



Detailprogramm

Indien

Yoga Rundreise Südindien: Spiritualität und Kultur mit Shakiri in Tamil Nadu

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Teilnehmerzahl.....	7
Reisedauer.....	7
Reiseleitung.....	7
Praktische Hinweise.....	8
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	8
Gesundheit und Impfungen.....	9
Mitnahmeempfehlungen.....	9
Währung / Post / Telekommunikation.....	10
Zollbestimmungen.....	10
Wissenswertes.....	10
Versicherung.....	11
Nebenkosten / Trinkgelder.....	11
Umwelt.....	12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	12
Zeitverschiebung und Klima.....	12
Sprache und Verständigung.....	12
Religion und Kultur.....	13
Essen und Trinken.....	13
Einkaufen und Souvenirs.....	13
Besondere Verhaltensweisen.....	14
Reiseliteratur.....	15

Reisedetails

Indien

Yoga Rundreise Südindien: Spiritualität und Kultur mit Shakiri in Tamil Nadu

Reiseverlauf

- UNESCO Welterbestätte Mahabalipuram
- Spiritualität und Ashrams in Tiruvannamalai
- Tempel von Thanjavur und Chidambaram
- Französischer Flair in Pondicherry und Auroville



Es erwartet Sie ein vielfältiges Programm: erfahren Sie Wissenswertes über die indische Kultur, Gesellschaft, Traditionen und Mythologie direkt anhand der Darstellungen an Tempeln, Felsenreliefs, Schreinen und Höhlen. Die Besichtigungen gewähren ganz besondere Einblicke in die Welt der indischen Götter und Göttinnen und lassen die alten Legenden zum Leben erwecken.

Lernen Sie die Welt der Einheimischen und deren Bräuche, sowie die südindische Küche, religiöse Zeremonien und verschiedene Handwerkskünste aus der Perspektive der Indologin und Meditationslehrerin Mag. phil. Shakiri Juen kennen. Ihre zahlreichen freundschaftlichen Kontakte vor Ort lassen Sie Indien von einer sehr persönlichen Seite erleben. Bekannten Priester-Familien, HandwerkerInnen, Yogalehrende und Bergpriester führen Sie durch das authentische Indien!

Die Yogapraxis mit indischen Lehrenden, Yoga-Therapie, Qi Gong und Yoga-Meditationen mit Shakiri, sowie das Leben und Wirken verschiedener Gurus und YogameisterInnen Südindiens und deren philosophische

Hintergründe sind ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil der Reise. Zudem bleibt genügend Zeit, den Strand der Koromandelküste zu erkunden, einzukaufen und eigenständige Aktivitäten vor Ort zu unternehmen.

Diese Reise ist für Menschen mit den verschiedensten Interessen gleichermaßen geeignet – ob Indien-Interessierte, Yoga-Neulinge, Yogalehrende oder Yoga-Praktizierenden – und bietet auf einzigartige Weise tiefe Einblicke in eine fremde faszinierende Welt!

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Anreise nach Chennai und Mahabalipuram

Ihr Zimmer steht Ihnen bereits ab der Anreisenacht zu Verfügung, da Sie voraussichtlich sehr früh ankommen werden. Ankommen im Resort, Willkommensrunde – mit einem gemeinsamen südindischen Abendessen lassen Sie den ersten Abend ausklingen.



2. Tag: Mahabalipuram

Morgendlicher Yoga-Unterricht mit einer oder einem indischen Yogalehrenden und anschließend gemeinsames Frühstück. Diesen Tag nutzen wir, um das UNESCO-Weltkulturerbe Areal von Mahabalipuram zu erkunden. Es erwarten Sie Felsenreliefs, Höhlen, Monolithen, meisterhafte Darstellungen von Göttern und Tieren und viele spannende Geschichten aus der indischen Mythologie. Vom alten Leuchtturm hat man den besten Blick über Mahabalipuram! Zudem erkunden wir den UNESCO-Weltkulturerbe Ufer-Tempel (direkt am Meer gelegen), welcher als ältester Steintempel Südindiens gilt, und fünf imposante Monolithen, aus denen Tempel und auch Tiere gemeißelt wurden.



3. Tag: Mahabalipuram

Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließend gemeinsames Frühstück. Am Vormittag besichtigen wir den lokalen Tempel und Shakiris Freunde aus der hiesigen Priester-Familie. Nach einer kleinen Gabe an die Götter und einer Segnung, erhalten Sie erste Einblicke in die Welt der indischen Rituale und Zeremonien. An diesem Tag wollen wir zudem an einer hinduistischen Zeremonie in einem Höhlentempel teilnehmen – vertiefen Sie sich in die faszinierende Welt der indischen Rituale! Besuchen Sie außerdem die traditionellen Steinmetz Werkstätten und erleben Sie hautnah mit, wie Götterskulpturen aus rohem Stein herausgearbeitet werden. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, eine astrologische Beratung (Karma Reading) bei dieser Priesterfamilie, die nach den Methoden der Vedischen Astrologie mit Palmbblatt-Manuskripten arbeitet, in Anspruch zu nehmen.

4. Tag: Mahabalipuram / Tiruvannamalai

Morgendlicher Yoga-Unterricht mit einer oder einem indischen Yogalehrenden und anschließend gemeinsames Frühstück. Fahrt im privaten Bus in den Pilgerort Tiruvannamalai – ein idealer Ort, um sich in die Spiritualität Südindiens zu vertiefen. Auf dem Weg legen wir einen Stopp bei einem alten Fort mit herrlicher Aussicht ein.

5. Tag: Tiruvannamalai

Heute starten wir etwas früher und nehmen am morgendlichen Programm des Ashrams teil. Lauschen Sie den Rezitationsgesängen der Priester aus den vedischen Texten und nehmen Sie an der Zeremonie am Grab des Yogis Rāmana Maharishi und dessen Mutter teil. Erfahren Sie zudem die Lebensgeschichte des Heiligen, Anekdoten aus seinem Leben, über seine Lehre,

seinen Yoga-Weg und seine Praxis. Anschließend gemeinsames Frühstück. Am Nachmittag wandern wir einen Höhenweg am heiligen Berg Arunachala entlang.



Wir genießen die schöne Aussicht und vermutlich begegnen uns auch ein paar Affen. Lassen Sie sich von zwei Höhlen, in denen Rāmana Maharishi jeweils viele Jahre gelebt und meditiert hat, inspirieren und nehmen Sie sich Zeit für eine Meditation! Anschließend lernen Sie Shakiris langjährigen Freund und spirituellen Begleiter Sekar Swami kennen – den hiesigen Bergpriester und Heiler, der im Dienst der Göttin Kālī steht. Wenn Sie möchten, können Sie sich in einem speziellen Ritual von schlechtem Karma reinigen lassen.



6. Tag: Tiruvannamalai

Heute wird gepilgert: Wir umrunden den heiligsten Berg Südindiens. Die traditionelle Umrundung eines heiligen Berges gilt als sehr reinigend und wird als höchste Form von Yoga gepriesen. Auf der Pilgerrunde liegen zahlreiche Tempel und Pilgerstopps, die wir uns nicht entgehen lassen wollen und wir werden zahlreiche Yoginis und Babas zu Gesicht bekommen. Den Abschluss unseres Pilgerns bildet ein kraftvolles Ritual mit Sekar Swami und Shakiri. Wer am Nachmittag noch Lust auf mehr hat, kommt mit ins idyllische Umland von Tiruvannamalai. Den Tag schließen wir mit einer Meditation mit Shakiri ab.

7. Tag: Tiruvannamalai

Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließend gemeinsames Frühstück. Am Vormittag besuchen wir den riesigen Tempel von Tiruvannamalai. Neben Details zur Geschichte des Tempels können wir die Energie und Stimmung des Kraftortes auf uns wirken lassen – Sie begreifen mehr und mehr die Bedeutung und Symboliken der Priester und der gläubigen Hindus. Rund um den Tempel gibt es Märkte und Shops. Am Nachmittag besteht optional die Möglichkeit eines weiteren Ausflugs.



8. Tag: Tiruvannamalai / Thanjavur

Morgendlicher Yoga Unterricht und anschließend gemeinsames Frühstück. Das Ende unseres Aufenthalts im heiligen Pilgerort Tiruvannamalai bildet der morgendliche Besuch eines kleinen Ashrams, in dem ein als heilig verehrter Svami und seine spirituelle Gefährtin wohnen. Fahrt im privaten Bus nach Thanjavur.



9. Tag: Thanjavur

Morgendliches Qi Gong und eine Yoga-Meditation mit Shakiri und anschließend gemeinsames Frühstück. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung und kann genutzt werden, um beispielsweise eine wohltuende Ayurveda-Massage zu genießen oder im Pool zu schwimmen. Wir schließen den Tag mit einer Entspannungseinheit mit Shakiri ab.

10. Tag: Thanjavur

Nach dem morgendlichen Qi Gong und der Yoga-Meditation mit Shakiri, sowie einem Frühstück, machen wir einen Ausflug nach Thanjavur und besichtigen den atemberaubenden Weltkulturerbe Tempel. Er gilt als eines der eindrucksvollsten Bauwerke Tamil Nadus, als kultureller Höhepunkt, und bietet vielfältige Möglichkeiten, die indische Kultur, Kunst und Ikonographie besser kennenzulernen. Im königlichen Palastkomplex mit seiner reichen Sammlung an Kunstschätzen, Bronze- und Steinfiguren und Sanskrit Manuskripten kann man sich mehr und mehr in die Traditionen Indiens vertiefen. Der Tag wird mit dem Besuch eines Familienbetriebes abgerundet, der auf das alte Handwerk der traditionellen Bronzeegießerei und der traditionellen Malkunst Thanjavurs spezialisiert ist.



11. Tag: Mangroven / Cidambaram / Pondicherry

Morgendliches Qi Gong und eine Yoga-Meditation mit Shakiri, sowie ein gemeinsames Frühstück. Auf unserer Weiterfahrt Richtung Pondicherry besuchen wir in Kumbakonam den Tempel der Elefanten und unternehmen eine eindrucksvolle Bootsfahrt (ca. 45 min) durch die Mangrovenwälder von Pichavaram! Außerdem besichtigen wir auf der Weiterfahrt einen der heiligsten Tempel Südiindiens. In Chidambaram soll einst Śivas kosmischer Tanz als „König des Tanzes“ (Natarāja) stattgefunden haben. Am Abend erreichen wir das am Meer gelegene Pondicherry und unser am Meer gelegenes Öko-Resort etwas außerhalb der Stadt.



12. Tag: Pondicherry

Morgendliches Qi Gong und Yoga-Meditation mit Shakiri am Strand. Am Vormittag können Sie die Möglichkeit nutzen und sich von Viniyoga-Therapierenden untersuchen lassen (Viniyoga nach T.Krishnamacharya). Dabei wird auf die Konstitution, Krankheitsbild(er) oder Symptome geachtet und Sie werden u.a. mittels Pulsdiagnose untersucht. Sie erhalten an diesem Tag Ihr persönliches Yoga-Übungsprogramm, das u.a. körperliche Übungen, Atemübungen, Meditation, Mantras beinhalten kann. Am Nachmittag lernen Sie die Stadt Pondicherry bei einem geführten Rundgang näher kennen. Neben den zentralen Sehenswürdigkeiten der Stadt und Eindrücken aus dem französischen Viertel besuchen wir einen weltbekannten Ashram – erfahren Sie mehr über den berühmten Yogi Sri Aurobindu, dessen Leben und Lehre („Integraler Yoga“) und das Wirken seiner berühmten Schülerin „The Mother“.

13. Tag: Pondicherry / Auroville

Morgendliches Qi Gong und Yoga-Meditation mit Shakiri am Strand. Am Nachmittag fahren wir in das nahegelegene Auroville (Besucherzentrum) und spazieren zur riesigen, kugelförmigen Meditationshalle – dem „Tempel

der Mutter“. Lernen Sie dabei interessante Details zum futuristischen Meditationszentrum und dem utopischen Wohnprojekt Auroville kennen. Beim letzten gemeinsamen Abendessen können wir die Veranstaltung mit allen Erlebnissen und Eindrücken ausklingen lassen.



14. Tag: Pondicherry / Chennai

Morgendliches Qi Gong und Meditation mit Shakiri am Strand, sowie gemütlicher Ausklang der Reise. Nutzen Sie den Vormittag, um noch im Meer oder Pool zu schwimmen und das Areal des Öko-Resorts zu genießen. Am Nachmittag fahren Sie im privaten Reisebus nach Chennai und es folgt die Heimreise in der Nacht.

15. Tag: Heimreise

Abflug von Chennai und Rückankunft in Europa.



Enthaltene Leistungen

Erforderliche Transfers in Indien im privaten klimatisierten Fahrzeug · 14 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Mittelklassehotels · Halbpension (Frühstück und Abendessen) · Yogaunterricht mit lokalen Yogalehrenden laut Programm · Ausflüge lt. Programm inkl. aller Fahrten · Eintrittsgelder lt. Programm · Meditations- und Entspannungseinheiten mit Shakiri · Gelegenheit zu einer Yoga-Therapie-Sitzung (Viniyoga): Untersuchung durch einen Therapeuten und Yoga-Lehrer und Zusammenstellung einer individuellen Yoga-Übungsserie (Kosten ca. 50 Euro sind selbst zu zahlen) · englischsprechende lokale Reiseleiter · Reiseleitung durch Mag. Phil. Shakiri Juen · Eintrittsgelder · NEUE WEGE-Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Gebühren für das e-Tourist Visum: 25 USD (Stand 03/2023) · Versicherung · Trinkgelder · Getränke · individuelle Ausflüge und Aktivitäten · weitere Mahlzeiten · Fotogebühren · alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl
- EZ-Aufpreis: € 1.190
- Rail & Fly-Ticket auf Anfrage (je nach Fluggesellschaft können unterschiedliche Entgelte anfallen)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
5ING5101	01.02.25	15.02.25	€ 2.750

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

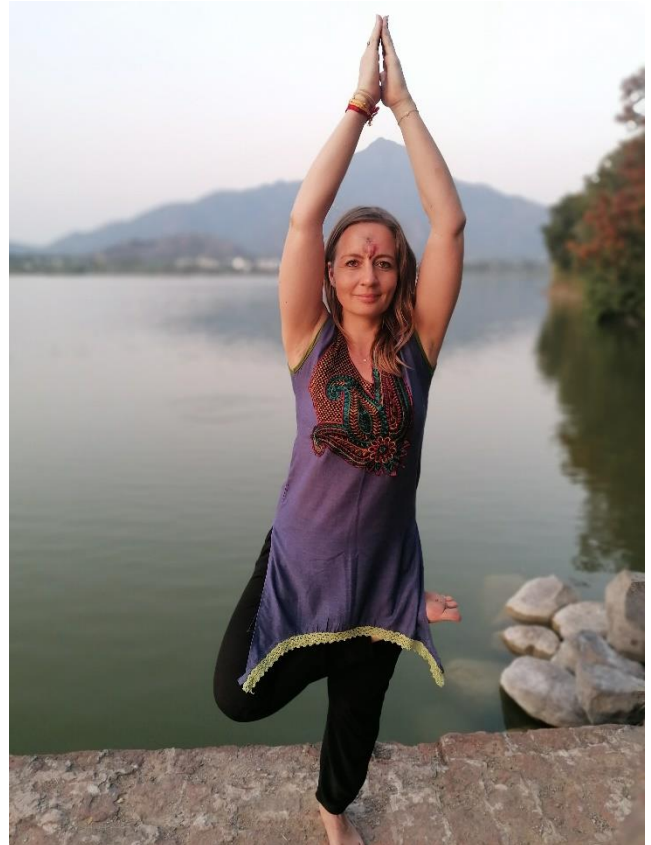
Reisedauer

15 Tage

Reiseleitung

Shakiri Juen

Shakiri ist Indienliebhaberin seit Ihrer Kindheit, Lehrerin für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. Sie hat Indologie, Tibetologie und Buddhismuskunde studiert und die Sprachen Sanskrit, Vedisch, Pali und Tibetisch erlernt. Als Indien- und Buddhismus-Expertin unterrichtet sie und leitet zahlreiche Lehrgänge in Österreich.



Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

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

atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen zahlt NEUE WEGE für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die 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. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Die indische Regierung hat 2014 das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization

(ETA)“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt sowie in unseren Visainformationen, die Sie mit Ihrer Buchung erhalten.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen ca. 98 EUR, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Einreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie einen Einreisestempel erhalten und verwahren Sie Ihren Reisepass sicher! 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 postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

www.indianembassy.de (Deutschland)
in.vfsglobal.ch (Schweiz)
www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht

lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de



Gesundheit und Impfungen

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

Aktuelle Informationen finden Sie unter:

www.auswaertiges-amt.de/sid_D69D4E45074CBAFECAC756C9DCAA32C1/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html?nn=346896#doc346804bodyText6

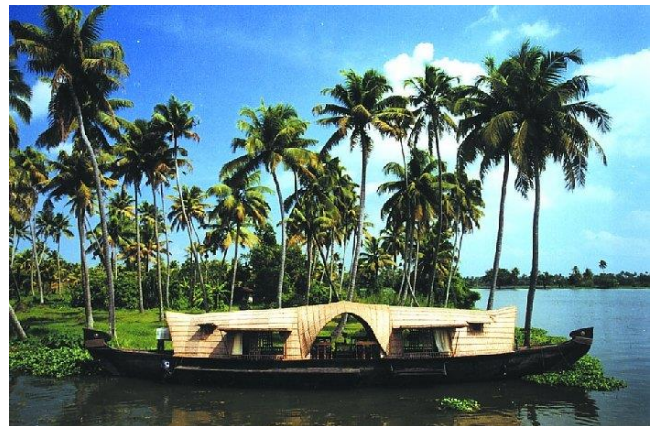
Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaphylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, 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!" Kein Land der Welt bietet eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten. Sollten Sie dennoch Fisch oder

Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimungen. 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 an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



Mitnahmeempfehlungen

Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe.

Für die Dämmerung empfiehlt sich immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. Die meisten Hotels in Indien bieten einen Waschservice für Kleidung an.

Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Für Tempelbesuche benötigen Sie eine Garderobe, die Schultern und Beine bedeckt.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den Flügen und den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Weiterhin empfiehlt sich die Mitnahme eines Tagesrucksacks.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Währung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Es empfiehlt sich weiterhin die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard). 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

Postämter sind montags bis freitags von 10:00 - 17:00 Uhr und samstags 10:00 - 13:00 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage. Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost dauern 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. In den

meisten Hotels können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl von Indien ist 0091. Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen. In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Bei häufigem Telefonieren empfiehlt sich hier der Kauf einer indischen SIM-Karte, die Sie mit Ihrem Handy verwenden können. Gespräche sind dann wesentlich günstiger.

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

Internet

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt Internetcafés.

Zollbestimmungen

Zollvorschriften

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Die Einfuhr von Gold sowie Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr von Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise. Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

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

Wissenswertes

Strom

Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen

Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch 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 allerdings 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 einigen antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotograferpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.

Versicherung

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



Nebenkosten / Trinkgelder

Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 20 - 30 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 100 und 200 Rupien / Tag, entspricht ca. 2-4 Euro /Tag).

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



Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch 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. 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“ befolgen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

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 Tourcert-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.

Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

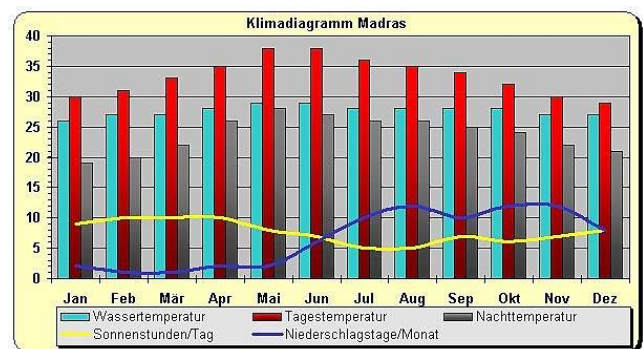
Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

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

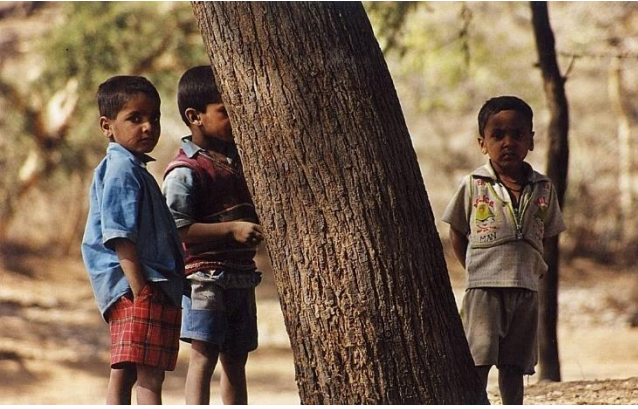
Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die südöstliche 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. Weitere Klimainformationen finden Sie unter:

www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm



Sprache und Verständigung

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten 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 Probleme bereiten. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis gibt es in der Regel aber keine Probleme, da die Englischkenntnisse meist zumindest für den grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammeln Sie, wenn Sie sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Tamil im Tamil Nadu, Malayalam in Kerala) aneignen.



Religion und Kultur

Die Inder sind zu 80% Hindus, 13% Muslime, 3% Christen, 2% Sikhs und 1% Buddhisten. Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Tamil Nadu mit seinen berühmten Tempelstätten ist eine Hochburg der hinduistischen Kultur. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er fast nur noch in den Bergregionen des Himalayas vertreten. In Südindien gibt es jedoch vereinzelt bedeutende buddhistische Klöster. Der Bundesstaat Kerala ist berühmt für seine Religionsvielfalt. Neben den Hindus (ca. 55%) leben hier viele Muslime (ca. 25%) und Christen (ca. 20%). Mit über sechs Millionen Christen beherbergt Kerala die größte christliche Population aller indischen Bundesstaaten. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen zur 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

Im Laufe der Jahrhunderte profitierte die indische Küche von den vielfältigen Einflüssen der Völkerbewegungen. Dieser Austausch führte zu einer erstaunlich bunten Speisekarte, wobei die indischen Gewürze die Basis der schmackhaften Speisen bilden. Berühmt ist Indien für seine Currys. Es sind unzählige, meist frisch gemahlene Gewürze, die in den verschiedensten Kombinationen miteinander gemischt und dann den indischen Speisen ihren unvergleichlichen Geschmack und ihre Variationsbreite verleihen.

Je nach Region des indischen Subkontinents ist die Küche unterschiedlich ausgeprägt. In Südindien gibt es eine große Auswahl vegetarischer Gerichte, Fleischgerichte werden eher selten serviert. Überall in Indien kann man Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhali (Joghurt als Beilage) bestellen. Europäische Gerichte guter Qualität sind auch vielerorts zu finden.

Tee ist das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee, „Chai“ genannt, bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien. Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöcher. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.



Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien in Indien. Indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Kleidung ist sehr

preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Indien ist ebenfalls berühmt für Metallarbeiten. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig. Indische Silberware ist weltberühmt. Man kann Schmucksteine direkt am Kaufort verarbeiten lassen.

Weitere Besonderheiten: Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze, Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier. Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es generell üblich zu handeln. Für die, die auf Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices"), vor allem in den Government Shops. 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. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. Bitte zeigen sie nicht mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder in jeglicher Form. Dies gilt als unhöflich. Zeigen Sie stattdessen mit der ganzen, offenen Hand. Die Füße gelten in Indien als unrein. Bitte setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen nicht auf eine Person deuten. Schuhe gelten ebenfalls als unrein und werden beim Besuch von Tempeln oder Privathäusern vor dem Eintreten ausgezogen.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist

Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht. Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als unsittsam. Nicht anstößig dagegen ist die Umarmung oder Berührung zwischen Personen des gleichen Geschlechts. Sie werden viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Verwirrend ist für den Besucher aus dem Westen, dass die Inder während eines Gesprächs häufig scheinbar den Kopf schütteln. Dieses hin und her Wippen mit dem Kopf ist ein Zeichen der Zustimmung, oder auch ein deutliches "Ja". Auch ein "Nein" wird durch ein Kopfschütteln angedeutet. Dieses ist allerdings eine kürzere, abruptere Bewegung. Um beides unterscheiden zu lernen, bedarf es Anfangs etwas Übung.



Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Indien 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

Sarina Singh, Lindsay Brown, Paul Harding:

Reiseführer Südindien und Kerala.
Lonely Planet (2014).
ISBN-10: 3829723172

Schreitmüller, Karen:

Indien - der Süden.
Dumont Reiseverlag (2014).
ISBN-10: 3770177568

Krack, Rainer:

KulturSchock Indien.
Reise Know-How Verlag (2013).
ISBN-10: 3831716021

David Abram, Nick Edwards, Mike Ford:

Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Süden.
Dumont Reiseverlag (2012).
ISBN- 10: 3770167082

Thomas Barkemeier, Martin Barkemeier:

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

Abram, David:

The rough guide to Kerala.
Rough Guides (2010).
ISBN-10: 1843538539

Weitere Literatur

Herbert, Wolfgang:

Mein Indien: Reisenotizen, Meditationen, philosophische Exkursionen.
Europäischer Hochschulverlag (2014).
ISBN-10: 3867419086

Dürr, Brigitte:

Indien für Anfänger: Reiseerlebnisse aus Südindien.
Books on Demand (2008).
ISBN-10: 3833491051

Glaubacker, Andrea:

Indien 151: Portrait des faszinierenden Subkontinents in 151 Momentaufnahmen.
Conbook Medien (2012).
ISBN-10: 3943176029

Wirth, Maria:

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien.
Herbig (2006).
ISBN-10: 3776624809

Frauwallner, Erich:

Geschichte der indischen Philosophie (2 Bände)
Shaker (2003)
ISBN-10: 3832210768

Neumann, Gabriel A.:

Masala Highway: Abenteuer Alltag in Indien.
Dryas (2010).
ISBN-10: 3940855189

Garbe, Richard:

Die Bhagavadgita.
marix Verlag (2006)
ISBN-10: 3865390994

Tagore, Rabindranath:

Gora
Bibliographisches Institut, Berlin (2004)
ISBN-10: 3491961300

Roy, Arundathi:

Der Gott der kleinen Dinge.
Btb Verlag. (1999).
ISBN-10: 3940855189

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):

Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)



Ihre persönliche Beratung



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



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com



