

INDIEN

Zanskar Intensiv: Der Kanji La Trek



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Vorgesehener Reiseverlauf	3
Enthaltene Leistungen	8
nicht eingeschlossene Leistungen	8
Wahlleistungen	8
Termine und Preise	8
Teilnehmerzahl	8
Reisedauer	8
Reiseleitung	8
PRAKTISCHE HINWEISE.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit	9
Gesundheit und Impfungen	10
Mitnahmeempfehlungen	11
Währung / Post / Telekommunikation	12
Zollbestimmungen.....	12
Wissenswertes.....	13
Versicherung	13
Nebenkosten / Trinkgelder	14
Umwelt	14
Sonstiges	14
LAND UND LEUTE	16
Zeitverschiebung und Klima	16
Sprache und Verständigung	16
Religion und Kultur.....	16
Essen und Trinken	16
Einkaufen und Souvenirs	17
Besondere Verhaltensweisen	17
ANHANG.....	18
Reiseliteratur.....	18
Ihre Reisenotizen	19
Kontaktdaten und Anmeldung	20

REISEDETAILS

REISEVERLAUF



- Begegnungen mit Mönchen und Bergvölkern
- Trekking durch einsame Gebirgsregionen
- Besuch der schönsten Klöster des Himalaya

Zaskar Intensiv – Begegnungen im Himalaya

Feststimmung im Himalaya: Die Erwachsenen sitzen beim Buttertee zusammen, Mönche des nahe gelegenen Klosters bereiten eine Puja vor, während die Kinder bereit sind für die große Tanzaufführung zu Ehren der deutschen Gäste im Dorf.

Die Zaskar-Intensiv-Reise nimmt Sie mit zum Sommerfest im kleinen Zaskar-Dorf Reru, umringt von den hohen Gebirgsketten des Himalaya. Sie lernen die offenen Zaskaris kennen und schätzen, und Sie schließen Freundschaft mit den Kindern des – von NEUE WEGE unterstützten – Schulprojektes Jamyang Ling.

Seit 1993 sind langjährige Freundschaften mit den Bewohnern und Mönchen in Reru gewachsen. Diese persönlichen Kontakte helfen, Ihnen den geliebten Buddhismus der Zaskaris nahezubringen.

Bergeinsamkeit auf dem Kanji La Trekking.

Es wartet eine beeindruckende Bergerfahrung auf Sie: Zu Fuß begehen Sie eine anspruchsvolle und landschaftlich außerordentlich eindrucksvolle Tour quer durch die Zaskar-Range, bei der Sie eine Woche lang weder eine feste Siedlung noch eine Straße oder Piste zu Gesicht bekommt. Als besonderer Höhenpunkt und Abschluss bietet sich vom Kanji La Pass aus ein spektakulärer Ausblick auf die schneebedeckten 7000er-Gipfel.

VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

1. Tag: Abflug nach Delhi

Am Abreisetag Abflug ab Deutschland.

2. Tag: Flug über den Himalaya nach Ladakh

Am frühen Morgen Flug nach Leh; nach Ankunft Transfer zum Hotel Omasila, Ausspannen und Akklimatisieren. Erste Erkundung Leh's.

3. Tag: Erste Begegnungen mit der Kultur Ladakhs

Am Vormittag ist ein Besuch der Altstadt und des Königspalasts vorgesehen, am Nachmittag besuchen Sie die Sankar Gompa.



4. Tag: Thikse und Hemis – die bedeutendsten Klöster Ladakhs

Frühe Fahrt im Jeep zur Morgenpuja des Klosters Thikse; evtl. auf Wunsch Weiterfahrt zum Kloster Hemis und/oder zur alten Burgruine und dem Tempel von Shey.



5. Tag: Alchi und Lamayuru – die schönsten Klöster Ladakhs

Weiterfahrt nach Kargil; unterwegs Besichtigung des Klosters Lamayuru und evtl. von Alchi;

Inmitten einer endlosen Bergwildnis erhebt sich das Kloster Lamayuru majestätisch auf einem Bergsattel über dem Fatu-Fluss und bietet einen unvergesslichen Anblick. Rund um den Bergkegel war vor Jahrtausenden ein Süßwassersee, der später austrocknete. Bizarre Felsformationen, die an eine Mondlandschaft erinnern, lassen den Rand des Sees auch heute noch gut erkennen. Über viele Jahrhunderte führte der alte Karawanenweg von Srinagar/ Kashmir an den hiesigen Chörten und Gebetsmauern entlang nach Leh. Das Kloster birgt viele Kostbarkeiten und um seine Entstehung ranken sich Legenden: hier hat im 11. Jahrhundert der indische Yogi Naropa in einer Höhle meditiert, und lange Zeit waren die Äbte Lamayurus die geistigen Berater der Könige von Leh.

Hotelübernachtung in Kargil.



6. Tag: Fahrt nach Rangdum

Weiterfahrt nach Rangdum, vorbei an den imposanten Gletschern des Kun-/Nun-Gebirges und Rangdum Gompa. Übernachtung im Camp.

Fahrtzeit ca. 7 Stunden



7. Tag: Weiterfahrt nach Reru

Weiterfahrt nach Padum, dem Hauptort Zanskars und Weiterfahrt nach Reru.

Fahrtzeit ca. 8 Stunden



8.-10. Tag: Leben und buddhistische Kultur in Zaskar

Umringt von den hohen Bergkämmen des Himalaya verbringen Sie drei Tage im kleinen Dorf Reru. Für diese Zeit sind Sie ein Teil des alltäglichen Dorflebens. Häuser werden gebaut, Felder bestellt, abends treffen Sie sich zum Bogenschießen, einem beliebten Sport in den Bergen. Die Mönche der umliegenden Klöster von Bardan und Mune erwarten Sie schon mit dampfendem Buttertee.



Sie erleben die religiösen Bräuche der Menschen und die turbulenten Vorbereitungen auf das große Fest zu Ihren Ehren. Feierlicher Abschluss ist das große Dorffest, in dem vor allem die Kinder des Schulprojektes Jamyang Ling sich alle Mühe geben, Sie mit einem Programm aus Tänzen und Gesängen zu begeistern.

Während Ihres Aufenthaltes wohnen Sie oberhalb von Reru in komfortablen Zelten.



11. Tag: Beginn des Trekkings zum Kanji La

Abschied von Reru; Fahrt zurück nach Reru und weiter nach Pishu, dem Ausgangsort des Trekkings. unterwegs Besuch der Karsha Gompa, dem größten und wichtigsten Kloster Zanskar's.

In Pishu treffen Sie die Trekking Crew mit den Ponies. Trekking nach Hanumil. Die heutige Wegstrecke läuft entlang des Zanskar Flusses und über einige Moränen Plateaus. Hanumil liegt direkt am Fuße des Parfi La, den Sie am kommenden Tag überqueren werden.

Camp in Hanumil, Gehzeit ca. 6 Stunden



12. Tag: Über den Parfi La nach Snertse

Früh am Morgen wartet der erste Pass Ihrer Trekkingtour auf Sie. Der Aufstieg zum Parfi La (3.950 m) nimmt etwas 4 Stunden in Anspruch, wobei nur die letzten 30 Minuten sehr steil sind. Der Abstieg ist dafür nicht zu unterschätzen, steil bergab über gerölligen Untergrund. Hier heißt es „langsam gehen“ und nicht gleich zu Beginn überfordern.

Anschließend gilt es, den Oma Chu Fluß zu überqueren, entweder über eine Holzbrücke, oder, falls diese von den Sommerfluten weggespült wurde, durch eine kleine Furt.

Übernachtung bei Snertse, Gehzeit ca. 8 Stunden



13. Tag: Über den Hanuma-La (4.700 m) nach Lanang

Der heutige Pass – der Hanuma La (4.710 m) stellt eine deutliche größere Herausforderung dar als der Pass des gestrigen Tages. Durch ein schmales Tal geht der Weg Richtung Norden, wobei mehrmals der Fluß überquert werden muss.

Nach langen und steilen 4 Stunden ist der Hanuma-La erreicht. Nach gut 1.5 Stunden Abstieg wartet ein weiterer, kleiner Pass auf Sie, bevor Sie Ihr Camp in Lanang erreichen.

Camp in Lanang, Gehzeit ca. 7 Stunden

14. Tag: Ausflug nach Lingshed (3.900 m)

Ein entspannter Tag im Zankar Tal. Lingshed mit seinem bekannten Kloster liegt gut 2 Stunden von Ihrem Lagerplatz entfernt.

Lingshed Gompa ist das letzte große Kloster in Zankar auf dem Weg nach Ladakh und in das Industal. Es liegt von bizarren Felsformationen umgeben hoch über dem Talkessel und dem kleinen Ort Lingshed.

Nachmittags Rückwanderung nach Lanang.

Camp in Lanang, Gehzeit ca. 5 Stunden

15. Tag: Wanderung nach Lingshed Sumdo (3.700 m)

Von Lanang aus steigt der Pfad steil an zum Kesi La Pass (4.950 m). Beim Abstieg nach Lingshed Sumdo sind wieder einige kleiner Pässe zu durchqueren. Stabile Trekking Sandalen sind hier sehr hilfreich.

Camp in Lingshed Sumdo, Gehzeit ca. 5-6 Stunden



16. Tag: Wanderung nach Dibling (4.000 m)

Der Weg von Lingshed Sumdo nach Dibling führt eine schmale, wilde Schlucht entlang. Hier heißt es entweder hoch aufsteigen oder immer wieder Bäche durchqueren. Die Packpferde gehen im Fluß.

Dibling besteht aus 14 Häusern und einer kleinen Gompa und gilt das eines der entlegensten Dörfer ganz Ladakhs. Es ist schwer vorstellbar, wie es sein muss, hier die langen Wintermonate zu verbringen.

Camp in Dibling, Gehzeit ca. 5-6 Stunden

17. Tag: Wanderung zum Pidong La Base Camp (4.300 m)

Von Dibling aus geht der Weg durch das recht weite Tal relativ eben am rechten Ufer des Oma Tokpo Flusses entlang. Es gibt hier keine Brücken, die Furten müssen an einer seichten Stelle durchwaten werden.

Camp, Gehzeit ca. 4 Stunden



18. Tag: Über den Pidong La (5.029 m) nach Kanji Sumdo (4.300 m)

Der Pidong La Pass ist eine echte Herausforderung. Der schmale und z.T. exponierte Pfad führt steil nach oben, nach ca. 4 anstrengenden Stunden erreichen Sie den Pass. Die Passhöhe ist von unterwegs nur sehr spät einsehbar, kleinere Passhöhen täuschen den Wanderer über die tatsächliche Strecke.



Dafür entschädigt der Rundumblick vom Pass für die ganzen vorangegangenen Mühen. Am Pass liegt oft noch Restschnee, v.a. beim Abstieg ist hier Vorsicht geboten.

Abstieg nach Kanji Sumdo in gut 2.5 Stunden.

Camp in Kanji Sumdo, Gehzeit ca. 6-7 Stunden

19. Tag: Zum Kanji La Base Camp

Ein recht kurzer Trekking Tag, der auch zur Erholung für die Pass Überquerung am folgenden Tag dient.

Camp am Kanji La Base Camp (4.350 m)



20. Tag: Über den Kanji La (5.200 m)

Ein steiler und herausfordernder Aufstieg bringt Sie zum Kanji La Pass (5.200 m). Vom Pass aus haben Sie weite Ausblicke auf die Zanskar Kette und den Nun Kun Bergstock. Abstieg auf der Nordseite.

Camp auf der Nordseite des Kanji La (4.300 m),
Gehzeit ca. 7-8 Stunden



21. Tag: Ende des Trekkings und Rückfahrt nach Leh

Und schon ist der letzte Tag der Trekking Tour gekommen. Wanderung nach Kanji village (3.800 m), dem letzten Dorf in Zanskar, bevor es wieder nach Leh geht.

Rückfahrt nach Leh und Übernachtung im Hotel in Leh

Gehzeit ca. 5 Stunden, Fahrtzeit ca. 5-7 Stunden



22. Tag: Rasttag in Leh

Bummel durch den Bazar von Leh.
Übernachtung in Leh

23 Tag: Rückflug nach Delhi

Früh morgens Rückflug nach Delhi.
Zur freien Verfügung in Delhi, evtl. Besichtigungen,
Abschiedsabendessen in Delhi

24. Tag: Rückflug nach Deutschland

Rückflug nach Deutschland kurz nach Mitternacht
und Ankunft in Deutschland am gleichen Tag.

Reisecharakteristik

Wie bei allen spirituellen Erlebnisreisen von Neue Wege stehen auch bei dieser Tour neben Bergwandern und Naturerleben auch Begegnungen mit den Menschen in Zanskar und Ladakh, mit den Mönchen und Lamas in den Klöstern, sowie ein Kennenlernen des tibetischen Buddhismus im Vordergrund – nicht alpiner Leistungssport.

Der Trek über den Kanji-La Pass setzt jedoch eine sehr gute körperliche Verfassung voraus und führt in Höhen von weit über 5.000m. Der Trek über Lingshed zum Kanji La ist wenig begangen, wild und landschaftlich grandios. Sie überqueren mehrere Pässe um bzw. über 5.000 m und übernachten an vielen Tagen in Höhen um die 4.000 m. Die An- und Abstiege sind z.T. sehr steil, auf Pässen kann auch im Sommer noch Schnee liegen. Eine weitere Herausforderungen sind die Flussquerungen. An vielen Stellen sind Furten zu Fuß zu durchqueren, je nach Wasserstand kann dies schwierig sein. Hier ist Teamarbeit und Flexibilität gefragt.

Sie legen in der Regel täglich Distanzen zwischen sechs und acht Stunden Weglänge zurück. Einige

Tage sind auch etwas länger. V.a. die Passüberquerungen sind eine Herausforderung Ihrer Leistungskraft und erfordert große körperliche Anstrengungen und Ausdauer.

Bitte beachten Sie – bei dieser Reise durchwandern Sie einige sehr entlegene Regionen, bei denen sie z.T. tagelang ohne modernen Kontakt zur Außenwelt sind (z.B. keine Telefonnetze, keine Straßen, ...)

Bergsteigerische Kenntnisse sind für diese Reise nicht notwendig. Es ist jedoch gute bis sehr gute Trittsicherheit erforderlich. Weitere Voraussetzungen für diese Reise sind Flexibilität, Toleranz, Partnerschaftlichkeit, Kooperations- und Erlebnisbereitschaft, sowohl den Mitreisenden, als auch unvorhergesehenen Ereignissen gegenüber. Wünschenswert ist die Bereitschaft, vertraute Vorstellungen von klaren Zeitvorgaben aufzugeben und sich darauf einzulassen, dass im Himalaya nicht alles genau vorhergesagt werden kann.



ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Delhi – Frankfurt • Inlandsflug in der Economy Class Delhi – Leh – Delhi • erforderliche Transfers • Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Leh und Delhi, in Kargil einfaches Hotel, in Zankar Doppelzelte • Vollpension in Zankar, in Leh und Kargil Frühstück • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • qualifizierte NEUE WEGE-Reiseleitung • Eintrittsgelder • Reisekranken-, Gepäck- und Rückhol-Versicherung • NEUE WEGE-Informationsmaterial

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühren Indien (ca. EUR 50) • Touristentaxen • Reiserücktrittsversicherung • Getränke (Wasser

und Tee während des Trekkings werden gestellt) • Trinkgelder, individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Verpflegung in Delhi; Mittag- und Abendessen in Leh und Kargil • Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z.B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches) • Fotogebühren • Vorbereitungstreffen • alle weiteren, hier nicht aufgeführten Leistungen

WAHLLLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis: € 340

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
8ING1101	03.08.18	- 26.08.18	€ 3.690

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an. Den Kanji La-Trek bieten wir Ihnen gerne auch als Individualreise an.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

REISEDAUER

24 Tage

REISELEITUNG

Jan Dost

Jan Dost ist Holländer, spricht fließend Deutsch und Hindi und lebt seit vielen Jahren mit einer Inderin verheiratet in Manali. Durch langjährige und intensive Gruppenleitungen (z.B. Ladakh, Zankar, Tibet) ist Jan mit Land und Leuten bestens vertraut.

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach 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 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 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 Dieselmotor durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an!

Bei jeder Atmosfairbuchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Ab dem 01.04.2017 hat die indische Regierung ein überarbeitetes „Tourist Visa On Arrival (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: <http://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html> ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen finden Sie dort vermerkt (gültig augenblicklich für zweimalige Einreise nach Indien). Die Kosten für das Visum betragen 60 US-Dollar.

Das ETA-Visum hat eine Gültigkeit von max. 60 Tagen ab erster Einreise und ist ab 120 Tagen bis max. 5 Tagen vor Einreise nach Indien beantragbar. Die Bearbeitungsdauer beträgt in der Regel 2-4 Tage.

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. Dies ist v.a. wichtig bei mehr als zweifacher Einreise nach / über Indien.

Die Kosten für das Indienvisum betragen augenblicklich ca. 93 €, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 1 Jahr 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 Infos auf:

www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html

www.igcsvisa.de und www.in.de.coxandkings.com

(für deutsche Staatsbürger) www.indianembassy.de (Deutschland)

in.vfsglobal.ch (Schweiz)

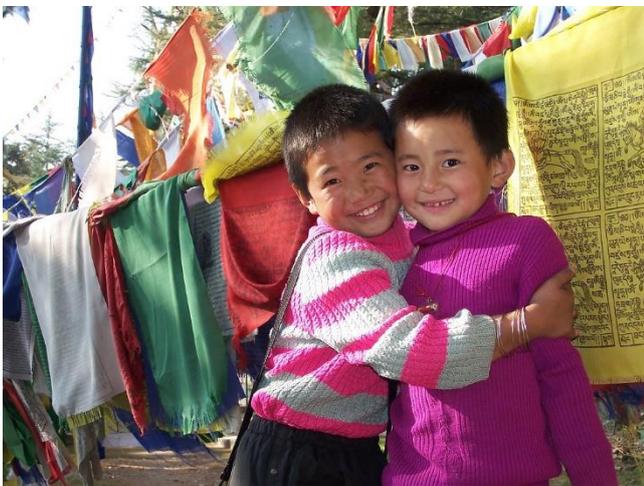
www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

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/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 und evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter:

www.auswaertiges-amt.de/sid_D69D4E45074CBAFE-CAC756C9DCAA32C1/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 Malariaprophylaxe.

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 Darmverstörungen. 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.



Hinweise zur Höhenakklimatisierung:

Das Klima in Nepal ist gut verträglich, aber die lange Reise in der Höhe Tibets ist eine Belastung für den Körper. Voraussetzung dieser Reise ist eine gute körperliche Verfassung. In der großen Höhe von Tibet gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, Staubwolken, trockene Luft, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness

Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

Höhenkrankheit:

Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!!) Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler" Tibet-Reisender.

Weitere Infos finden Sie hier: www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:

Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

Wichtige Medikamente für Ihre Reise in den Himalaya:

In Leh erhalten Sie die meisten der gängigen Medikamente, z.T. wesentlich günstiger als in Deutschland.

V.a. aber auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.

MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Die folgende Liste gibt einen Überblick, welche Ausrüstungsgegenstände, neben warmer Kleidung und festem Schuhwerk, notwendig und sinnvoll für den Aufenthalt in Ladakh sind (Viele Sachen können ebenfalls in Leh erworben werden).

Gepäck:

Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten abschließbaren Seesack oder in einer großen abschließbaren Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein. Weiterhin notwendig ist ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.).

Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg) wird von Trägern bzw. Maultieren oder Yaks getragen; dieses Gepäckstück sollte abschließbar sein. Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends kommen sie dann wieder an Ihr großes Gepäck.

Kleidung und Schuhe:

Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Auch im Sommer braucht man in Leh gelegentlich abends warme Kleidung und eine warme Jacke! Regenschutz. Hut, Lange Hosen, langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle für Klosterbesuche und für die Wanderschuhe), Trainings- oder Schlafanzug, Unterwäsche (u.a. warme, lange, Unterhose), Waschlappen, 2 Handtücher. In Leh und Manali können Kleider gewaschen werden.

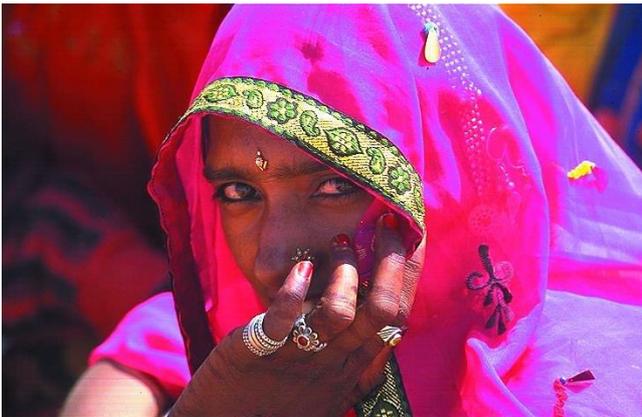
Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).

Für das Trekking: Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, evtl. leichte Daunenjacke, warmer Pullover, Fleece, Halstuch, Stirnband, Kappe oder Hut (Sonnenschutz). Zweckmäßig für Leh sind bequeme Laufschuhe, da nicht alle Straßen asphaltiert sind und gute, eingelaufene und bequeme Trekkingschuhe für die Wanderungen.

Diverses (v.a. für Trekking):

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 2 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschießbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, warmer Schlafsack bis -10 Grad bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett (neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu günstig ausgeliehen werden.), Teleskopwanderstöcke; ggf. quadratische Sitzunterlage; Waschmittel aus der Tube

Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).



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

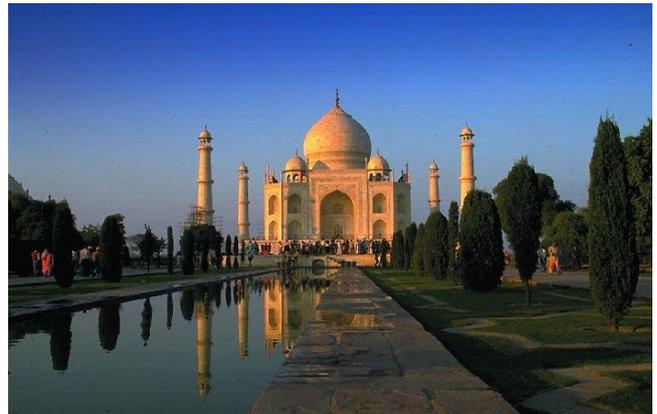
Fotoausrüstung, ausreichend Filme oder Speicherkarten, Blitzlicht und Batterien / Akkus. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras Speicherkarten und genügend Ersatzakkus. Verstauen Sie Filme während der Tour an einem kühlen und 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 wer-

den 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

In vielen Klöstern 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 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. 30 - 40 Rupies 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 indische 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). Ihre Reiseleitung wird Sie vor Ort entsprechend informieren. Ihre Reiseleiterin freut sich ebenfalls über ein Trinkgeld als Anerkennung ihrer Leistung.

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

Verpflegung

Für Mittag- und Abendessen (falls nicht in den Reiseleistungen inklusive) rechnen Sie bitte jeweils EUR 3 - 6 pro Tag. Getränke (Mineralwasser, Chai Tee) sind in Indien sehr günstig.



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.

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 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. Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit den Re-Zertifizierungen im März 2011 und 2014 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuwege.com/neuwege-nachhaltigkeit.php



LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

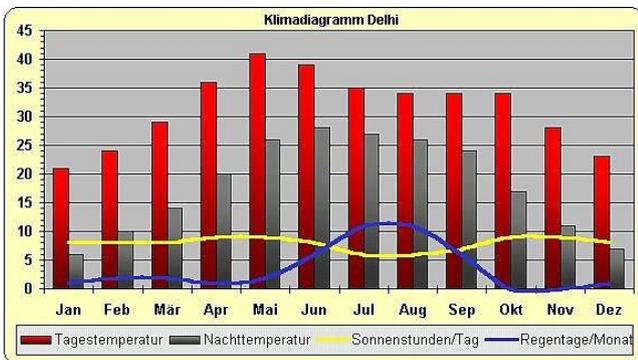
Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Die beste Reisezeit für 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 Sonneneinstrahlung.

Im Winter kann es in Nordindien nachts z.T. frisch werden, tagsüber herrschen jedoch frühlingshafte Temperaturen. In höheren Lagen (z.B. Dharamsala, Himal Pradesh oder Sikkim) kann es in den Frühlingsmonaten 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 Temperaturen wieder sinken. Während des Monsuns regnet es z.T. sehr stark und es kommt regelmäßig zu Überschwemmungen. 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 grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammeln Sie, wenn Sie sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Hindi oder z.B. Ladakhi in Ladakh) aneignen.



RELIGION UND KULTUR

Die Inder sind zu 80% Hindus, 13% Muslime, 3% Christen, 2% Sikhs und 1% Buddhisten.

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

Die Himalayaregion in Spiti, Ladakh und z.T. Sikkim sind stark buddhistisch geprägt, was sich auch an den vielen, oft auf Felszinnen gebauten Gompas und buddhistischen Gebetsfahnen ablesen lässt. Der hier verbreitete tibetische Buddhismus (ähnlich wie in Nepal, Tibet und Bhutan) zeigt in dieser Region einen starken Einfluss auf das Alltagsleben. 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

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. Es gibt es eine

große Auswahl vegetarischer Gerichte, Fleischgerichte werden eher selten serviert. Überall in Indien kann man Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhai (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 Durstlöscher. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien im Land. 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. In Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Indien ist ebenfalls berühmt für Metallarbeiten. In Zanskar erhalten sie z.B. Klangschalen oder Ghee-Lampen aus Messing. Weitere Besonderheiten: Schmuck, 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 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. 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.

Oft isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus und Buddhisten sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In 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 vor allem in den hinduistisch geprägten Regionen Indiens viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Verwirrend ist für den Besucher, dass die Inder während eines Gesprächs häufig den Kopf scheinbar hin und her Wippen. Dies 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.



ANHANG

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 Sing, Birgit Borowski, Julie Bacher:

Lonely Planet Reiseführer Indien.
MairDuMont (2014).
ISBN-10: 3829723156

Thomas Barkemeier, Martin Barkemeier:

Indien - der Norden mit Mumbai und Goa.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831722250

Nelles, Günter:

Indien. Der Norden.
Nelles Verlag (2013).
ISBN-10: 3865743447

Krack, Rainer:

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

David Abram, Nick Edwards, Mike Ford:

Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden.
DuMont Reiseverlag (2012).
ISBN-10: 3770167058

Weitere Literatur

von Stietencron, Heinrich:

Der Hinduismus
C.H. Beck (2010).
ISBN-10: 3406447589

Balaschus, Bernd:

Yoga-Geschichten - Wege zur Weisheit.
Schirner (2011).
ISBN-10: 3843430020

Garbe, Richard:

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

Trojanof, Illja

Gebrauchsanweisung für Indien.
Piper Taschenbuch (2009).
ISBN- 10: 3492275524

Schumann, Hans Wolfgang:

Buddhismus. Stifter, Schulen und Systeme
Diederichs (2005)
ISBN- 10: 3720526526

Rinpoche, Kalu:

Den Pfad des Buddha gehen.
O.W. Barth (2001).
ISBN-10: 3502623406

Gruschke, Andreas:

Tibetischer Buddhismus.
Diederichs (2003).
ISBN-10: 3720523918

Frauwallner, Erich:

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

Tagore, Rabindranath:

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

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):

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



Wolfgang Keller

Teamleiter Asien
w.keller@neuewege.com
02226-1588-201



Angelika Sturtz

Asien
a.sturtz@neuewege.com
02226-1588-202

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