Yoga Boutique Resort in Ubud, das mitten in den Reisfeldern liegt. Sie starten morgens mit dem Fliegen/Schaukeln im Tuch in den Tag und erkunden danach Ubud und die Umgebung. Anschließend geht es ans Meer ins Holiway Garden Resort, wo Sie jeden Tag morgens und nachmittags gemeinsam SIVANANDA Yoga und YIN Yoga praktizieren. Genießen Sie diese besondere Zeit und lassen Sie sich ein auf dieses kleine Abenteuer in traumhafter Umgebung.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Anreise aus Deutschland

Sie starten Ihre Bali-Reise in Deutschland ab Frankfurt (oder einem Flughafen Ihrer Wahl) und fliegen über Nacht mit einem Zwischenstopp nach Bali.



2. Tag: Ankunft auf Bali (Ubud)

Nach der Ankunft auf Bali werden Sie von Ihrem Reiseleiter und Fahrer begrüßt und fahren in Ihr Boutique

Resort in Ubud, dem kulturellen und künstlerischen Zentrum von Bali. Auf dem Weg verlassen Sie die belebten Straßen und fahren an Reisfeldern, balinesischen Tempeln und kleinen Handwerksdörfern vorbei, bevor Sie in Ubud ankommen. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung und Sie haben Zeit sich auszuruhen und erst einmal in Ruhe auf Bali anzukommen.



3. Tag: Spirituelle Tour und Besuch eines balinesischen Heilers

Ihre erste Aerial-Yogastunde lässt Sie schwungvoll in den Tag starten. Heute tauchen Sie in die spirituelle Seele Balis ein. Die Tour beginnt mit einem Besuch des balinesischen Heilers (Balian), bevor Sie den Tempel Tirta Empul besuchen. Sie werden von Ihrem Reiseleiter in balinesische Tempelkleidung gekleidet und er erklärt Ihnen die Bedeutung der Opfergaben und die Art und Weise, wie Sie beten. Anschließend haben Sie die Gelegenheit ein heiliges Bad zu nehmen. Von hier aus geht es weiter nach Gunung Kawi inmitten wunderschöner Reisfelder. Heute erhalten Sie nicht nur einen guten Einblick in die hinduistische Religion Balis, sondern Sie unterstützen auch die Stiftung Widya Guna, die sich um Kinder kümmert, die besondere Fürsorge benötigen. Zurück in der Stiftung genießen Sie ein Mittagessen im Garten mit Ausblick auf die Reisfelder. Nach dem Mittagessen werden Sie zur Unterkunft zurückgebracht. (F,M)



4. Tag: Balinesischer Kochkurs

Am Morgen findet Ihre gemeinsame Aerial-Yogastunde statt. Heute entdecken Sie die Geheimnisse der balinesischen Küche. Der Küchenchef führt Sie durch einen interaktiven balinesischen Kochkurs. Sie sammeln einige Zutaten für das Essen im eigenen Garten. Am Ende des einfachen, unterhaltsamen und lehrreichen Kochurses genießen Sie Ihr eigenes Essen zu Mittag. Am Nachmittag setzen Sie Ihre kulinarische Reise mit Kräutergetränken fort. Dabei lernen Sie, wie man auf Bali ein traditionelles Kräutergetränk zubereitet, das als alternatives Heilmittel verwendet wird. Die Zutaten stammen ebenfalls aus dem eigenen Garten. (F,M)



5. Tag: Reisfeldwanderung

Ihr Tag beginnt mit einer Einheit Aerial-Yoga. Nach dem Frühstück werden Sie von Ihrem Resort für einen entspannten Spaziergang in der Umgebung von Ubud abgeholt. Die Wanderwege führen Sie durch Reisfelder, kleine Dörfer und grüne Natur. Sie erfahren bei der Tour wie hier der Reisanbau funktioniert und wie dieser verarbeitet wird. Die atemberaubende Aussicht wird Sie begeistern. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und Sie haben Zeit, Ubud weiter zu erkunden und zu genießen. (F)

6. Tag: Jatiluwih, Batukaru and Ulundanu

Heute Morgen schwingen Sie ein letztes Mal gemeinsam in den Tüchern bei Ihrer Aerial-Yoga Stunde bevor Sie aus dem Resort auschecken. Sie reisen weiter von Ubud in den Norden Balis und machen auf der Fahrt einige Stopps an wunderschönen Orten. Die Reisterrassen Jatiluwih sind von kühler Luft umgeben, da sie sich auf einer Höhe von 700 Metern über dem Meeresspiegel befinden. Hier genießen Sie ein köstliches Mittagessen mit Blick auf die Reisfelder. Anschließend geht es weiter zum Tempel Pura Luhur Batukaru, der sich am Südhang des Mount Batukaru, Balis zweithöchstem Vulkan, befindet. Der Tempel ist einer von neun Kajangan-Jagat-Tempeln, die Bali vor bösen Geistern schützen sollen. Sie besuchen auch den Ulun Danu Beratan Tempel, ein balinesischer Hindu-Tempel, der am Seeufer von Beratan liegt und ist von kühler Luft mit herrlichem Seeblick und Hügeln umgeben ist. Von hier aus fahren Sie weiter ins Holiway Garden Resort ans Meer, wo Sie den Rest des Tages zur freien Verfügung haben. (F)

7.-15. Tag: Yoga und Entspannung im Holiway Garden

Die nächsten 9 Tage verbringen Sie hier in diesem ruhigen, idyllischen Resort direkt am Meer und haben Zeit für Yoga, Massagen und Entspannung. Täglich üben Sie 3h Yoga mit Ihrer Yogalehrerin. Am 15. Tag werden Sie zurück zum Flughafen nach Denpasar gebracht und treten Ihre Heimreise an. Ankunft in Deutschland ist am Morgen des 16. Tages.



Holiway Garden Resort

Eingebettet in grüne Bergketten, direkt am Indischen Ozean und inmitten eines Palmenhains gelegen, liegt das Holiway Garden Resort & Spa. Es ist ein Ort der Kraft und Inspiration, aber auch der Regeneration für gestresste Menschen, die Raum, Zeit und Ruhe benötigen. Das Eco Konzept des Hotels sorgt dafür, dass die natürlichen Ressourcen geschont und die Natur respektiert wird.



So wurde weitgehend ökologisch und schadstoffarm gebaut und viele Einrichtungen zum aktiven Umweltschutz implementiert. Seinen Namen "Holiway Garden" verdankt das Eco Resort in Sambirenteng, dem "Heiligen Weg", der durch die Anlage führt und der einmal jährlich von einheimischen Gläubigen für ihre Zeremonie genutzt wird. Die Vision ist es, einen offenen Ort der Begegnung und der gegenseitigen Wertschätzung von Menschen zu schaffen. Ein Zusammenleben, das von Respekt und Achtung vor der Natur und ihrer Ressourcen gegenüber geprägt ist, macht das das Resort zu mehr als einer Ferienanlage. So ist ein Ort entstanden, in dem Heilung auf den Ebenen von Körper, Geist und Seele möglich werden. Die Anlage steht Individualreisenden, Familien und Gruppen gleichermaßen zur Verfügung. Innerhalb der tropischen Gartenanlage liegen neben den Villen und Bungalows ein 20m langer Süßwasserpool, ein wunderschönes Spa sowie das Restaurant und die Meditationshalle. Die Anlage lädt ein zum Relaxen, Träumen, Zu-sich-Finden, kreativ sein: Tun Sie einfach das, was Sie immer schon mal machen wollten.



Hausprogramm

Wellness

Im wunderschönen "Lotus-Spa", der im traditionellen balinesischen Stil errichtet ist, finden Sie unterschiedliche Anwendungen, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Für alle Behandlungen werden nur natürliche Grundstoffe und Öle verwendet. Genießen können Sie hier verschiedene westliche und asiatische Massageformen, z.B. balinesische Massage, Vier-Hand-Synchron-Massage, Ayurveda-Behandlungen, Detox Anwendungen, Blütenbäder, Lomi Lomi Massage sowie kosmetische Behandlungen für das Gesicht, Maniküre, Pediküre und Peelings.



Wohnen



Die 18 zweigeschossigen Villen und sieben kleineren Bungalows wurden unter der Berücksichtigung von Feng Shui Aspekten gebaut, welche die Harmonie und Bedürfnisse der Gäste zur Regeneration und Entspannung fördern sollen. Jedes Zimmer ist individuell in Farbe und Material, mit viel Liebe zum Detail gestaltet und mit Klimaanlage, Zimmersafe und kostenlosem LAN-Internet ausgestattet. W-LAN steht kostenlos an der Rezeption zur Verfügung. Es wurden nur ökologisch verträgliche Materialien eingesetzt, wie Holz, Bambus oder Naturstein. Die großzügigen 40qm großen, eingeschossigen Bungalows verfügen neben dem Schlafzimmer über eine möblierte Terrasse, ein teilüberdachtes Badezimmer und haben überwiegend Meerblick. Die 135 qm großen Villen bestehen aus zwei Etagen mit einem offenen Wohn- und Essbereich mit Kochnische, zwei Schlafzimmern, Bad, Gäste-WC, Balkon, großer, überdachter Terrasse mit tropischem Garten und haben Meerblick oder Gartenblick.



Genießen

Das Restaurant „Baruna“ liegt direkt am Meer und bietet vorwiegend vegetarische und biologische Kost. Inspiriert von der traditionellen chinesischen Medizin enthält jedes Baruna-Menu Nahrungsmittel, die den 5 Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet

sind. Dadurch werden alle Organe und Körperfunktionen ausreichend versorgt. Lassen Sie sich kulinarisch von einheimischen Gerichten und Gewürzen verführen.



Umgebung

Das Holiway Garden Resort & SPA liegt in einer landschaftlich reizvollen Umgebung. Von hier aus sind unterschiedliche Ausflüge möglich, die Sie entspannt mit einem vom Hotel organisierten Fahrer in einem bequemen, klimatisierten Fahrzeug (ca. 50 € pro Tag) nach Ihrem eigenen Programm unternehmen können. So steht einer individuellen Freizeitgestaltung ob zu Lande oder zu bzw. unter Wasser nichts mehr im Wege. Bei geführten Ausflügen oder Trekkingtouren stehen Ihnen englischsprachige Führer zur Verfügung.



Im Folgenden finden Sie eine kleine Auswahl an Ausflügen, alles andere ist möglich auf Bali: Wasserfall (Les und Gitgit), wichtiger Wassertempel (Ponjok Batu) in Pacung, Buddhistische Tempelanlage in Banjar, Delfintour mit den einheimischen Fischern, Bootstour zum Sonnenaufgang, Raftingtouren (Nähe Ubud), Sonnenaufgang auf dem Vulkangipfel, Ausflug in die Reisfelder, Ausflug in die alte Königsstadt Karangasem mit dem Tirta Gangga Wasserpalast Park (Fahrzeit ca. 1,5 Std.), Ubudtour (ca. 2 Std. Fahrzeit), Heiße Quellen, Tempelfeste, Besichtigung bei örtlichen Handwerkern (z.B. Weberei), Trekking Touren.



Sonstige Infos

Die Gesellschafter des Holiway Garden Resort & SPA fühlen sich der Natur und der Umwelt verpflichtet. Um die Trauminsel Bali auch als Trauminsel zu erhalten, ist es wichtig und notwendig aktiven Umweltschutz zu betreiben. Das fängt bei der Auswahl der Baumaterialien an, geht über die Müllentsorgung und Stromversorgung und endet bei dem Abwasserkonzept. Hier finden Sie ein paar wichtige Dinge, die zum Eco-Konzept des Resorts beitragen:

Abwasserkonzept

Da kein Abwasser weder ins Meer geleitet werden noch im Grundwasser versickern soll, haben sich die Betreiber des Holiway Garden Resort & SPA für ein Zweikammersystem für Septiktanks entschieden, die in einen Waste Water Garden (WWG) münden. Dies ist ein System, das sich vor allem in den Tropen bewährt hat. Die nach einem bestimmten Auswahlverfahren ausgesuchten Pflanzen sorgen für die natürliche Zersetzung der menschlichen Abfallprodukte und hinterlassen keine Rückstände. Das gefilterte Wasser ist bis zu 98% rein und kann für die Gartenbewässerung verwendet werden. Ebenso hat die Wäscherei ein eigenes ökologisches Wasserentsorgungs- und Filtersystem.

Müllentsorgung

Bereits während der Bauphase wurde damit begonnen, den Müll nach organisch und nicht organisch zu trennen und Kunststoff täglich zu entsorgen. Hierzu wurde eigens ein kleines Transportfahrzeug angeschafft, das auf Kosten des Resorts auch den Plastikmüll der Anraiferfamilien mit entsorgt. Dieser Service wird von den Nachbarn gerne in Anspruch genommen. Holiway Garden hat der Gemeinde Land gesponsort, damit mit Zuschüssen der Regierung ein "Wertstoffhof" gebaut werden konnte. Das hat es ermöglicht, dass täglich der Müll abgeholt und getrennt wird. Der produzierte Kompost kann für die Gartendüngung wieder gekauft werden. Durch die Verwendung von offenem Trinkwasser und Karaffen kann der Verbrauch von Plastikflaschen drastisch reduziert werden.

Stromversorgung

Das Holiway Garden Resort & SPA versucht über ein Stromsparkonzept (wie z.B. energiesparende Klimaanlagen und LED Leuchten) möglichst wenig Ressourcen zu verbrauchen und den Stromverbrauch zu reduzieren. Das Warmwasser wird über Gasdurchlauferhitzer produziert.

Baumaterialien

Besonders im Materialbereich wurde auf schadstoffarme und natürliche Beschaffenheit geachtet.

Trinkwasser

Als Trinkwasser stehen in den Zimmern Karaffen zur Verfügung, die immer gefüllt und gewechselt werden können. Salat und Früchte werden mit gefiltertem Wasser gewaschen.

Feng Shui

Feng Shui versucht Gebäude möglichst harmonisch in die Natur einzubinden, um eine Harmonie zwischen Mensch und Umgebung zu erzeugen. Die gesamte Anlage ist nach diesen Grundsätzen ausgerichtet und dient zum Wohlbefinden der Gäste und Villenbesitzer.

Pool

Mittels Ionisation und einer speziellen Bestrahlung mit UV-Licht kann die Chlorzugabe im Pool des Holiway Garden Resort & SPA auf ein Minimum reduziert werden, so dass das Schwimmvergnügen ohne brennende Augen und unangenehmen Geruch gewährleistet ist.

Enthaltene Leistungen

13 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer (4 Übernachtungen in Ubud, 9 Übernachtungen im Holiway Garden Resort) • täglich Frühstück, 3 x Mittagessen in Ubud • Halbpension (Frühstück und Abendessen) im Holiway Garden • Ubud mit Programm inkl. Eintrittsgeldern, Transfers, Deutsch sprechender Reiseleitung • 4 x 1,5h Aerial Yoga in Ubud • 3h Yoga an 8 Tagen im Holiway Garden • 1 x Balinesische Massage • Kursleitung durch qualifizierte NEUE WEGE - Yoga Lehrerin • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Trinkgelder • Individuelle Ausflüge und Aktivitäten

Wahlleistungen

- Rail & Fly Ticket € 70
- Einzelzimmer-Aufpreis € 350
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

| Reise-Nr. | von | bis | Preis in € |
|-----------|----------|----------|------------|
| 0IDS3201 | 20.11.20 | 05.12.20 | €3.090 |

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

Reisedauer

15 Tage

Kursleitung

Dhanya Daniela Meggers

Sie unterrichtet mit viel Spaß & Freude Sivananda-Yoga, Yin-Yoga und DANA AERIAL YOGA. Atemübungen, Meditation und Mantrasingen fließen in all ihre Stunden mit ein. Lassen Sie sich verzaubern...

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrages. So funktioniert atmosfair: 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, 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 CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. 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 bitte bei Ihrer Buchung an. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag die Hälfte.

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Denpasar. 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.

Transfer

Sie werden von einem Fahrer am Flughafen abgeholt. Er steht mit einem Schild direkt am Ausgang und ist nicht zu übersehen.

Die Fahrt in einem klimatisierten Fahrzeug gewährt einen ersten, guten Eindruck von Bali. Asiatische Betriebsamkeit um Denpasar, die Werkstätten der Steinmetze und Holzschnitzer bei Ubud, Reisplantagen bis hinauf zu den heiligen Vulkanbergen Batur und Agung, mit ihren zauberhaften Kraterseen, auf die man bei guter Sicht einen schönen Blick werfen kann, bis dann das blauschimmernde Meer der Nordküste schon in der Ferne winkt, während man durch üppige, tropische Fruchtschaften fährt, in denen Papayas, Kaffee, Mangos, Avocados, Kakao, Nelken und Kokosnüsse einfach am

Wegesrand wachsen. Im Resort angekommen werden Gäste in balinesischer Gastfreundlichkeit begrüßt.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Indonesien/Bali ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können sich bis zu 30 Tage ohne Visum aufhalten. Anderen Staatsangehörigen wird empfohlen, sich bei der Indonesischen Botschaft in ihrem Heimatland zu informieren. NEUE WEGE übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen.

Sicherheitshinweise

Indonesien gilt allgemein als sicheres Reiseland. Um sich vor Diebstählen zu schützen empfehlen wir Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Eine Kopie der Passinnenseite, Passfotos und eine Kopie der Schecknummern bewahren Sie am besten separat auf. Achten Sie darauf, Ihr Gepäck nicht unbeaufsichtigt und in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen zu lassen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage erhalten Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

Jalan Pantai Karang 17, SANUR,
Telefon: (0062) 361-288535, Fax: (0062) 361-288826
e-mail: sanur@hk-diplo.de
Konsul: Robert Andrian Jantzen

Schweizerisches Honorarkonsulat Bali (Consulate of Switzerland)

(auch für Österreicher zuständig)

Jalan Ganetri 9D

Gatsu Timur

Denpasar 80235, Bali

Telefon: +62 361 264 149

Telefax: +62 361 243 747

e-mail: bali@honrep.ch



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell 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, und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. 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 Malariaphylaxe. Früchte sollten vor dem Verzehr geschält werden. Nahrung, vor allem Fleisch und Fisch sollten gut gekocht oder durchgebacken sein. Wenn Sie einmal in einem der typischen Straßenrestaurants essen wollen, so essen Sie am besten dort, wo viel Betrieb ist: die Umlaufgeschwindigkeit mit der das Essen produziert und gegessen wird, ist dann hoch, was der Hygiene zugutekommt. Die medizinische Versorgung auf Bali ist gut. Der Standard im Bereich Gesundheitswesen entspricht dem europäischen, wenn man bereit ist dafür zu bezahlen. Manche Privatkliniken sind leider ausschließlich für Touristen zuständig. Daher ist es sinnvoll, unbedingt

eine gute Reisekrankenversicherung abzuschließen. In lebensbedrohlichen Notfällen stehen in Singapur sehr gute Spezialkliniken zur Verfügung.

Wichtige Medikamente

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



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. Vermeiden Sie Shorts, große Ausschnitte, enge Kleider sowie ärmellose Kleidung. Besonders für den Besuch von religiösen Orten/ Palästen ist folgendes zu beachten: Keine kurzen Hosen oder Röcke tragen, die Schultern müssen bedeckt sein, geschlossene Schuhe oder Sandalen mit Fersenriemen anziehen. Auch balinesische Männer tragen in der Stadt lange Hosen und Sie sollten es genauso halten. Strandkleidung ist wirklich nur für den Strand geeignet.

Schuhe

Zweckmäßig sind offene Sandalen, weil es üblich ist, beim Betreten von Häusern die Schuhe auszuziehen; gute und bequeme Schuhe für Wanderungen (z.B. Trekking oder Wanderschuhe) sowie Sandalen mit Riemchen bzw. geschlossene Schuhe für den Besuch von Tempelanlagen und Palästen.

Der schwarze Lavasandstrand führt zwar sanft ins Meer, hat aber Steine und kleine Korallen, so dass Badeschuhe empfehlenswert sind.

Diverses

Toilettenartikel, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Taschenlampe (Stromausfall), Sonnenbrille, Regenschutz, Wecker, Tagebuch.

Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung in Indonesien ist indonesische Rupiah (rp, internationale Abkürzung IDR). In den Touristenorten wie z.B. Kuta, Legian, Seminyak gibt es zahlreiche Geldautomaten, und neben Visa- und Euro-/ Mastercard funktioniert auch die EC-Karte und jede Karte mit "maestro"- oder "cirrus"-Zeichen. Heben Sie zusätzlich etwas Bargeld ab. Im Resort werden kleinere Beträge an Euros gerne gewechselt. Von einem Geldumtausch am Flughafen ist abzuraten, da es dort nicht die besten Wechselkurse gibt.

Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.o-anda.com ermitteln.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Thailand ist + 62. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Bali ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine indonesische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können.

Die Vorwahl von Indonesien nach Deutschland ist +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Internet

Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-LAN an. Das Mobilnetz in Bali ist gut ausgebaut. Sie können auch eine indonesische SIM-Karte vor Ort kaufen, wenn Sie einen längeren Aufenthalt planen.



Zollbestimmungen

Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der indonesische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken und maximal 200 Zigaretten oder 100 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt.

Bei der Rückreise: Es ist nach dem Artenschutzabkommen verboten geschützte Tiere oder Materialien von diesen auszuführen. Man sollte also auf ein Reisesouvenir aus Reptilienleder, Mantaleder, Elfenbein oder Ähnliches verzichten, die oftmals auf Rundreisen durch Bali angeboten werden. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vorhinein zu kennen.

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



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. 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 spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.



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 Rupiah 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 der 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. Orte, an denen Sie Ihre Wasserflaschen wieder auffüllen können finden Sie auf der Plattform <http://www.refillbali.com/> 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.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ bzw. Lektüre befolgen.



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 in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bali beträgt im Sommer +6 Stunden und im Winter +7 Stunden.

Das Klima in Bali ist, im Vergleich zu anderen tropischen Reisezielen, ausgesprochen angenehm. Das verdankt Bali einem Wind, der fast immer sanft über die Insel streicht. Das ganze Jahr herrschen Temperaturen zwischen 25° und 32° C. In höheren Lagen kann es jedoch deutlich kühler werden. Zwischen Juni und September wird es in der Regel etwas frischer. Von Januar bis März kommen die Monsunwinde auf und bringen Regen. Dieser ist meist heftig und kurz und fällt vorwiegend am Nachmittag und in der Nacht. An der Nordküste regnet es deutlich weniger als im Süden. Die Luftfeuchtigkeit ist zu jeder Zeit sehr hoch. Die Meerestemperatur beträgt das ganze Jahr über 28° - 30° C. Die Sonne geht während des ganzen Jahres gegen 6:00 Uhr morgens auf und gegen 18:00 Uhr unter.

Sprache und Verständigung

Wie auf den anderen Inseln Indonesiens sprechen die Menschen auf Bali Bahasa Indonesia, eine Art Hochindonesisch. Darüber hinaus wird auf der Insel ein typischer balinesischer Dialekt gesprochen. Mit Englisch werden Sie sich in den Haupttouristenorten verständlich machen können.

Einige einfache Wörter auf Indonesisch:

Hallo - Halo! / Hai!
Guten Tag - Selamat siang!
Tschüss - Dahh! / Mari! / Yuk ah!
Auf Wiedersehen - Sampai jumpa! / Selamat tinggal!
Ja - ya
Nein - tidak
Danke - Terima kasih!
Bitte! - Kembali!
Prost!- Tos! / Pros!
Entschuldigung - Maaf, ...



Religion und Kultur

Bali ist insofern eine Besonderheit, als dass sie die einzige Region außerhalb Indiens und Nepals mit bodenständiger hinduistischer Bevölkerung und gleichzeitig die einzige hinduistische Insel Indonesiens darstellt. Die meisten Balinesen bekennen sich zur Hindu-Dharma-Religion, der balinesischen Glaubensform des Hinduismus. Einzug hielt der Hinduismus in Bali im 8. bis 9. Jahrhundert. Religion ist Leben und Leben ist Religion auf Bali. Religiöse Riten und Feste begleiten die Menschen von der Geburt bis zum Tod und über den Tod hinaus. Sie sind Grundlage des Zusammenhalts von Familie und Dorfgemeinschaft. Religiöse Riten werden wirksam bei der Gründung eines Dorfes, sie ordnen das Familienleben und sind die ethnischen Leitlinien des ganzen Volkes. Feiertage, Volksvergnügungen und Versammlungen werden stets von einer Tempelzeremonie eingeleitet. Die Balinesen sind offen für Besucher ihrer öffentlichen Zeremonien und Rituale. Danken Sie es Ihnen mit respektvoller Kleidung und Verhalten.



Essen und Trinken

Das Hauptnahrungsmittel auf Bali ist Reis. Ohne ihn gilt eine Mahlzeit nicht als vollwertig, sondern bestenfalls als Snack. Reis wird auf Bali mehrmals im Jahr geerntet. Entlang der Reisfelder kann man häufig kleine

Schreine finden, welche zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Dewi Sri errichtet wurden. Diese werden regelmäßig mit Opfergaben versehen, um eine gute Reisernte zu sichern.

Die balinesische Küche ist tendenziell nicht so scharf wie etwa die Thai- Küche. Bekannte balinesische Gerichte sind beispielsweise Nasi-Goreng (gebratener Reis), Gado Gado (Gemüse mit Erdnusssoße) oder Soto Ayam (Hühnersuppe).

Einkaufen und Souvenirs

Überall auf der Insel wird geschnitzt, gemalt, geschmiedet oder gewebt. Bali ist der größte Lieferant für Kunsthandwerk in Indonesien und selbst die wertvollste Handarbeit ist für uns mit dem nötigen Verhandlungsgeschick durchaus erschwinglich. Am besten kauft man direkt beim Produzenten.

Möbel aus weißem, geschecktem oder schwarzem Bambus findet man in Bali in großer Auswahl. Leider ist der Koffer zu klein, aber auch verschifft wird zu durchaus moderaten Preisen. Steinmetzarbeiten kommen aus Batubulan. Wer die schweren Dämonenstatuen im eigenen Garten aufstellen möchte, kann sie zu den Möbeln in den Container packen. Holzschnitzereien sind schon wesentlich einfacher zu transportieren. Allerdings sollte man beim Holz auch auf die Qualität achten, das billige weiße Holz neigt in unseren Breiten stark zur Austrocknung und dann gibt es schnell Risse. Überall kann man für wenig Geld Obstschalen mit Holzfrüchten, Masken, Mobiles, Bananenstauden, Serviettenringe und Untersetzer kaufen. Das ist zwar meist mindere Qualität, sieht aber hübsch aus.

Wer reich verzierten, filigranen Silberschmuck mag, der wird auf Bali auch fündig, vor allem im Ort Celuk. Hier gilt das gleiche wie für die Holzschnitzer. Man kann beim Entstehen der Stücke zuschauen und unter vielen Stücken im Verkaufsraum wählen. Transportprobleme bekommt man mit diesem Souvenir jedenfalls nicht.



Besondere Verhaltensweisen

Es gibt einige Dinge, die Sie im Umgang mit Balinesen beachten sollten. Die Einheimischen kontrollieren ihre Gefühle sehr stark. Ärger und Wut zu zeigen, indem man z.B. die Hände in die Hüften stützt, schreit oder mit dem Finger droht, ist sehr verpönt und auch der Tourist verliert durch das Zeigen derartigen Verhaltens sein Gesicht; versuchen Sie also, ruhig zu bleiben, selbst wenn Sie allen Grund zum Ärgern haben.

Obwohl die Balinesen untereinander ständig Körpernähe herstellen, sollten Sie es vermeiden, Menschen anzufassen oder Kindern den Kopf zu streicheln. Der Kopf ist heilig und der Sitz der Seele. Er darf nicht beschmutzt werden. Dies ist auch der Grund dafür, dass es bisher keine Hochstraßen auf Bali gibt. Zudem darf der Balinese nicht unter Wäscheleinen und aufgestellten Leitern hindurchgehen.

Nehmen Sie es gelassen hin, wenn Sie häufig nach Namen, Beruf und Ehestand gefragt werden. Die Einheimischen interessiert ihre Antwort nicht wirklich, sie versuchen nur ihre soziale Stellung herauszufinden, um sich darauf einzustellen. In Asien laufen die Uhren anders, auch auf Bali herrscht die Gummizeit. Wundern Sie sich nicht, wenn Verabredungen nicht klappen oder Leute viel zu spät kommen, das ist landesüblich. Falls Sie mit den Fingern essen wollen (bei privaten Einladungen) benutzen Sie bitte nur die rechte Hand, die linke gilt als unrein, da die Einheimischen sich damit auf der Toilette reinigen. Auch Waren, Essen oder andere Gegenstände sollten mit der linken Hand weder gereicht noch entgegen genommen werden. In touristischen Ballungszentren und an viel besuchten Attraktionen werden Sie unweigerlich mit Straßenhändlern konfrontiert. Die Art und Weise, wie man versucht, Ihnen die Waren zu verkaufen, kann teilweise aufdringlich wirken. Versuchen Sie dennoch, Ihr Gesicht nicht zu verlieren und freundlich abzulehnen. Ärgern Sie sich nicht, falls Sie eine falsche Auskunft bekommen (z.B. hinsichtlich Richtung, Lage oder Entfernung eines Ortes, einer Sehenswürdigkeit etc.). Selbst wenn Balinesen etwas nicht wissen, werden sie eher eine Aussage machen als zugeben, dass sie die Frage nicht beantworten können.

Zu guter Letzt: Lassen Sie sich anstecken vom Lächeln und tun Sie es auch, so manches wird dadurch leichter und angenehmer.

Reiseliteratur

Wir empfehlen sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Bali 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

Annette Ster, Michael Möbius:

Bali: Lombok · Komodo · Sulawesi.
Vista Point Verlag (2014)
ISBN-10: 3868710345

Moritz Jacobi, Mischa Loose:

Stefan Loose Reiseführer Bali, Lombok
Stefan Loose Travel Handbücher (2016)
ISBN: 978-3-7701-6762-3

Schott, Christina:

MARCO POLO Reiseführer Bali, Lombok, Gilis.
MairDuMont (2013)
ISBN-10: 382972411X

Ryan Ver Berkmoes, Adam Skolnick:

Lonely Planet Reiseführer Bali & Lombok.
Lonely Planet Deutschland (2015)
ISBN-10: 3829723652

David, Bettina:

Reise Know-How KulturSchock Indonesien.
Reise Know-How (2015)
ISBN-10: 3831726477

Geschichte / Politik / Gesellschaft

Jutta Berninghausen, Birgit Kerstan, Nena Soeprato-Jansen:

Schleier Sarong Minirock: Frauen im kulturellen Wandel Indonesiens.
Kellner (2009).
ISBN-10: 3939928038

Geerken, Horst H.:

Der Ruf des Geckos: 18 erlebnisreiche Jahre in Indonesien
Verlag: Books on Demand (2009)
ISBN-10: 3839110408

Barley, Nigel:

Bali - Das letzte Paradies
Verlag: Klett-Cotta (2015)
ISBN-10: 3608980288
Originaltitel : Island of demons

Baum, Vicki:

Liebe und Tod auf Bali: Roman
Verlag: KiWi-Taschenbuch (2007)
ISBN-10: 3462037994

Drüke, Milda:

Ratu Pedanda: Reise ins Licht - bei einem Hohepriester auf Bali
Verlag: Frederking & Thaler (2006)
ISBN-10: 3894052686

Belletristik

Monika Arnez, Edwin Wieringa:

Duft der Asche: Literarische Stimmen indonesischer Frauen.
Horlemann Verlag (2008).
ISBN-10: 3895022691

De Kleen, Tyra:

Mudras or the Ritual Hand Poses of the Buddha Priests and the Shiva Priest of Bali (Englisch)
Verlag: Kessinger Publishing (2010)
ISBN-10: 1162620196

Heller, Thomas:

Overland. Geschichten aus 1000-und-Einem Kilometer.
TravelDiary.de Reiseliteratur (2005).
ISBN-10: 3937274162

Ramseyer, Urs:

Bali. Leben in zwei Welten.
Schwabe Basel Verlag (2001).
ISBN-10: 3796518729

Ihre persönliche Beratung



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



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



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

