



Detailprogramm

Indien

Spirituelle Reise Nordindien:

Drei bedeutende Religionen erleben

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.....	10
Währung / Post / Telekommunikation.....	10
Zollbestimmungen.....	10
Wissenswertes.....	11
Versicherung.....	11
Nebenkosten / Trinkgelder.....	12
Umwelt.....	12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	12
Zeitverschiebung und Klima.....	13
Sprache und Verständigung.....	13
Religion und Kultur.....	13
Essen und Trinken.....	13
Einkaufen und Souvenirs.....	14
Besondere Verhaltensweisen.....	14
Reiseliteratur.....	16
Ihre Reisenotizen.....	17

Reisedetails

Indien

Spirituelle Reise Nordindien: Drei bedeutende Religionen erleben

Reiseverlauf

- Aarti – Das Lichterfest am Ganges Ufer
- Holi – zum Festival der Farben in Indien
- Treffen Sie Sikh Gurus, Hindu Priester und buddhistische Lamas!



Der Goldene Tempel in der Abendstimmung ist ein ganz besonderer Ort: Die Sänger rezitieren mit Hingabe aus dem Heiligen Buch, und inmitten der Gläubigen sitzen Sie - um zu beobachten, zu lauschen oder sich inspirieren zu lassen. In vielen Momenten der Reise werden Sie in der Ferne ganz bei sich sein können. Abends diskutieren Sie über die Gemeinsamkeiten der Religionen und die Verschiedenheit der Menschen. Dies wird sich wie ein roter Faden durch die ganze Reise ziehen.

In kaum ein Land wird die Spiritualität so intensiv gelebt wie in Indien. Sie begegnen buddhistischen Mönchen in roten Roben, gelb gewandeten Sadhus und würdevollen Sikhs mit blauen Turbanen und langen Bärten. Hinduismus, Buddhismus und Sikhismus existieren hier in einmaliger friedlicher Form nebeneinander. In der Begegnung mit den Menschen erleben Sie behutsam und ganz authentisch das spirituelle Indien.

Am Fuße des Himalaya besuchen Sie die spirituellen Zentren Indiens: z.B. Rishikesh und Haridwar, wo der

heilige Ganges aus dem Himalaya in die Tiefebene tritt. Für die Sikhs ist der Goldene Tempel in Amritsar das Maß aller Dinge und in Dharmasala schlägt das Herz des tibetischen Buddhismus.

In Rishikesh nehmen Sie an einer Aarti, am abendlichen Lichterfest am Ufer des Ganges, teil. Ein absoluter Höhepunkt dieser Reise, ebenso wie das **Holi Fest**, das **Festival der Farben** Anfang März! Tauchen Sie ein in die Kultur Indiens ein und erfahren Sie, was tiefe Spiritualität bedeutet!

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1.-2. Tag: Anreise nach Delhi

Abflug ab Deutschland am Mittag des ersten Tages, Ankunft in Delhi am Morgen des zweiten Tages. Nach Ihrem Empfang am Flughafen Transfer zum Hotel, der Morgen steht Ihnen zur freien Verfügung. Am Nachmittag unternehmen Sie eine erste Stadtführung von Delhi. Sie besuchen den größten Sikh Tempel Delhis, den Gurudwara Bangla Sahib und erleben die Speisung tausender Gläubiger. Weiterhin sehen Sie das India Gate, Parliament House und President House sowie einen authentischen Hindu Tempel.

Übernachtung in Delhi. (Dinner)



3. Tag: Durch Reisfelder nach Rishikesh

Am frühen Morgen nehmen Sie den Zug von Delhi nach Haridwar (ca. 5 Stunden Zugfahrt) und fahren von hier aus das letzte kurze Stück bis nach Rishikesh.

Rishikesh liegt malerisch in einem engen Gebirgstal und gilt als Tor zu den heiligen Pilgerorten tief in den Tälern des Himalaya. Rishikesh wird oft als "Stadt des Yoga" und "Hauptstadt der Sadhus" bezeichnet und ist die Heimat zahlreicher bekannter Ashrams.

Hindus glauben, dass eine Meditation in Rishikesh, ebenso wie ein Bad im heiligen Fluss Ganges, näher zur Erlösung führt. Aus diesem Grunde zieht es jährlich tausende hinduistischer Pilger und westliche Suchende nach Rishikesh.

Am Mittag besichtigen Sie die wichtigsten Plätze Rishikeshs wie die Tempel Ram & Luxman Jhula und den Swarg Ashram. Am abendlichen findet an den Ufern des Ganges die Ganga Aarti statt. Bei dieser eindrucksvollen Lichterzeremonie treiben kleine Lichter in der Abenddämmerung auf dem Ganges flussabwärts. Übernachtung in Rishikesh.

Übernachtung in Rishikesh für die kommenden 3 Nächte (Frühstück)



4. Tag: Heilige Höhlen und Heilige Männer

Nach einer kurzen Fahrt in die Berge erreichen Sie die Vashistha Höhle, in der der Sage nach schon der Guru des Hindugottes Ram meditierte.

Zurück in Rishikesh, besuchen Sie auf Wunsch den Shivananda Ashram, sowie den Stadtkern von Rishikesh und mischen sich an den Ghats am Gangesufer unter die vielen Sadhus und heiligen Männer, für die Rishikesh so bekannt ist.

Auf der Frühlingsreise feiern Sie an einem der Tage in Rishikesh gemeinsam mit der ganzen Stadt das **Holi Fest** (je nach Termin), ein regelrechter Rausch von Farben, Freude und Ausgelassenheit.

Übernachtung in Rishikesh (Frühstück)



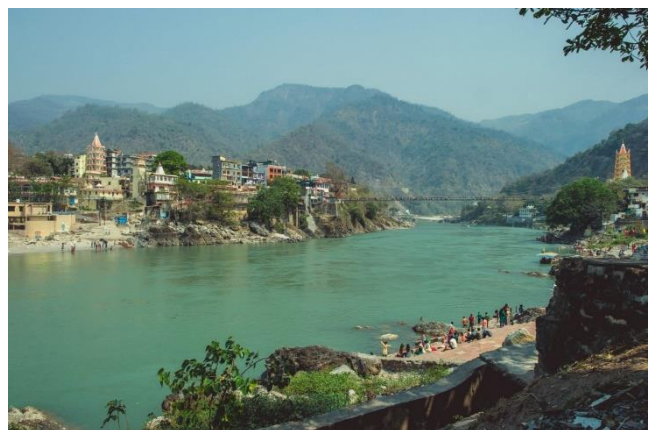
5. Tag: Rishikesh - Hauptstadt des Yoga und der Meditation

Nach dem Frühstück gibt ein bekannter Yogalehrer eine Einführung in die Grundlagen des Yoga und der Meditation.

Anschließend freut sich Bhaktyog Swami auf Ihren Besuch. Der Swami ist Präsident der Madhuban Iskcon Society und erklärt Ihnen die Vielfalt der hinduistischen Philosophie und Mythologie. Fragen an den Guru Ji sind ausdrücklich erlaubt. (Sollte Bhaktyog Swami nicht vor Ort sein, werden wir einen anderen Swami besuchen.)

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung.

Übernachtung in Rishikesh (Frühstück).



6. Tag: Haridwar - das Tor zu Gott

Nach dem Frühstück fahren Sie in die Heilige Stadt Haridwar, nur ca. 25km von Rishikesh entfernt.

Der Name Haridwar bedeutet sprichwörtlich „Das Tor zu Gott“, die Stadt gilt für gläubige Hindus als einer der

heiligsten Orte Indiens, an dem der heilige Fluss Ganges aus dem Himalaya in die Gangesebene strömt. Zuletzt fand hier im Jahr 2010 eines der größten religiösen Feste der Erde, die Kumbh Mela, statt, mit Millionen von Pilgern und Sadhus, die sich um ein Bad im heiligen Ganges drängten.

Auf dem Weg nach Haridwar besuchen Sie den sehr schönen Jain Tempel sowie Shanti Kunj, eine Gemeinschaft, die alte vedische Traditionen wissenschaftlich erforscht.

Nachmittags Fahrt von Haridwar nach Amritsar. Nach Ankunft Transfer ins Hotel.

Übernachtung im Hotel in Amritsar (Frühstück)



7. Tag: Der Goldene Tempel von Amritsar

Nach Ankunft Am Morgen besuchen Sie den weltbekannten goldenen Tempel von Amritsar, den heiligsten Ort der Sikhs. Das Innere des Tempels ist eine Oase der Ruhe und beeindruckt durch seine meditative und friedliche Atmosphäre. Ein zentraler Punkt im religiösen Leben der Sikh ist der Langar, die freie Mahlzeit für alle Bedürftigen und Gläubigen.

Amritsar ist der wohl beste Ort, um dieses Ereignis zu beobachten. Ihr lokaler Sikh Guide erklärt Ihnen den Sikhismus und die gelebte Religion dieser einzigartigen Volksgruppe Indiens.

Am späten Nachmittag besteht die Möglichkeit für einen Ausflug in die aktuelle Geschichte der Region nach Wagah an der Indisch – Pakistanischen Grenze. Täglich wird hier eine militärische Wachablösungszeremonie abgehalten. Obwohl der politische Hintergrund ernst ist,

mutet dieses Ritual bizarr an und hat mit der Flaggenparade, den Signaltrompeten und den anfeuernden Zuschauern schon fast clowneske Züge.

Viele Gäste bevorzugen es aber, auch den die wunderschöne Abendatmosphäre im Goldenen Tempel zu erleben - Sie entscheiden über den Verlauf Ihres Abends.

Übernachtung im Hotel in Amritsar (Frühstück)



8. Tag: Fahrt nach Dharamsala

Für die 220 km lange Fahrt aus dem Tiefland Punjabs Richtung Himalaya benötigen Sie ca. 5 - 6 Stunden. Ihr heutiges Ziel ist Dharamsala, die ehemalige britische Hill Station und heute Sitz der tibetischen Exilregierung und seiner Heiligkeit, des 14. Dalai Lama.

Die Übernachtung ist in einem schönen, landestypischen Gästehaus in Dharamsala. (Frühstück, Dinner)



9. Tag: Begegnungen mit der tibetischen Kultur in McLeod Ganj - Sitz des Dalai Lama

Nach dem Frühstück statten Sie dem Tibetan Institute of Performing Arts (TIPA) einen Besuch ab. Mit etwas Glück haben Sie die Gelegenheit, an einem der zahlrei-

chen Events und Vorführungen teilzunehmen. Sie besuchen heute auch McLeodGanj, den tibetischen Teil Dharamsalas auf 1800m gelegen. Sehenswert sind die Namgyal Monastery, die „Library of Tibetan Works and Archives“ und das Kloster des Nechung Oracle, das noch immer vom Dalai Lama konsultiert wird. Möglicherweise gelingt es, eine Audienz mit dem Karmapa oder einem der hohen tibetischen Würdenträger zu arrangieren. (Frühstück, Dinner)



10. Tag: Durch Teegärten zum Kloster Sherabling

Durch die grünen Teegärten Palampurs fahren Sie nach Bir zum Kloster Sherabling, das ursprünglich in Kham, Osttibet angesiedelt war (ca. 90km, 3 Stunden Fahrt). Neben Dharamsala hat sich hier ebenfalls eine blühende tibetische Klösterkultur entwickelt. Das Kloster beherbergt augenblicklich über 700 Mönche. In der Nähe liegt auch das Nonnenkloster unter der Leitung der sehr bekannten und verehrten Tenzin Palmo, einer aus England stammenden Nonne. Wenn möglich, erhalten Sie eine Audienz bei Tenzin Palmo oder Tai Situ Rinpoche. Anschließend Rückfahrt nach Dharamsala. (Frühstück, Dinner)



11. Tag: Dharamsala

Heute besuchen Sie die Monastery von H.H. Karmapa. Mit etwas Glück können Sie an einer öffentlichen Audienz teilnehmen. Weiterhin werden Sie das wunderschön gestaltete Norbulingka Institut kennenlernen, in dem alte tibetische Handwerkstraditionen erhalten werden.

Den Abschluss des Tages bildet das Zusammentreffen mit den Kindern von Nyingthobling, dem von NEUE WEGE unterstützten Waisenhaus und Verein zur Förderung behinderter tibetischer Kinder und Jugendlichen. (Frühstück, Dinner)



12. Tag: Wanderungen zu den Schneebergen

Eine herrliche Wanderungen führt von McLeod Ganj stetig und steil bergauf durch Misch- und Rhododendronwälder zu den Hochalmen von Triund auf knapp 3.000m (ca. 9km, jeweils ca. 3 Stunden für Auf und Abstieg). Der Weg ist gut markiert und unterwegs passieren Sie eine Anzahl von „Tea Shops“, die zur Rast einladen. Von Triund aus öffnet sich ein spektakulärer Blick auf das schneebedeckte Massiv des Dhauladhar (ca. 5.600m) und tief unten ins Tal von Kangra. (Frühstück, Dinner)

13. Tag: Per Zug zurück nach Delhi

Am Morgen unternehmen Sie kleinere Wanderungen durch die Dörfer der Umgebung und beobachten das alltägliche Treiben der tibetischen und indischen Bevölkerung.

Nach einem letzten Nachmittag heißt es Abschied nehmen von Dharamsala. Aus dem Gebirge heraus fahren Sie nach Pathankot und haben dort Anschluss an den Nachtzug nach Delhi. Übernachtung im Nachtexpress nach Delhi. (Frühstück, Abendessen)

14. Tag: Auf den Spuren der Religionen in Delhi

Ankunft in Delhi am frühen Morgen und anschließend Transfer zum Hotel. Nach dem Frühstück unternehmen Sie eine Stadtführung der besonderen Art. Per Fuß geht es durch die labyrinthartigen Basare Alt Delhis und zum Gewürzmarkt. Am Nachmittag besteht noch genügend Zeit, in den sicheren Basaren von Dilli Haat günstige und schöne Souvenirs zu erwerben.

Bei einem Farewell Abendessen nehmen Sie Abschied von Ihren Reisebegleitern und sagen Good Bye Indien. (Frühstück, Dinner)



15. Tag: Rückflug nach Deutschland

In der Nacht oder am Morgen Transfer zum Flughafen in Delhi und früher Rückflug nach Deutschland. Ankunft in Deutschland am gleichen Tag.

Enthaltene Leistungen

Linienflug in der Economy Class Frankfurt – Delhi – Frankfurt • Zugfahrten in Indien laut Programmverlauf • erforderliche Transfers in Indien • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse bzw. in Gästehäusern • Frühstück • 7x Abendessen • Programm laut Reiseverlauf/beschriebenes Seminarprogramm – Änderungen vorbehalten • qualifizierte Deutsch sprechende bzw. deutschsprachige NEUE WEGE-Reiseleitung • Eintrittsgelder • NEUE WEGE-Informationsmaterial • Für alle Reisen ab 2020: atmosfair-Beitrag (100%ige CO₂-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühren Indien (US\$80 plus Gebühren) • Touristentaxen • Reiseversicherungen • Getränke • Trinkgelder • individuelle Ausflüge und Aktivitäten • nicht aufgeführte Mahlzeiten • Fotogeühren • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis: € 530

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
0ING4601	06.03.20	20.03.20	€ 2.990
0ING4602	07.11.20	21.11.20	€ 3.090

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 16

Reisedauer

15 Tage

Reiseleitung

Angduc Tsering

Tsering Angduc, geboren und aufgewachsen in Ladakh, lebt seit einigen Jahren in Deutschland. Er spricht fließend Deutsch und Englisch und hat langjährige praktische Meditationserfahrung. Er war ein Jahr 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 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

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 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 lungkrank 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 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_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 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 Darmverstimnungen. 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

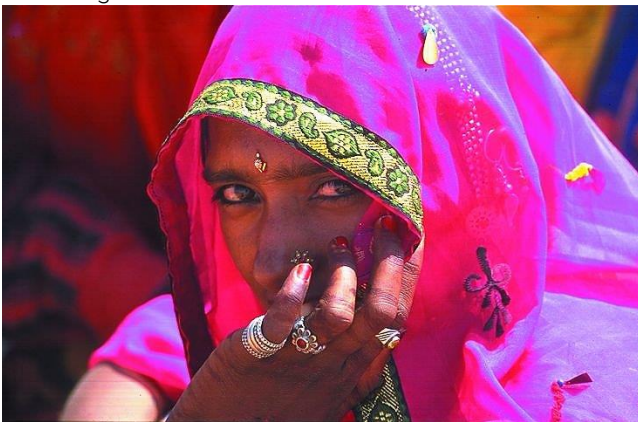
Während der Trockenzeit benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe.

Für die Dämmerung empfiehlt es sich immer helle und langärmelige Kleidung dabei zu 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.

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 ausführt.

ren 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 sollten Sie von zuhause mitbringen. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Ebenfalls für Digitalkameras sollten Sie Speicherkarten und genügend Ersatzakkus mitbringen. 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.

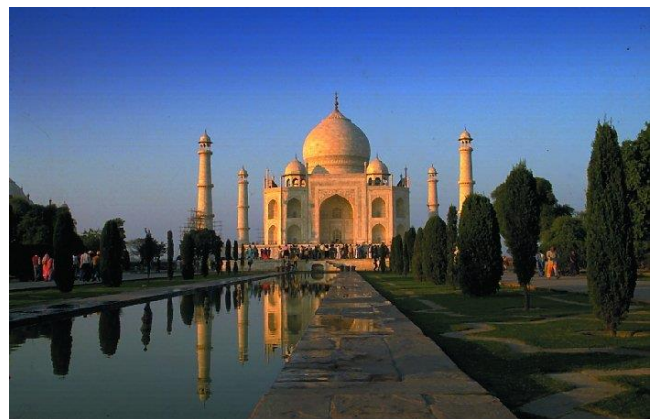
Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie

sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis bitten, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

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

Eintritts-/Fotopermits

An einigen antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotopermit 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

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 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

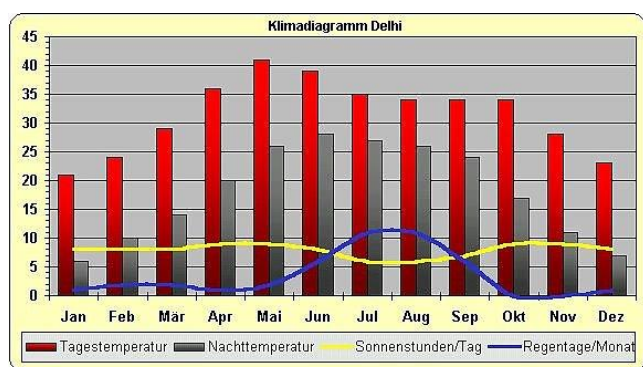
Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Die beste Reisezeit für 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 Kulturationen 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 Dhari (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 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. Klangschaalen 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 begrüßt 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.



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, Ilja

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)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Wolfgang Keller
Teamleiter Asien
w.keller@neuewege.com
+49 2226 1588-201



Angelika Sturtz
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

