



Detailprogramm

Bali

Sun Suko Boutique Retreat:

Yoga-, Detox und Wellness Retreats im ruhigen Norden

Balis

Inhalt

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

Reisedetails

Bali

Sun Suko Boutique Retreat: Yoga-, Detox und Wellness Retreat im ruhigen Norden Balis

Reiseverlauf

- Yoga-, Detox- und Wellness Retreat für Alleinreisende und Gruppen
- kleine Wohlfühloase zum Entspannen
- in unberührter Natur und balinesischer Atmosphäre

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 o-

der zu erleben wie auf Bali, nirgendwo sonst sind tägliches Leben, Religion, Kunst und Landschaft zu einer solch faszinierenden Einheit verschmolzen.

Das Sun Suko Boutique Retreat ist von wunderschöner Natur umgeben und befindet sich im ruhigen Norden abseits der Touristenorte. Für ihre Gäste bietet die Unterkunft eine Oase des Friedens und der Ruhe. Das Resort liegt in Pemuteran, einem ruhigen kleinen Dorf im Nordwesten Balis inmitten unberührter Natur und eingebettet zwischen Bergen und Meer. Hier spüren Sie die wohltuende Energie der Gebirgskette und nach einem 15-minütigen Spaziergang atmen Sie die frische Meeresbrise am Strand von Pemuteran. Kristallklares Wasser und der warme Sand unter den Füßen - endlich Zeit für Urlaub!



Die Besitzerin Anja lebt schon seit vielen Jahren auf Bali und hat das Boutique Retreat Sun Suko mit viel Liebe zum Detail erschaffen. Ziel ist es, Gästen an diesem friedlichen Ort die Möglichkeit zu schenken, sich zu erholen und wieder zu sich selbst zu finden. Zum Konzept gehören daher ganzheitliche Behandlungen und eine gesunde Ernährung. Die auf Einfachheit ausgerichtete Umgebung erleichtert es sich an die essentielle Kraft des bei sich Seins zu erinnern, die in unserer schnelllebigem Welt so leicht verloren geht und zu einem ausgewogenen Lebensstil zurückzufinden.

Hausprogramm

Yoga, Detox und ganzheitliches Wellness
Die offene Yogahalle mit Holzparkett und einem traditionellen Alang-Alang-Dach liegt im ersten Stock über dem Spa und bietet einen wundervollen Ausblick ins Grüne. In der Yogahalle ist Platz für Yoga- und Meditationskurse oder Gruppenarbeit. In Ihrer Retreatwoche ist

eine tägliche Yoga- und Meditationseinheit (1,5h) enthalten. Der Unterricht findet auf Englisch statt.



Detox-Retreat

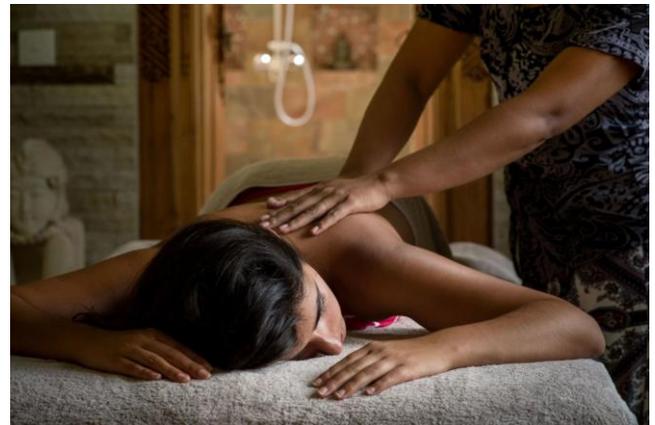
In der Entgiftungswoche geht es darum, den Körper von angesammelten Giftstoffen zu befreien. Dabei werden auch Ihr Geist und Ihre Emotionen entgiftet. Die Gedanken werden klarer, die Haut und Augen beginnen wieder zu strahlen. Der schnelle, westliche Lebensstil lässt oft keine Zeit für ausgewogene und gesunde Ernährung. Die Folgen sind Übersäuerung, Schlaptheit, Übergewicht, Schlafstörungen, Cellulite und ein geschwächtes Immunsystem. Oft können die Symptome des Ungleichgewichts mit kleinen Umstellungen in der Ernährung schon drastisch verbessert werden. Eine Entgiftungswoche bringt viel Gutes und vor allem wieder Freude am Dasein und am eigenen Körper.



Im Sun Suko Retreat wird bei Entgiftungswochen auf eine besonders basische Ernährung geachtet, da Übersäuerung eines der Hauptthemen der modernen Zivilisation ist. Basische Früchte und Gemüse sowie Säfte formen den Hauptbestandteil. Es wird auf Fleisch, Alkohol, Kaffee und Schwarztee und sämtliche Nahrungs-

mittel, die Weizen enthalten oder raffiniert sind, verzichtet. Je nach Bedürfnis kann die ganze Woche nur Flüssignahrung eingenommen werden oder der Ernährungsplan mit ein paar knackigen Salaten, Fisch oder magerem Huhn aufgepeppt werden. Wer noch nie eine Entgiftungskur gemacht hat, darf gerne eine der sanfteren Methoden aussuchen.

Mit kleinen Wanderungen in die nahegelegenen Berge, von wo aus man die herrliche Aussicht auf den Ozean genießen kann, wird das Programm ergänzt. Bei einem Tempelbesuch erleben Sie eine Reinigungszeremonie, die mit heiligem Wasser von einem traditionellen Hindu Priester durchgeführt. Ein tolles Erlebnis, das auf allen Ebenen wirkt.



Der Schwerpunkt der Entgiftungskur sind ayurvedische und andere Heilmassagen, Entgiftungspeelings sowie alkalische Fuß-, -und Gesamtbäder, um den Entsäuerungsprozess zu unterstützen. Tägliche Yoga, und Meditationsübungen helfen bei der Regeneration und wirken auf der tieferen Ebene des Entgiftungsprozesses. Auch sollen sie helfen eine neue und gesündere Ausrichtung für den Alltag zu etablieren. Das Ziel ist, dass Sie mit einem erfrischten und gesunden Lebensgefühl wieder nach Hause zurückkehren und wissen, wie Sie kleine Veränderungen in den Alltag einbauen können, damit Sie sich noch lange rundum wohl fühlen und langsam alte Gewohnheiten durch neue ersetzen, in machbaren kleinen Schritten.

Wellness-Retreat

Mit täglichen Yoga,-und Meditationsübungen vitalisieren Sie Ihren Körper und Geist, der Schlaf verbessert sich und Sie können die Erschöpfung, die das schnelle Leben mit sich bringt, hinter sich lassen. Durch gesunde und ausgewogene Mahlzeiten lernen Sie wieder auf die Bedürfnisse Ihres Körpers einzugehen, ihn zu nähren und Ihr ganzes Sein wieder in einen Zustand des voll-

ständigen Wohlbefindens zu bringen. In dem kleinen familiären Resort Sun Suko wird Ihnen eine Reihe von ausgewählten Körperbehandlungen angeboten. Vom gut riechenden Körperpeeling, über eine revitalisierende Gesichtsbehandlung bis hin zur wohltuenden Ganzkörpermassage. Hier bekommen Sie alles, was das Herz begehrt.



Kleine Wanderungen in die umliegenden Berge mit Panorama-Ausblick über die Landschaft und den tiefblauen Ozean oder ein traditioneller Tempelbesuch mit Reinigungszeremonie runden Ihren Urlaub auch kulturell ab. Eine Woche im Sun Suko Retreat wirkt nachhaltig. Das gemütliche Tempo im ländlichen Bali, das leckere und leichte Essen sowie die sanfte Yoga-, und Meditationspraxis bringen Sie zurück in Ihr ureigenes glückliches Lebensgefühl, frei von Stress und Alltagsorgen.

Wohnen

Das Sun Suko Boutique Retreat ist ein kleines, feines Boutique-Hotel mit 10 individuell gestalteten Zimmern. Jedes Zimmer widmet sich einem Thema und wurde mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. Der einzigartige Baustil ist eine harmonische Mischung aus Natursteinen und altem Teakholz. Die Unterkünfte liegen um einen 16 Meter langen Pool herum, der zur Erfrischung einlädt. Alle Zimmer sind mit Klimaanlage, freier WIFI-Nutzung und einem privaten Badezimmer ausgestattet. Außerdem gibt es einen Wäscheservice vor Ort. Haartrockner und Wasserkocher stehen ebenfalls zur Verfügung.



Umweltschutz ist Teil der Philosophie in Sun Suko. Daher werden im Spa ausschließlich umweltfreundliche Produkte wie Naturkosmetik verwendet. Plastikflaschen werden vermieden und auf Müll- und Energiereduzierung sehr geachtet.



Die 10 Zimmer verteilen sich auf mehrere 2-geschosige Häuschen und sind in verschiedene Kategorien eingeteilt. Jedes Zimmer hat seinen ganz eigenen Charakter. Es gibt 3 Deluxe Zimmer (Dragon, Atlantis und Palm Deluxe Room), 3 Supreme Zimmer (Purity, Kijang und Lovers Supreme Room), 2 Premium Zimmer (Owl und Batik Premium Room) sowie 2 Suiten (Queen und Bird Suite).

Deluxe Zimmer

Bildbeispiel Dragon Room

Das Drachenzimmer bietet eine wunderbar ausgewogene Atmosphäre zum Wohlfühlen. Wunderbare Regenbogenfarben und Natursteine machen das Bad zum Hingucker. Auch dieses Zimmer hat eine schöne Terrasse.



Atlantis Room

Der Atlantis Room bietet mit seinen Unterwasserfarben eine ruhige und beruhigende Atmosphäre. Die Farbe Blau soll sich positiv auf Körper und Geist auswirken und für tiefe Entspannung sorgen. Im Badezimmer können Sie im Freien duschen.

Palm Deluxe Zimmer

Unser Palmenzimmer bietet Entspannung und Erholung. Grün wie das der Palmbblätter steht für Selbstachtung und Wohlbefinden, sodass Sie hier Ihre innere Ruhe finden. Im schönen Badezimmer gibt es eine Außen-Dusche. Die Terrasse lädt zum Entspannen ein.

Die Kingsize-Betten können auf Wunsch in zwei Einzelbetten geteilt werden.

Supreme Zimmer

Bildbeispiel Kijang Supreme Room

Das geräumige und farbenfrohe Kijang Zimmer hat eine schöne warme Atmosphäre. Kijang ist Indonesisch und bedeutet Hirsch. Es hat ein komfortables Kingsize Bett und ein herrliches Badezimmer mit zwei Waschbecken und einer Outdoor-Dusche. In der Mitte des Resorts gelegen haben Sie von Ihrer eigenen Terrasse eine tolle Aussicht.



Purity Supreme Room

Das Purity Zimmer ist sehr geräumig und in weichen Tönen gehalten und bietet somit pure Entspannung. Das Doppelbett kann in zwei Einzelbetten umfunktioniert werden falls gewünscht. Auch hier gibt es im großen Badezimmer eine Outdoor-Dusche und zwei Waschbecken und auf der eigenen Terrasse können Sie den Tag wunderbar ausklingen lassen.

Lovers Supreme Room

Das Lovers Zimmer ist, wie der Name schon sagt, allen Liebenden gewidmet und die warmen Rottöne sorgen für die richtige Atmosphäre. Das gemütliche Queen Size Bett hat wunderschöne chinesische Schnitzereien. Das Bad mit kleinem Gärtchen hat eine Outdoor-Dusche. Ein kleiner Garten und ein Outdoor-Bett laden zu vertrauter Zweisamkeit ein.

Genießen



Im Restaurant werden ausschließlich frische und saisonale Produkte aus der Region verwendet. Ihre Mahlzeiten werden serviert. Auf Wunsch können Sie auch Vollpension buchen. Das Frühstück findet von 07:00-10:00 Uhr statt.

Die leckeren Menüs werden speziell auf die Bedürfnisse der Gäste während der Retreats zugeschnitten. Während Ihres Urlaubs im Sun Suko dürfen Sie täglich eine frische Kokosnuss genießen, die Ihren Mineralhaushalt ausgleicht und gleichzeitig entgiftend wirkt. Wasser und Tee stehen Ihnen während des Tages frei zur Verfügung. Bei einem Wellness-Retreat enthält Ihre Halbpension besonders ausgewogene Mahlzeiten. Bei einer Detox-Kur wird die Entgiftung des Körpers durch eine spezielle basische Ernährung, gesunde Shots morgens und abends sowie vegetarische Kost unterstützt. Ihre Mahlzeiten werden sehr abwechslungsreich und qualitativ hochwertig zusammengestellt. Wenn Sie Congees wählen sind diese sehr abwechslungsreich mit einem

Mix aus verschiedenen Reis-Sorten, Quinoa, Haferflocken etc. zubereitet. Dazu gibt es viele leckere Suppen wie Fenchel-Gurke-Birnen Suppe mit Mandelmilch und Dill oder gerösteter Beete und Süßkartoffeln mit Koriander, Ingwer und orientalisch gewürzt.



gebucht werden. Geschäfte und Restaurants sind ca. 15 Minuten vom Resort entfernt und der Strand in 15 Minuten zu Fuß erreichbar.



Umgebung



Das Sun Suko Boutique Retreat ist ein Ort fernab vom hektischen Alltag. Nutzen Sie die Gelegenheit zu entschleunigen und Ihre innere Ruhe und Energie zurückzugewinnen. Wer aktiv sein möchte, kann auch das schöne Bali erkunden. Pemuteran ist ein beliebter Ort zum Tauchen, Schnorcheln und Trekken. In der Umgebung befinden sich unzählige wunderschöne Tempel sowie der nahegelegene Nationalpark. Der berühmte Tauchspot Menjangan Island ist ein empfehlenswerter Ort für Schnorchler. Ausflüge und Touren können vorab oder vor Ort gebucht werden. Empfehlenswerte Ausflüge gehen zu Wasserfällen, z.B. dem Munduk und Sekumpul Wasserfall, der heißen Quelle Banjar, dem buddhistischen Tempel Brahma Vihara Arama oder dem Wassertempel Ulun Danu Bratan in Bedugul Wanderungen durch den Regenwald und die Berge sowie Bootsfahrten zum Sonnenuntergang, Tauch- und Schnorcheltouren zur Insel Menjangan können ebenfalls

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 Beitrag 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 des Sun Suko Retreats am Flughafen oder Ihrem Hotel abgeholt. Er steht mit einem Schild mit Ihrem Namen direkt am Ausgang und ist eigentlich nicht zu übersehen.

Die Fahrt in unseren klimatisierten Fahrzeugen 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 Fruchtlandschaften fährt, in denen Papayas, Kaffee,

Mangos, Avocados, Kakao, Nelken und Kokosnüsse einfach am Wegesrand wachsen. Im Resort angekommen werden Sie 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 Malariaprophylaxe. 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 sind gleichermaßen geeignet. 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 Riemen 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, Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Taschenlampe (Stromausfall), Sonnenbrille, Regenschutz, Tagebuch, Wecker.

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, geschektem 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 interessieren sich für 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 Soeprapto-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 Kilo-meter.
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
Produktmanagerin Südostasien
s.obels@neuewege.com
+49 2226 1588-203



Nadine Zangerle
Beratung und Verkauf Asien
n.zangerle@neuewege.com
+49 2226 1588-204



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

