



## *Detailprogramm*

### Indien

Seminarreise Dharamsala:  
Lebendige tibetische Kultur erleben

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	5
Zusätzliches Entgelt.....	5
Wahlleistungen.....	5
Termine und Preise.....	5
Teilnehmerzahl.....	5
Reisedauer.....	5
Reiseleitung.....	5
<b>Praktische Hinweise.....</b>	<b>7</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	8
Mitnahmeempfehlungen.....	8
Währung / Post / Telekommunikation.....	9
Zollbestimmungen.....	9
Wissenswertes.....	10
Versicherung.....	10
Nebenkosten / Trinkgelder.....	11
Umwelt.....	11
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	11
Zeitverschiebung und Klima.....	11
Sprache und Verständigung.....	12
Religion und Kultur.....	12
Essen und Trinken.....	13
Einkaufen und Souvenirs.....	13
Besondere Verhaltensweisen.....	13
<b>Reiseliteratur.....</b>	<b>15</b>
<b>Ihre Reisenotizen.....</b>	<b>16</b>

# Reisedetails

## Indien

### Seminarreise Dharamsala: Lebendige tibetische Kultur erleben

#### Reiseverlauf

- Tiefe Einblicke in den tibetischen Buddhismus
- Einzigartige Begegnungen mit hohen Lamas und Mönchen
- Atemberaubende Bergpanoramen am Fuße des Himalaya
- Besuche verschiedener sozialer Projekte
- Alltag des tibetischen Lebens im Exil kennenlernen



Dharamsala im nordindischen Himalaya: Kaum ein Ort könnte besser geeignet sein, um den tibetischen Buddhismus und die Kultur Tibets fundiert und lebensnah kennenzulernen ...

#### Neue Heimat der Tibeter

Nachdem die Tibeter seit 1959 aus ihrer Heimat flüchten mussten, hat sich in Dharamsala so etwas wie ein "Klein-Tibet" entwickelt. Der Dalai Lama und Tausende mit ihm gekommene Tibeter bauten im Exil aus eigener Kraft und mit internationaler Hilfe ein kleines, traditionell tibetisch organisiertes Gemeinwesen auf.

Das Erziehungswesen ist sehr gut ausgebaut. Die tibetische Medizin wird in ihrer traditionellen Form praktiziert. Weltaufgeschlossenheit und Traditionsbewusstsein sind kennzeichnend für die Tibeter: Sie verstehen es, sich in Indien zu integrieren, ihre Tradition jedoch in kulturellen Einrichtungen wie der Tibetan Library, den

tibetischen Medizinzentren und dem Tushita Meditations-Zentrum, aber auch in den schönen, neu aufgebauten Klöstern zu pflegen und zu erhalten.

Vielfältige Freundschaften und Kontakte sind in den über 20 Jahren, in denen wir Seminarreisen nach Dharamsala veranstalten, entstanden. Unsere Referenten haben eine sehr enge Verbindung zur tibetischen Kultur und zu Dharamsala. Dadurch werden Ihnen viele Türen geöffnet, die sonst verschlossen blieben. Sie stellen Ihnen die spirituellen Traditionen des Buddhismus auf verschiedene Arten und durch sehr persönliche Heran gehensweisen vor. Dem Seminarteil – einer grundlegenden Einführung in den Buddhismus, seiner tibetische Ausprägung sowie der Geschichte Tibets – sind ca. drei Stunden pro Tag gewidmet. Dies kann durch eine Meditation ergänzt werden.

#### Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

##### 1.-2. Tag: Anreise über Amritsar

Sie fliegen nach Amritsar im Bundesstaat Punjab und spirituelles Zentrum der Sikhismus. Im Abendlicht leuchtet die Kuppel des Goldenen Palastes und verbreitet eine unglaublich friedvolle Atmosphäre. Bei einem Abendspaziergang stimmen Sie sich so sehr schön ein. Am nächsten Morgen dann nehmen Sie sich ausgiebig Zeit, um den Goldenen Tempel, Hauptheiligtum der Sikhs zu besichtigen. Im Tempelbezirk überall spürbar die gelebte indische Religiosität, die Sie in ihren Bann ziehen wird.

Am Nachmittag des 2. Tages Weiterfahrt mit klimatisierten Fahrzeugen in ca. 6 Stunden nach Dharamsala, auf dem Anstieg eines der ersten Berge des Himalaya, des Dhauladar gelegen. Die Reise führt durch fruchtbare Landschaften des Punjab und durch schöne Hügellandschaften Himachal Pradeshs.



### 3.-13. Tag: Leben in Dharamsala

In Mc. Leod Ganj, dem „Oberen Dharamsala“, wo Sie den ersten Teil Ihrer Reise (6 Nächte) verbringen, tauchen Sie tief in den gelebten tibetischen Buddhismus ein. Sie sind zu Gast im schönen, familiengeführten Gästehaus unseres langjährigen Freundes Ashok Pathania. Es liegt in dem kleinen Ort Bhagsu, ganz in der Nähe des Oberen Dharamsala (Mc Leod Ganj), welches Sie zu Fuß oder mit einer kurzen Rikshaw-Fahrt erreichen. Neben dem Seminar bestimmt die praktische Erkundung der vielen Tempel, Institutionen und Einrichtungen des tibetischen Lebens Ihre Tage hier.

So besuchen Sie z.B.:

das Institut für tibetische Medizin  
das tibetische SOS Kinderdorf

Sie führen Gespräche mit:

Parlamentariern des tibetischen Exilparlaments  
Vertretern offizieller Institutionen wie dem Menschenrechts- und Forschungszentrum  
Vertreterinnen der tibetischen Frauenorganisation  
Repräsentanten des tibetischen Jugendkongresses



Eine halbtägige Wanderung bringt Sie in typische tibetische Dörfer und bietet Ihnen atemberaubende Blicke auf die schneebedeckten Gipfel der umliegenden Berge.

Stilvoll tibetisch verbringen Sie Ihre weitere Zeit (5 Nächte) in Dharamsala im Gästehaus des Norbulinka Instituts. Wissen Sie, wie aufwendig es ist, ein traditionelles tibetisches Thangka herzustellen? In den Werkstätten des Instituts haben Sie Gelegenheit, den Künstlern über die Schulter zu schauen und so mehr über das tibetische Kunsthhandwerk zu erfahren. Hier können Sie sich in wunderbarer Ruhe, umgeben von traumhaften Gärten, auf weiteren Themen des Seminars konzentrieren. Dazu zählt ein Besuch in einem Nonnenkloster. Auch in dieser Woche stehen die Begegnung und der Austausch mit den Menschen vor Ort im Vordergrund. Die Inhalte werden regelmäßig in der Gruppe reflektiert.

Weiterhin unternehmen Sie einen Tagesausflug in den landschaftlich sehr schön gelegenen Ort Bir, wo Ihnen diejenigen Schulen des tibetischen Buddhismus begegnen, die nicht den Dalai Lama als Oberhaupt haben.

Darüber hinaus bleibt genug Zeit, die vielen kunsthandwerklichen Ausbildungsstätten rund um das Gästehaus zu besuchen oder in der Umgebung zu wandern.

Wir bemühen uns außerdem um eine Audienz bei S.H. dem Dalai Lama, sofern er zu dieser Zeit in Dharamsala weilt und Besucher empfängt. Dies ist allerdings sehr schwierig, da er sehr beschäftigt ist. Oft hält er aber auch Teachings in Dharamsala, an denen man teilnehmen kann.



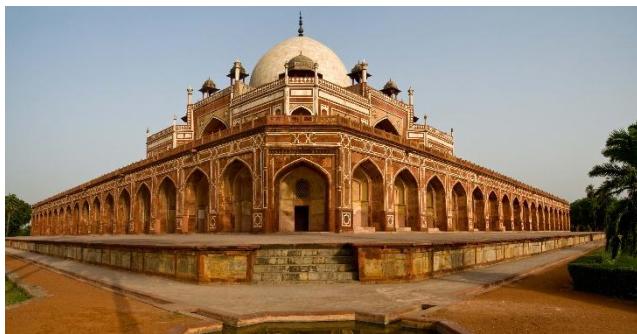
Bei dem Seminar-Programm geht es auch um die übergreifende, globale Frage, welche Perspektive der strikt gewaltfreie Kampf der Tibeterinnen und Tibeter hat? Ist er erfolgreich, wird dies auch andere Bewegungen, die

um Selbstbestimmung kämpfen, ermutigen, auf Gewalt zu verzichten. Scheitern die Tibeter, könnten sich all diejenigen bestätigt fühlen, die schon jetzt auf Gewalt und Terror setzen.

Eine Besonderheit dieser Reise ist unser Projekt "Nyingtobling", das Sie gemeinsam mit der Gruppe besuchen werden. Dort, im „Garten der Zuversicht“, erhalten behinderte Tibeter ein Zuhause und eine Ausbildung.

#### 14.-16. Tag: Auf Wiedersehen Klein-Tibet

Mit einem Express-Zug fahren Sie tagsüber von Pathankot nach Delhi. An ihrem letzten Tag erwartet Sie eine halbtägige Stadtbesichtigung in der faszinierenden Metropole. Bei einem gemeinsamen Abschluss-Abendessen lassen Sie Ihre Erlebnisse Revue passieren, bevor Sie am nächsten Tag die Heimreise antreten.



#### Enthaltene Leistungen

Linienflug in der Economy Class Frankfurt – Amritsar; Delhi – Frankfurt • Zugfahrt im klimatisierten Abteil von Pathankot nach Delhi • erforderliche Transfers und Fahrten lt. Reiseverlauf in privaten Fahrzeugen mit Fahrer • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse bzw. in Gästehäusern • täglich Frühstück • Abendessen während des Aufenthaltes im Norbulinka Institut • Abschluss-Abendessen in Delhi • Programm laut Reiseverlauf / beschriebenes Seminarprogramm – Änderungen vorbehalten • qualifizierte deutschsprechende NEUE WEGE-Reiseleitung • Eintrittsgelder • NEUE WEGE-Informationsmaterial • atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

#### Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr Indien (ab 25 USD) • Versicherung • Trinkgelder • weitere Mahlzeiten und Getränke • alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

#### Wahlleistungen

- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Rail & Fly Ticket 2. Klasse € 110
- EZ-Aufpreis € 650

#### Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
6ING0901	14.03.26	29.03.26	€ 2.990
6ING0902	19.09.26	04.10.26	€ 2.990
6ING0903	10.10.26	25.10.26	€ 2.990

Diese Seminarreise ist in einigen Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt. Informationen hierzu finden Sie beim LIW (Lohmarer Institut für Weiterbildung e. V.) unter: <https://www.liw-ev.de/detailev/&event=45048>

Falls Sie diese Reise als Bildungsurlaub beantragen, muss die Anmeldung über das LIW erfolgen!

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl oder in der Business Class an.

#### Reisecharakteristik

In einer kleinen Gruppe begeben wir uns auf die Spuren des tibetischen Buddhismus in Dharamsala. Die geringe Größe der Gruppe, das Reiseprogramm und die lange Aufenthaltszeit am Ort ermöglichen einen guten Kontakt zu Land und Leuten.

Alle Programmpunkte sind leicht zu Fuß zu erreichen bzw. werden angefahren. Größere Schwierigkeiten bestehen nicht. Die halbtägige Wanderung zu tibetischen Dörfern (ca. 10 km) erfordert keine technischen Besonderheiten, aber bequemes Schuhwerk.

#### Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

#### Reisedauer

16 Tage

#### Reiseleitung

Angduc Tsering

Tsering Angduc, geboren und aufgewachsen in Ladakh, lebt seit einigen Jahren in Deutschland. Er spricht fließend Deutsch und Englisch, ist Yogalehrer und hat langjährige praktische Meditationserfahrung. Er war drei Jahre als Mönch in einem buddhistischen Kloster in Taiwan, ist Yogalehrer und Reiseleiter für unsere Reisen in den Himalaya mit buddhistischem Schwerpunkt.



# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Amritsar, den Rückflug starten Sie in Delhi. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business-Class-Tarif oder Abflüge ab Wien, Zürich oder einem anderen Flughafen Ihrer Wahl an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationales Bestimmungen der Fluggesellschaften.

### atmosfair

Wir kompensieren die CO2-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.

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



## Einreisebestimmungen / Sicherheit

### Einreisebestimmungen

Die Einreise nach Indien ist mit einem eTourist Visa möglich. Dies ist auch als Online Verfahren **electronic Travel Authorization (ETA)** bis spätestens 4 Tage vor Einreise durchführbar. Das Visum kann für die einmalige Einreise bis zu 30 Tagen Aufenthalt oder mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden. Die Visa-Gebühren (ab 10 USD) sind nicht erstattbar.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Für aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung verweisen wir auf die offizielle Seite der indischen Behörde für Immigration <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

[www.indianembassy.de](http://www.indianembassy.de) (Deutschland)  
[in.vfsglobal.ch](http://in.vfsglobal.ch) (Schweiz)  
[www.blsindiavisa-austria.com](http://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/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html)



## 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, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen, auch zu Fragen rund um Covid-19, finden Sie unter:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit>

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](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de). Dort finden Sie auch Angaben zur Malaria prophylaxe.

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 in Ordnung, so lange 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 und auch in Ihrem Yoga Urlaub wird überwiegend vegetarisches Essen angeboten werden. 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 als Indien.

## Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt 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. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



## Mitnahmeempfehlungen

Während der Trockenzeit benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe. Da Mc. Led Ganj auf ca. 1.700 m liegt, ist es dort insbesondere abends kalt. Bitte nehmen Sie daher unbedingt auch warme Kleidung, insbesondere im Frühjahr (März) und Herbst (Oktober / November).

Für die Dämmerung empfiehlt sich immer helle langärmlige 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 Schultern und Bein bedeckende Kleidung.

Für die Besichtigungen und die Wanderung empfehlen wir Ihnen Turnschuhe oder leichte Wanderschuhe.

## 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 Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert 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. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

### Post

Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? 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 brauchen in der Regel 5-8 Tage (oder länger) für die Zustellung, Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost

benötigen 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. Postkarten werden nicht in allen Ayurvedaresorts vorrätig gehalten. Sie können aber Ihre Post zumeist an der Rezeption Ihres Hotels abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

### Telefonieren

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

Die Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43, in die Schweiz +41.

Die Vorwahl von Deutschland nach Indien: +91.

Eine indische SIM-Karte sollten Sie nur von seriösen Anbietern, am besten direkt vom Mobilfunkanbieter (z.B. Vodafone), erwerben. Hierzu benötigen Sie die Kopie des Reisepasses, die Kopie des Visums, ein Passfoto, Adresse und Telefonnummer des Hotels in Indien und die Heimatadresse.

### Internet

Kostenfreies WLAN ist in den meisten Hotels und Resorts vorhanden, ebenso wie in den meisten Cafés und Bars an Touristenattraktionen. Sie können bei Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen eine SIM-Karte an den Schaltern von Mobilfunkanbietern wie Airtel, Vodafone, Idea oder BSNL kaufen.



### 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.

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

Denken Sie bei Ihrer Fotoausrüstung an ausreichend Speicherkarten, Blitzlicht und Batterien / Akkus.

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 An dachtsstätten 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 Tempelstrophe von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

### Eintritts-/Fotopermits

In vielen Klöstern / Tempeln und z.T. auch Nationalparks ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit 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 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 bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

## Nebenkosten / Trinkgelder

### Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 50 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.



### 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.

Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:

<https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/>

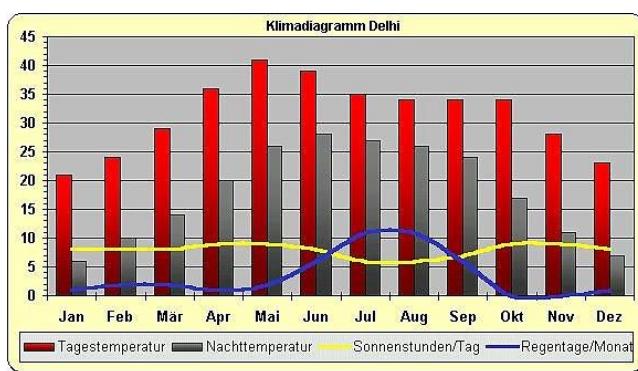
### Zeitverschiebung und Klima

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

Die beste Reisezeit für Nordindien liegt zwischen Oktober und März. Tagsüber ist das Wetter mehrheitlich trocken und warm. An wolkenlosen Tagen kann es sehr heiß werden. Die Luft ist klar, es gibt wenig

Niederschläge, dafür aber sehr starke, direkte Sonnen-einstrahlung. Im Winter kann es in Nordindien nachts z.T. frisch werden, tagsüber herrschen jedoch frühlings-hafte Temperaturen. In höheren Lagen (z.B. Dharamsala, Himal Pradesh oder Sikkim) kann es in den Frühlings-monaten noch sehr frisch sein, Temperaturen gehen nachts bis an den Gefrierpunkt.

In der Gangesebene wird es ab April sehr heiß, bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt und die Tempera-turen wieder sinken. Während des Monsuns regnet es z.T. sehr stark und es kommt regelmäßig zu Über-schwemmungen. Weitere Klimainformationen finden Sie unter: [www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm](http://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 Bildungs-standard ist allerdings teils noch sehr niedrig, beson-ders in weniger erschlossenen Gebieten. Aus diesem Grund kann die Kommunikation dort problematisch wer-den. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt dies in der Regel nicht vor, da die Englischkennt-nisse meistens für den grundlegenden, sachbezogenen Austausch reichen.

Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wen-dungen der jeweiligen indischen regionalen Landes-sprache (z.B. Ladakhi in Ladakh) aneignet.



## Religion und Kultur

Der Hinduismus bestimmt vorwiegend das tägliche Le-ben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich.

Die Himalaya-Region in Spiti, Ladakh und z.T. Sikkim ist stark buddhistisch geprägt, was sich auch an den vielen, oft auf Felszinnen gebauten, Gompas und buddhisti-schen Gebetsfahnen erkennen lässt. Der hier verbreitete tibetische Buddhismus (ähnlich wie in Nepal, Tibet und Bhutan) hat in dieser Region einen starken Einfluss auf den Alltag. Indien gehört zu den größten Kulturnati-onen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Davon abgesehen gehört Indien zu den größten Kultur-nationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte. Für weitere In-formationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sym-pathiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Kultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



## Essen und Trinken

Die Küche Indiens ist stark von lokalen Traditionen geprägt und unterscheidet sich je nach Region. Überall in Indien ist Tee 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 Durstlöscher während Ihrem Yogaurlaub in Indien. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.

Eigentlich ist Indien für seine vegetarische Küche bekannt – im Norden Indiens allerdings gehören auch Fleischgerichte zur traditionellen regionalen Küche. Viele der nordindischen Speisen werden mit Lamm, Ziege oder Hühnerfleisch zubereitet. Das wohl bekannteste Gericht der Nordindischen Küche ist das Tandoori-Hähnchen, welches im traditionellen Tandor-Lemofen zubereitet wird. Die nordindische Küche hat auch orientalische Einflüsse – zahlreiche Speisen werden mit Gewürzen wie Kreuzkümmel und Safran verfeinert. Als Vorspeise werden gerne Samosas mit einer Füllung aus Kartoffeln und Erbsen gereicht. Viele Gerichte werden mit Nüssen und Milchprodukten verfeinert, als Beilage wird meist Naan Brot serviert.



## Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien Indiens: 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. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt, in Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Viele Beispiele dieses alten und

wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig, die filigranen Metallarbeiten und Silberwaren sind weltberühmt. Man kann Schmucksteine meist direkt am Kaufort verarbeiten lassen. In Zanskar erhalten sie z.B. Klangschalen oder Ghee-Lampen aus Messing. Weitere beliebte Souvenirs die Sie gut auf Ihrer Indien Reise erwerben können sind Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze und 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 aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").



## 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, Yogaräume und oft auch Privathäuser. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. Da es als unhöflich gilt mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder zu zeigen, nutzt man dafür am besten die ganze, offene Hand.

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 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 sinnvoll. 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 vor allem in den hinduistisch geprägten Regionen Indiens viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Viele InderInnen wippen den Kopf während eines Gesprächs hin und her. Dies ist ein Zeichen der Zustimmung oder 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 Ihnen sich für Ihre Indien Reise einzuleben. Über Indien gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl aktueller Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in eigentlich jeder Buchhandlung zu bestellen.

## Reiseführer Ideen

**Sarina Sing:**  
Lonely Planet Reiseführer Indien.  
Lonely Planet Deutschland (ab 15.04.2025)  
ISBN: 9783575012050

**Aubert, Hans-Joachim:**  
DUMONT Reise-Handbuch Reiseführer Indien, der Norden  
MairDuMont (2024)  
ISBN: 9783616016597

**Köllner, Helmut und Schwarz, Berthold:**  
Indien – Der Norden.  
Nelles Verlag (2022).  
ISBN: 9783865748232

**Krack, Rainer:**  
KulturSchock Indien.  
Reise Know How Verlag (2019).  
ISBN: 9783831733385

**Edwards, Nick, et al.:**  
Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden.  
DuMont Reiseverlag (2020).  
ISBN: 9783770178988

## Weitere Literatur

**Thich Nhat Hanh**  
Das Herz von Buddhas Lehre  
Verlag Herder (2020)  
ISBN: 9783451032806

**von Stietencron, Heinrich:**  
Der Hinduismus  
C.H. Beck (2023).  
ISBN: 9783406447587

**Balaschus, Bernd:**  
Yoga-Geschichten – Wege zur Weisheit.  
Tao.de in Kamphausen Media GmbH (2017).  
ISBN: 9783960514220

**Garbe, Richard:**  
Die Bhagavadgita (übersetzt).  
Marix Verlag (2016)  
ISBN: 9783865390998

**Trojanof, Illja**  
Gebrauchsanweisung für Indien.  
Piper (2018).  
ISBN: 9783492275521

**Schumann, Hans Wolfgang:**  
Buddhismus – Stifter, Schulen und Systeme.  
Bassermann (2016).  
ISBN: 9783809436072

**Frauwallner, Erich:**  
Geschichte der indischen Philosophie (1. Band)  
Shaker (2003)  
ISBN: 9783832210762

**Frauwallner, Erich:**  
Geschichte der indischen Philosophie (2. Band)  
Shaker (2003)  
ISBN: 9783832222260

**Rinpoche, Sogyal:**  
Das tibetische Buch vom Leben und Sterben  
Knaur MensSana (2010)  
ISBN: 9783426875285

**Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):**  
Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)  
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)  
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

## Film

**Kundun (1997)**  
Genre: Unterhaltung, Drama, Biographie  
Regie: Martin Scorsese

# Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Angelika Sturtz  
Produktmanagerin 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

  @neuwegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

