

## INDIEN

Ayurveda- und Yoga Gruppenreise ins Nattika Beach  
Mit Anna Trökes über den Jahreswechsel nach Indien

27.12.2013 bis 10.01.2014

bzw.

27.12.2014 bis 10.01.2015



---

D E T A I L P R O G R A M M

---

<b>REISEDETAILS .....</b>	<b>3</b>
Reiseverlauf .....	3
Allgemeine Beschreibung .....	3
Kur/Hausprogramm .....	4
Unterkunft .....	4
Verpflegung .....	4
Sonstige Infos .....	4
Enthaltene Leistungen .....	5
nicht eingeschlossene Leistungen .....	5
Wahlleistungen .....	5
Termine und Preise .....	5
Teilnehmerzahl .....	5
Reisedauer .....	5
Reiseleitung .....	5
<b>PRAKTISCHE HINWEISE .....</b>	<b>6</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers .....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	6
Gesundheit und Impfungen .....	7
Mitnahmeempfehlungen .....	7
Währung / Post / Telekommunikation .....	8
Zollbestimmungen .....	8
Wissenswertes .....	9
Versicherung .....	9
Nebenkosten / Trinkgelder .....	9
Sonstiges .....	9
<b>LAND UND LEUTE .....</b>	<b>11</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	11
Sprache und Verständigung .....	11
Religion und Kultur .....	11
Essen und Trinken .....	11
Einkaufen und Souvenirs .....	12
Besondere Verhaltensweisen .....	12
<b>ANHANG .....</b>	<b>13</b>
Reiseliteratur .....	13
Ihre Reisenotizen .....	15
Kontaktdaten und Anmeldung .....	16

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Reiseleitung durch die bekannte Yogalehrerin Anna Trökes
- Yoga und Ayurveda am Traumstrand in Kerala
- Tanken Sie Kraft mit einer Ayurvedakur



Reisen Sie zur besten und beliebtesten Jahreszeit über Silvester gemeinsam mit Anna Trökes nach Indien, um Yoga zu üben sich bei wohltuenden Ayurveda Ölmassagen verwöhnen zu lassen.



### Yoga- und Ayurveda mit Anna Troekes

Üben Sie mit einer der renommiertesten Yogalehrer Deutschlands, Anna Trökes, an 10 Tagen ca. 2 ½ Stunden Yoga. Das Programm ist so aufgebaut, dass es in idealer Weise Ihre Ayurvedakur unterstützen wird. Es umfasst Gelenkübungen, reinigende & stärkende Pranayamas, Übungen zur Anregung der Verdauungskraft, Entspannungsübungen und Meditationen. Kleine Vorträge zur Yoga-Philosophie werden dieses Programm ergänzen und abrunden.

### Ayurveda – Das Wissen vom Lebens

Das Nattika Beach Resort bietet eine authentische Ayurvedakur ganz im Sinne der alten Überlieferungen des Ayurveda an. Die erfahrenen Ärzte und Therapeuten wurden im Mutterresort, dem renommierten Coconut Bay Beach Resort, geschult. Seit der Eröffnung des Ayurvedaresorts 2011 hat sich das Nattika den Ruf als eines der besten und beliebtesten Ayurvedaresorts Indiens erworben.

### Ausflüge in die Region

An zwei Tagen Ihres Aufenthalts sind für Sie spannende Ausflüge in Ihrer Gruppe geplant, auf denen Sie die Facetten keralischer Kultur kennen lernen. Einen Ausflug führt Sie in die Stadt Trissur, ca. eine Stunde vom Resort entfernt.

Auf einem weiteren Tagesausflug erkunden Sie die Kanal- und Lagunenlandschaft der berühmten Backwaters. Die kleinen Orte im Hinterland erzählen mit ihren Tempeln und Backwaterkanälen viel vom Charme Keralas, den Arunandhati Roy in ihrem „Gott der kleinen Dinge“ so eindrücklich beschreibt.

### ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

An Keralas palmengesäumter Küste liegt das Nattika Beach Resort auf einem weitläufigen Areal in einem tropischen Garten. Genießen Sie stimmungsvolle Sonnenuntergänge über der endlosen Weite des Arabischen Meeres auf einem Strandspaziergang durch den feinen Sand oder auf der Terrasse Ihres Bungalows. Ein Ort, der sich durch seine Schönheit und Ruhe wie kein zweiter für eine erholsame Ayurvedakur anbietet.



## KUR/HAUSPROGRAMM

Wie sein Mutterhaus, das Coconut Bay Beach Resort, zeichnet sich das Nattika Beach durch ausgezeichnetes Ayurveda aus. Auch hier werden die Ayurveda-Behandlungen nach den traditionellen Überlieferungen der Veden praktiziert. Gut ausgebildete Ärzte und Therapeuten stärken Ihre Gesundheit mit verschiedenen ayurvedischen Heilverfahren. Dr. Sreelal Shankar, der Chefarzt, verfügt über langjährige Erfahrung in verschiedenen Kliniken und Resorts, zuletzt im berühmten Kalari Kovilakom. Demnächst wird eine Ayurvedaärztin mit Spezialisierung auf ayurvedischer Ernährungslehre das Team im Nattika unterstützen. Neben den Ayurvedabehandlungen üben Sie im Nattika Beach Resort täglich Yoga in einem offenen Pavillon und meditieren mit Blick auf das Arabische Meer.



## UNTERKUNFT

Mit seiner fast 1000 m langen Strandfront und dem entsprechend großen Garten bietet das Nattika Beach Resort viel Raum und Ruhe. Die 25 Bungalows (insgesamt 36 Zimmer) sind großzügig aufgeteilt und mit allen modernen Annehmlichkeiten auf 3-4 Sterne-Niveau ausgestattet. Alle Zimmer sind geschmackvoll gestaltet und verfügen über einen Vorraum, eine überdachte Veranda und eine Sonnenterrasse, die den Blick auf die Kokospalmen und das Meer freigibt. Alle Villen sind mit Klimaanlage, TV und Kühlschrank ausgestattet. Die Twin Villen sind aufgeteilt in zwei Wohneinheiten, beide mit eigenem Bad und Veranda. Sie liegen in der zweiten Reihe. Auf den offenen Blick aufs Meer müssen Sie dennoch nicht verzichten, denn alle Gebäude wurden „auf Lücke“ gebaut. Die neu geschaffenen Deluxe Twin Villen sind etwas großzügiger von der Wohnfläche (128 Quadratmeter inklusive der Veranda). Die zehn Deluxe Villen liegen prominent in

der Anlage und überraschen mit kleinen Extras wie der Deckenverkleidung aus Kräutern und Gras, die für ein besonders angenehmes Raumklima sorgen und die zudem auch eine ayurvedische Heilwirkung haben. In den vier Superior Deluxe Villen können Sie darüber hinaus das offene Bad genießen. Ab Oktober 2012 stehen den Gästen des Nattika noch einmal weitere 12 Deluxe Twin Villen zur Verfügung.



## VERPFLEGUNG

Haben Sie schon einmal Masala Dosa zum Frühstück probiert? Die riesigen hauchdünnen Crêpes aus Reis- und Linsenmehl sind mit Kartoffel-Gemüsemischungen gefüllt und mit fruchtigen oder scharfen Chutneys gewürzt - nur ein Beispiel für die delikate und leicht bekömmliche keralische Küche, die Ihnen mit vegetarischen Gerichten und Meeresfrüchten zu einem gesunden Lebensgefühl verhilft. Bei einer Ayurvedakur wird die Ernährung vom Arzt mit der Küche Ihrer Kur optimal individuell angepasst.



## SONSTIGE INFOS

Das Nattika Beach übernimmt Stipendien für Kinder aus armen Familien und unterstützt ein Heim für behinderte Kinder. Das Haus geht nachhaltig mit den natürlichen Ressourcen um und bezieht seine

Lebensmittel von den Fischern und Landwirten der unmittelbaren Umgebung.

### ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug in der Economy Class Frankfurt - Cochin – Frankfurt • Flughafentransfers • 13 Übernachtungen im Doppelzimmer Deluxe Twin • ayurvedische Vollpension und ayurvedische Getränke • 10 Tage ayurvedische Kur • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung • Yoga und Meditation Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung • Yoga und Meditation (an 10 Tagen jeweils ca. 2.5 Stunden) • 2 Ausflüge mit ca. 5-7 Stunden (Backwaters und Tagesfahrt nach Trissur) inkl. Transport und englischsprechendem Guide • Reiseleitung und Yogunterricht durch Anna Trökes

### NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Indienvisum (EUR 50 plus Gebühren) • Ausgaben persönlicher Art • Reiseversicherungen • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

### TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
3INS2101	27.12.	– 10.01.2014	€ 3.190
4INS2101	27.12.	– 10.01.2015	€ 3.290

### WAHLEISTUNGEN 2013

- Aufpreis Doppelzimmer Deluxe Villa € 80
- Aufpreis Einzelzimmer Twin Villa € 470
- Aufpreis Einzelzimmer Deluxe Twin Villa € 580
- Rail & Fly Ticket 2. Klasse € 50

### WAHLEISTUNGEN 2014

- Aufpreis Doppelzimmer Deluxe Villa € 75
- Aufpreis Einzelzimmer Twin Villa € 485
- Aufpreis Einzelzimmer Deluxe Twin Villa € 615
- Rail & Fly Ticket 2. Klasse € 50

### TEILNEHMERZAHL

Mindestens 08, höchstens 20

### REISEDAUER

15 Tage

### REISELEITUNG

Anna Trökes

Anna Trökes ist eine der renommiertesten deutschen Yogalehrerinnen. Sie unterrichtet seit fast 40 Jahren (Hatha-Yoga) und gründete 1989/1999 mit Jutta Pinter-Neisse und Boris Tatzky die „Deutsche Akademie des Yoga der Energie“. Sie lehrt an vier Lehrgängen innerhalb der Yogalehrer-Ausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY).

Mit ihrer großartigen Art zu lehren und zu vermitteln, begeistert sie jeden Teilnehmer und hat mit weit über 20 veröffentlichten Büchern - u.a. zusammen mit Dr. Detlef Grunert in „Das Yoga-Gesundheitsbuch“ über Yoga & Ayurveda - entscheidend zur Verbreitung des Yoga in Deutschland beigetragen.



## PRAKTISCHE HINWEISE

### ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

#### Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Cochin. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien oder Zürich an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

#### Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: **Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags.** So funktioniert atmosfair: Unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO<sup>2</sup>-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! Sie können für diese Reise atmosfair für 113 Euro hinzubuchen. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag 56,50 Euro.



### EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

#### Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Indien ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und ein Visum erforderlich, welches von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice ausgestellt wird. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Die Kosten für das Visum betragen ca. 50 € (Stand Juli 2011), die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Die Einreise ist nur mit einem nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass möglich. Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Weitere Infos auf:

<http://www.igcsvisa.de>

<http://www.in.de.coxandkings.com> (für deutsche Staatsbürger)

<http://in.vfsglobal.ch> (für schweizer Staatsbürger)

<http://www.blsindiavisa-austria.com> (für österreichische Staatsbürger)

#### Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte vermeiden Sie es Gepäckstücke oder Wertgegenstände in Hotels offen im Zimmer unbeaufsichtigt liegen zu lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

<http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html>



## GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

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

Aktuelle Informationen unter:

<http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html>

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

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

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

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sollten Sie regelmäßig

Medikamente einnehmen müssen oder unter psychischen oder physischen Krankheiten leiden, so sollten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt konsultieren. Während der kompletten Reise sollten Sie in der Lage sein, Ihre Medikamente einzunehmen. In Absprache mit dem Hausarzt sollte sich jeder Reisende eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.



## MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

### Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie im Flachland leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe.

Für die Dämmerung sollten Sie immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Mospitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. In den meisten Ayurvedaresorts sind Regenschirme in ausreichender Anzahl vorhanden.

In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen.

Für die Ölbehandlungen während der Ayurvedakur empfiehlt es sich, alte Unterwäsche einzupacken.

Bitte bedenken Sie, dass in der Monsunzeit eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und Schränke etc. gut gelüftet werden sollten, um Schimmelbefall an der Kleidung vorzubeugen.

### Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind.



## WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

### Währung

Die Währung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da die Bewertung der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com). Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard) empfohlen. Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mittlerweile kann man in größeren Orten selbst mit einer EC-/Maestro-Karte Landeswährung erhalten oder zahlen.

Die Höhe der Gebühren können Sie bei Ihrer Bank erfragen.

### Post und Telekommunikation

#### Post

Postämter sind montags bis freitags von 10 bis 17 Uhr und samstags 10 bis 13 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage. Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monate. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Air-Mail 5-8 Tage (sehr teuer).

In den meisten Ayurveda-Resorts können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

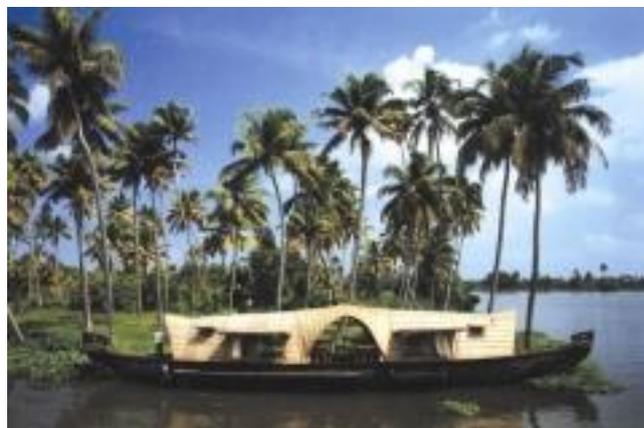
#### Telefonieren

Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefongesellschaften. Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt Internet-Cafés.

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

#### Telefonvorwahlen

Vorwahl von Indien nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043, Schweiz 0041. Vorwahl von Deutschland nach Indien: 0091.



## ZOLLBESTIMMUNGEN

### Zollvorschriften

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten.

Ebenso **verboten ist die Ein- und Ausfuhr indischer Rupien**. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise.

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass.

Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet.

Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

## WISSENSWERTES

### Strom

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

### Foto

Fotoausrüstung, ausreichend Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras: Speicherkarten und genügend Ersatzakkus.

Verstauen Sie Filme während der Tour an einem kühlen und trockenen Ort.

Warten Sie mit dem Entwickeln der Filme, bis Sie wieder zu Hause sind.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden!

Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

### Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten ist unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.



## VERSICHERUNG

### 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 buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reisebeginn erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.

## NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

### Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister“ haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

## SONSTIGES

### 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 um-

weltbezogene 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 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/neuewege-nachhaltigkeit.php>



## LAND UND LEUTE

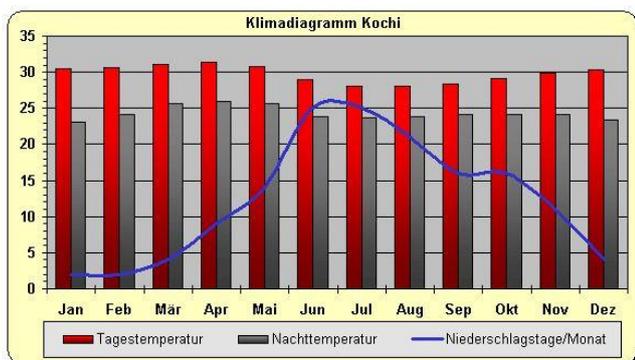
### ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

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

Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm.

Klimainformationen unter: [www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm](http://www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm)



### SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

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

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



### RELIGION UND KULTUR

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in Indien fast nicht mehr vertreten.

In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems.

Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Für weitere Information empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



### ESSEN UND TRINKEN

Die Küche Südindiens hat ihre Ursprünge in der Geschichte, Geografie und Kultur des Landes. Sie kann in zwei Arten eingeteilt werden - vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte. Alle nicht-

vegetarischen Gerichte sind stark gewürzt, die Auswahl an vegetarischen Gerichten hingegen ist milder gewürzt und gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher. 'Sadya' ist das traditionelle, vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhaftes, Eingelegtes und Nachtisch – ausgebreitet auf einem Bananenblatt. Laut Tradition muss das spitze Ende des Blattes vor dem sitzenden Gast nach links zeigen. Der Reis wird auf der unteren Hälfte des Blattes serviert.



### EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Textilien: Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien; indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt, und viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig. Indische Silberware ist weltberühmt. Man kann Schmucksteine direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere Spezialitäten: Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze und Teesorten; Parfüm, Seifen, handgefertiges Papier.

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

Öffnungszeiten der Geschäfte: Mo.-Sa. 09.30-20.00 Uhr in den großen Geschäften.

### BESONDERE VERHALTENSWEISEN

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

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke Hand als unrein gilt. Besteck ist jedoch erhältlich.

Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.

Viele interessante Tipps finden Sie im Sympathiemagazin „Indien verstehen“ und im Buch "KulturSchock Indien" von Rainer Krack (siehe Reiseliteratur).



## ANHANG

### REISELITERATUR

Wir empfehlen dringend sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

#### Verschiedene Reiseführer

**Sarina Singh, Amy Karafin und Adam Karlin:**

Südindien & Kerala.  
Lonely Planet (2012).  
ISBN-10: 3829722451

**Barkemeier, Martin:**

Kerala. Mit Mumbai und Madurai.  
Reise Know How Verlag (2011).  
ISBN-10: 3831721157

**Barkemeier, Martin:**

Indien – der Süden: Reiseführer für individuelles Entdecken.  
Reise Know How Verlag (2011).  
ISBN-10: 3831720444

**Krack, Rainer:**

KulturSchock Indien.  
Reise Know How Verlag (2011).  
ISBN-10: 3831716021

**Nelles, Günter:**

Indien - Der Süden.  
Nelles Verlag (2011).  
ISBN-10: 3886187934

**Datta, Partho:**

Indien.  
Dorling Kindersley (2010).  
ISBN-10: 3831008515

#### Ayurveda

**Ruff, Carola:**

Ayurveda im Alltag.  
Buchverlag für die Frau (2011).  
ISBN-10: 3897982862

**Mehl, Volker:**

Koch dich glücklich mit Ayurveda.  
Kailash Verlag (2011).

ISBN-10: 3424630381

**Lad, Vasant:**

Selbstheilung mit Ayurveda: Das Standardwerk der indischen Heilkunde.  
O.W.Barth Verlag (2010).  
ISBN-10: 342629110X

**Skibbe, Petra:**

Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.  
Pala-Verlag (2009).  
ISBN-10: 3895661783

**Prof. Dr. med. Gustav Dobos:**

Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren.  
Zabert Sandmann GmbH (2008).  
ISBN-10: 3898832074

**Rosenberg, Kerstin:**

Das große Ayurveda Buch.  
Gräfe & Unzer Verlag (2004).  
ISBN-10: 3774262861

**Rhyner, Hans Heinrich:**

Heilpflanzen im Ayurveda.  
AT Verlag (2006).  
ISBN-10: 3038002798

**Bauhofer, Ulrich:**

Souverän und gelassen durch Ayurveda.  
Südwest Verlag (2005).  
ISBN-10: 3517067156

**Schrott, Ernst:**

Ayurveda für Gesundheit, Glück und langes Leben.  
Mosaik Verlag (2005).  
ISBN-10: 3442390788

**Rosenberg, Kerstin:**

Ayurveda - Heilkunde und Küche.  
Schirner Verlag (2007).  
ISBN-10: 3897675218

#### Belletristik

**Thielmann, Rainer:**

Indien von innen: Rätselhaft magisch- wundersam fremd.  
Reiselyrik Verlag (2011).  
ISBN-10: 3981258304

**Wirth, Maria:**

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine  
Liebeserklärung an Indien.

Herbig Verlag (2006).

ISBN-10: 3776624809

**Nair, Anita:**

Das Salz der drei Meere.

Deutscher Taschenbuch Verlag (2006).

ISBN-10: 3423135077

**Kamp, Christina:**

Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala er-  
zählt.

Horlemann Verlag (2006).

ISBN-10: 3895022233



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



**Wolfgang Keller**

Gruppen/Sondergruppen Asien  
w.keller@neuewege.com  
02255-9591-16



**Angelika Sturtz**

Asien  
a.sturtz@neuewege.com  
02255-9591-19

NEUE WEGE Seminare & Reisen  
Niels-Bohr-Straße 22  
D-53881 Euskirchen  
Tel: +49-2255-9591-0  
Fax: +49-2255-9591-70  
E-mail: info@neuewege.com  
Web: [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

NEUE WEGE ist seit 2009 mit dem CSR (Corporate Social Responsibility) Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert!