Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Thailand

Gruppenreise Yoga & Active Thailand:
Thailand von seiner schönsten Seite

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 7
Wahlleistungen ... 8
Vorgesehene Hotels (Änderungen möglich) ... 8
Termine und Preise ... 8
Teilnehmerzahl ... 8
Praktische Hinweise ... 9
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 9
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 9
Gesundheit und Impfungen ... 10
Mitnahmeempfehlungen ... 10
Währung / Post / Telekommunikation ... 11
Zollbestimmungen ... 11
Wissenswertes ... 12
Versicherung ... 12
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 ... 14
Einkaufen und Souvenirs ... 14
Besondere Verhaltensweisen ... 14
Reiseliteratur ... 15
Ihre Reisenotizen ... 16

Reisedetails

Thailand
Gruppenreise Yoga & Active Thailand: Thailand von seiner schönsten Seite

Reiseverlauf

- Aktiv: mit Rad und Kajak durch den Norden
- Lebendig: Bangkok mit allen Sinnen erleben
- Entspannt: Yoga am Inselstrand im Süden

Eine Thailandreise mit schillernden Facetten: Durchstreifen Sie die glitzernden Prachtbauten Chiang Mais, um dann auf dörfliche traditionelle Strukturen in den Urwäldern zu stoßen. Erleben Sie die Natur beim Wandern, radeln und Kajaken. Als Kontrast birgt der Süden Thailands außergewöhnliche Naturschönheiten. Ob die einsame Hängematte unter Palmen oder buntes Fischtreiben in üppigen Korallengärten – an der Andamanen-See werden so manche Träume übertroffen.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Ankunft in Nordthailand
Sawasdee Kha - Willkommen in Thailand! Am Vormittag kommen Sie nach Ihrem Nachtflug in Chiang Mai an und werden von Ihrer Reiseleitung am Flughafen begrüßt. Danach fahren in Ihr erstes Hotel am Rande der Altstadt, ideal, um die „Rose des Nordens", wie Chiang Mai oft genannt wird zu erkunden. Ihre Reiseleitung erklärt Ihnen Ihnen das Programm der zweiwöchigen Rundreise. Am Nachmittag fahren Sie gemeinsam zum berühmten Markt in der Altstadt Chiang Mais und können hier leckere, thailändische Spezialitäten probieren und durch das riesige Angebot lokalen und regionalen Kunsthandwerks stöbern. Gemeinsam genießen Sie Ihr erstes thailändisches Abendessen in der Innenstadt am Nachtmarkt.

2. Tag: Tempeltour in Chiang Mai
Morgens erleben Sie bereits ein echtes Highlight. Sie fahren zu einem der imposantesten und wichtigsten Tempel des Nordens, dem über und über vergoldeten Doi Suthep in den bewaldeten Hängen des Doi Pui hoch über der Stadt (1053m). Die Anlage aus dem 16. Jahrhundert mit Wurzeln, die bis ins 14. Jahrhundert reichen, gilt als eine der schönsten Tempelanlagen des Landes und als Schatz der Lanna-Architektur. Es gibt unendlich viel zu entdecken und einiges über den Buddhismus in Thailand zu erfahren - die Aussichten über die Stadt sind atemberaubend. Zurück in Chiang Mai werden Sie eine Mischung aus alten Stadtmauern, Teakhäusern, Parks und modernen Gebäuden vorfinden. Sie starten ihre Entdeckungstour am lebendigen Wawarot Markt, wo ein vielfältiges Angebot gehandelt wird: verschiedene Obst- und Gemüsesorten, Fisch und Thai Spezialitäten, exotische Gewürze und Kräuter, frische Blumen, traditionelle Kleidung.... Vielleicht ist ja etwas für Sie dabei?

Der Markt liegt im chinesischen Viertel, wo das Leben pulsiert. Chinesische Goldshops, indische Stoffgeschäfte und duftende Nudelküchen... ein Fest für die Sinne. In einer chinesischen Kräuterapotheke sehen Sie zu, wie traditionelle Medizin hergestellt wird. Ihre Reiseleitung erklärt Ihnen die verschiedenen Wirkungsweisen.
Am Mittag ist Zeit für eine Pause mit einem schmackhaften Mittagessen in einem lokalen Restaurant.
Nachmittags entdecken Sie mit Ihrer Reiseleitung 3 der wichtigsten Tempel der exotischen Altstadt. Jeder Winkel offenbart neue Eindrücke und abends kehren sie in ein ausgesuchtes Restaurant zum Abendessen ein.
(Frühstück, Mittagessen)

3. Tag: Radtour rauf aufs Land
Ausgeruht und gut gefrühstückt geht es zur Fahrradtour ins malerische Umland von Chiang Mai. Die Route führt Sie entlang des idyllischen Ping-Flusses durch kleine Dörfer, in denen Sie Farmer auf den Reisfeldern sehen während oft Frauen ihren Tag mit der Herstellung von Terrakottawaren verbringen. Ein wenig weiter halten Sie an einem alten Tempel an, wo die Dorfältesten Girlanden aus Blumen, Papier und Textilien herstellen, die während buddhistischen Hochzeiten verwendet werden. Sie setzen Ihre Fahrt durch Reisfelder fort und machen immer wieder kleine Stopps an besonders schönen Stellen. Das Mittagessen nehmen Sie in einem typischen thailändischen Restaurant ein. Während der Koch das Essen zubereitet, haben Sie die Zeit über den Markt zu schlendern. Es geht weiter den Fluss entlang bis zu der archäologischen Stätte Vieng Kum Kam und besuchen abschließend den imposanten Chedi Liam, bevor es zurück nach Chiang Mai geht. Die Strecke beträgt ca. 40 km (keine Steigungen) mit einer Dauer von ca. 7 Stunden. (Frühstück, Mittagessen)

4. Tag: Thaton: Heiße Quellen & Kajaktour
Heute reisen Sie mit dem Minibus weiter in die Berge Richtung Burma (Myanmar) in das Goldene Dreieck, vorbei an saftgrünen, bergigen Landschaften mit Reisfeldern soweit das Auge reicht. Die Fahrt dauert ca. 3,5 Stunden. Ihr Ziel ist Thaton ist ein kleines Dorf an der Grenze zu Burma. Hier leben 80 % Bergvölker, die traditionell in ihren Trachten gekleidet leben. Auf dem Weg tauchen Sie in die Natur ein und besuchen die heißen Quellen im Mae fang National Park. Außerdem besuchen Sie eine farbenprächtige Pagode auf einem Berg direkt an der Grenze zwischen Thailand und Burma. Von hier aus haben Sie einen tollen Ausblick über das ganze Tal. Die Pagode ist mit ihren bunten Mustern besonders sehenswert.
Haben Sie Lust sich zu bewegen? Dann auf zur Kajaktour. Sie paddeln selbst in 2er Kajaks den Fluss hinunter. Am Flussufer beobachten Sie badende Hilltribe-Kinder, Frauen beim Wäsche waschen, Wasserbüffel und mit etwas Glück auch Fischreiher und andere Vogelarten. Die Fahrt geht bis zu einem Dorf, wo Sie abgeholt und wieder zurück ins Resort gebracht werden. (Februar/März: Die Kajaktour kann nur bei entsprechendem Wasserlevel stattfinden) (Frühstück)

5. Tag: Leichte Wanderung durch den Dschungel
Am heutigen Tag Ihrer Thailand-Rundreise fahren Sie zuerst mit dem Longtail Boot auf dem Maekok Fluss stromabwärts durch eine wunderschöne Berggegend, wobei Sie an Dörfern verschiedener Bergstämme vorbeikommen. Mit Ihrem lokalen Guide starten Sie die Wanderung am Lam Nam Kok Nationalpark. Nach einem kurzen Anstieg erreichen Sie die Dörfer der Akha und Lahu. Während Ihrer Wanderung öffnet sich die Sicht über Hügel, Wälder und Berge. Nach etwa 2-2,5 Stunden erreichen Sie einen spektakulären Wasserfall mitten im Wald. Ihr Guide erzählt Ihnen viel über die einheimischen Pflanzen, Bergvölker und Tiere. Sind Sie

handwerklich begabt? Finden Sie es heraus bei der Herstellung Ihres Geschirrs aus Bambus. Sie können einen Löffel, eine Tasse und einen Teller herstellen. Dann kochen Sie gemeinsam über dem Feuer, sitzen auf Bananenblättern und lauschen den Geräuschen des Dschungels. Der Weg führt Sie weiter durch Bergwälder und Bambusdickicht zu den Oolong Tee Plantagen und bis zu einer heißen Quelle. Hier können Sie ein wohltuendes Bad nehmen und eine Weile entspannen. Die Tour ist nicht anstrengend und mit etwas Sportlichkeit gut zu meistern. Dieses Erlebnis wird Ihnen bestimmt noch lange nach Ihrer Thailandreise in Erinnerung bleiben. Am späten Nachmittag checken Sie in Ihrem Hotel in Chiang Rai ein. (Frühstück, Mittagessen)

6. Tag: Chiang Rai und Zeit für Massage
Am heutigen Tag geht es ruhiger zu. Genießen Sie Ihr Frühstück im Resort und lassen Sie es sich bei einer Thai Massage gut gehen. Der Tag gehört Ihnen und Sie haben Zeit für sich. Verbringen Sie Ihre Pause am schönen Pool oder unternehmen Sie etwas auf eigene Faust. (Frühstück)

7. Tag: Von Chiang Rai nach Bangkok
Heute heißt es Abschied nehmen vom grünen Norden Thailands, denn Sie reisen weiter in das pulsierende Bangkok - eine der größten und spannendsten Metropolen Südostasiens, in der es jede Menge zu entdecken gibt. Nach Ihrer Ankunft fahren Sie in Ihr Hotel. Am Abend genießen Sie Ihr Abendessen in einem besonderen Restaurant, das auch vielfältige vegetarische Gerichte anbietet. Anschließend haben Sie Zeit durch die Umgebung zu bummeln. (Frühstück, Abendessen)

8. Tag: Bangkok - Highlights
Heute entdecken Sie die Metropole und Sie besuchen einige Highlights von Bangkok. Los geht es per Bootstaxi auf dem Menam Chao Phraya zum berühmten Wat Arun, einem der Wahrzeichen der Stadt. Dieser Tempel wird Tempel der Morgenröte genannt und ist mit bunten Keramikscherben verziert. Auf der anderen Seite des Flusses besichtigen Sie den Wat Po, wo Sie eine 45 m lange liegende Buddha Statue bestaunen können. Das heutige Mittagessen gibt es aus einer traditionellen, thailändischen Garküche. Nach der Mittagspause geht es gestärkt weiter um den Grand Palast herum zum weit verzweigten Amulett Markt. Hier finden Sie im Getümmel schöne kleine Buddha Anhänger. Mit dem Tuk Tuk fahren Sie zum Eingang des Wat Saket mit dem Golden Mount, auf dessen Spitze sich eine goldene Pagode befindet. Oben auf dem Berg haben Sie eine herrliche Sicht über Bangkok bei Tag. Zurück zum Hotel geht es zu Fuß durch das berühmte Viertel Banglampoo.

Mit einem lokalen Tuk Tuk fahren Sie zum Wat Saket und zum Goldenen Berg, einem der bekanntesten Wahrzeichen Bangkoks. Dort verbringen wir den späten Nachmittag und genießen die atemberaubende Aussicht, während die Sonne langsam untergeht und den Himmel in warme Farben taucht. Der Goldene Berg ist nicht nur ein spiritueller Ort, sondern auch ein Ort der Ruhe und Schönheit, der Ihnen einen einzigartigen Blick über die Stadt bietet. Im Anschluss spazieren Sie zurück durch das lebhafte Viertel Banglamphu. Hier erleben Sie das bunte Treiben und die unverwechselbare Atmosphäre dieses pulsierenden Stadtteils, bevor Sie zu unserem Hotel zurückkehren. Ein unvergesslicher Tag voller Eindrücke und Erlebnisse! (Frühstück, Mittagessen)

9. Tag: Auf ans Meer!
Heute heißt es: Goodbye Metropolis - Hello Beach! Ihre Rundreise führt Sie weiter von Bangkok nach Südthailand. Am Vormittag fliegen Sie nach Krabi. Auf dem Weg auf die Insel Koh Yao halten Sie an einem der wichtigsten Tempel Südthailands, dem Wat Tham Suea (wörtlich: Tigerhöhlen-Tempel) in Krabi. Wenn Sie die 1.237 Stufen auf den Gipfel hochsteigen, werden Sie mit einer atemberaubenden Aussicht auf die umliegenden Karstfelsen, die Küste und die vielen vorgelagerten Inseln belohnt. Oder Sie spazieren durch den Dschungel im versteckt liegenden Teil der riesigen Tempelanlage und entdecken dabei Höhlen und Schreine. Der Tempelwald ist eines der letzten Tieflandurwaldflächen der Region und ein echtes Erlebnis.

Weiter geht es zum Pier und mit einer 30-minütigen Bootsfahrt auf die Trauminsel Koh Yao! Das kristallklare Wasser lädt gleich zum Schwimmen ein. Das feine Resort liegt direkt in einer privaten Bucht am Strand und wartet mit natürlichem Flair und wahrem Beach Feeling auf Sie. Die Zimmer liegen in einem tropischen Garten verteilt, emgeben von unberührter Natur. Der traumhafte Strand mit Blick auf die Karstfelsen bietet die perfekte Kulisse zum Entspannen und Träumen. Mit einem Sundowner in der Hand können Sie die Tage gemeinsam verabschieden. (Frühstück)

10. Tag: Schnorcheln bei Koh Pak Bia
Das heutige Ziel für unsere Schnorcheltour ist die kleine Trauminsel Koh Pak Bia im Marine National Park. Am Vormittag nach dem Frühstück werden Sie abgeholt und es geht mit dem Boot zu der unbewohnten Insel. Dieses tropische Paradies ist bekannt für seine weißen Strände mit kristallklarem Wasser und riesigen Korallengärten, das zum Schnorcheln und Schwimmen einlädt. Die bunte Unterwasserwelt wird Sie faszinieren. Sie schippern über das glitzernde Wasser und vergessen die Zeit. Das Schnorchel-Equipment erhalten Sie vor Ort. Am Nachmittag kommen Sie entspannt ins Resort zurück. (Frühstück)

11. Tag: Yoga und Kultur auf Koh Yao
Der Morgen startet mit 90 Minuten Yoga im Resort in der wunderschönen Yoga-Shala direkt am Strand mit Blick auf das blaue Meer (an den Yogaklassen nehmen können auch andere Resortgäste teilnehmen). Gemeinsam unternehmen Sie anschließend einen Ausflug mit den lokalen Songtaews in das kleine Dorf auf Koh Yao - hier erhalten Sie einen Eindruck vom lokalen Leben und können ein paar lokale Produkte als Mitbringsel einkaufen, wenn Sie mögen. Für eine zusätzliche Massage im

ruhigen Spa oder Zeit am Strand ist heute auch Zeit. (Frühstück)

12. Tag: Yoga und thailändisch kochen
Lassen Sie es heute langsam angehen und genießen Sie Ihre Yogastunde am Morgen.
Am Nachmittag geht es auf kulinarische Reise in die exotische Vielfalt der berühmten Thai-Küche. Schier unerschöpfliche Gerichte bilden eine riesige Palette an feinsten Gerichten. Sie begleiten den Koch in den resorteigenen Garten, der "organic farm", um die Zutaten auszuwählen und zu pflücken. Sie kochen gemeinsam 4 verschiedene Gerichte (Vorspeise, Suppe, Hauptgericht und Dessert) und lernen dabei, worauf es in der Thai-Küche ankommt, um die richtige Balance zu finden. Anschließend genießen Sie gemeinsam Ihr Abendessen. Sie nehmen sicherlich einiges an Thia-Weisheiten mit, mit denen Sie Ihre Freunde zu Hause kulinarisch beeindrucken können. (Frühstück, Abendessen)

13. Tag: Ein Tag für sich
Nach 90 Minuten Yoga am Morgen fühlen Sie sich frisch für den letzten Tag Ihrer Rundreise, an dem Sie Zeit für eigene Aktivitäten haben. Wenn Sie aktiv sein mögen, ist Ihnen Ihre Reiseleitung jederzeit behilflich. Oder Sie verbringen einen letzten entspannten Tag am Strand. Wer mag, kann auch abends zusätzlich am Yoga teilnehmen. (Frühstück)

Optional:
Wer heute noch einmal aktiv sein möchte, kann den tag vielfältig nutzen. Das Resort bietet viele Möglichkeiten an, um aktiv zu sein oder die Umgebung weiter zu erkunden. Möglich sind Tagestouren mit dem Speedboot, Schnorchelausflüge, Kajaktouren, Tauchen, Dschungeltrekking, Radtour.

14. Tag: Bye Bye Thailand
Eine spannende und eindrucksvolle Zeit im Norden und Süden Thailands liegt hinter Ihnen. Das letzte Mal startet der Tag für Sie mit der morgendlichen Yogastunde. Nochmals Zeit, um das klare Meer zu genießen, sich massieren zu lassen oder einfach nur zu entspannen. Am Nachmittag geht es zur Rückreise zum Flughafen Phuket, um den Heimflug oder die Weiterreise anzutreten. (Frühstück)

Enthaltene Leistungen

Inlandsflug Chiang Rai – Bangkok und Bangkok - Krabi in der Economy Class, erforderliche Transfers laut Programm • 13 Übernachtungen im Doppelzimmer in komfortablen, authentischen Hotels und Resorts der gehobenen Mittelklasse • Frühstück, 5 x Mittagessen, 2 x Abendessen • Wanderung, Radtour, Schnorchel- und Kajaktour • Fahrt mit dem Longtail Boot • Tempelbesuche • Kochkurs • 4 x 90 Minuten Yoga auf Koh Yao • 1x 60 Min. Massage in Chiang Rai • Eintrittsgelder laut Programm • Englisch sprechende, lokale Reiseleitung (ab 6 Teilnehmenden Deutsch sprechend) sowie einheimischer englisch sprechender Guide an Tag 5 • NEUE WEGE Informationsmaterial • Servicepaket "Bewusst Reisen Basis"

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket € 110
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flug ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl
- Einzelzimmer-Aufpreis Oktober: € 750
- Einzelzimmer-Aufpreis Dez., Feb., März € 1.190

Vorgesehene Hotels (Änderungen möglich)

Viang Tha Pae Resort***
Tha Ton: Maekok River Village Resort***
The Legend Chiang Rai Resort & Spa****
Bangkok: Nouvo City Hotel***
Koh Yao Noi: Paradise Koh Yao****

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
5TGG0303	05.10.25	18.10.25	€ 2.490
5TGG0304	16.11.25	29.11.25	€ 2.890
6TGG0301	15.02.26	28.02.26	€ 2.890
6TGG0302	15.03.26	28.03.26	€ 2.890

Teilnehmerzahl

Mindestens 5, höchstens 10

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

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 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!

Anreise
Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Bangkok und von da aus weiter zu Ihrem jeweiligen Urlaubsziel. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften. Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business-Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Bitte beachten Sie die aktuellen Einreisebestimmungen, die wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zur Verfügung gestellt haben.
Aktuelle Informationen finden Sie auch unter https://www.thailandtourismus.de/

Für Reisen nach Thailand ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Ein Visum für einen max. 30- tägigen Aufenthalt bekommen Sie am Flughafen in Ihren Pass gestempelt. Wenn Sie länger als 30 Tage bleiben möchten, müssen Sie vorher ein Visum beantragen, welches in den meisten Bundesländern von den Vertretungen Thailands (Botschaften und Konsulate) bzw. deren Visumservice ausgestellt wird. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Nähere Auskünfte zum Thailand-Visum erteilen wir auch gerne im persönlichen Beratungsgespräch. Neue Wege übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.

wichtiger Hinweis: Reisende, die ohne Visum nach Thailand einreisen, müssen umgerechnet min. 10.000,00 Baht und zusammen als Familie min. 20.000,00 Baht bei der Einreise mitführen. Inhaber eines Touristenvisums und eines Non Immigrant Visums müssen umgerechnet min. 20.000,00 Baht und zusammen als Familie min. 40.000,00 Baht mitführen. Der Mindestbetrag kann in jeder beliebigen Währung vorgewiesen werden. Diese Regelung gilt seit dem 09. Juni 2000, wurde jedoch bislang nicht durchgängig geprüft.

Sicherheitshinweise
Wir empfehlen Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Passkopie und Passfoto sollten Sie

separat aufbewahren. Am besten lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbewacht stehen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:
9 South Sathorn Road, Bangkok 10120
Telefon:(0066-2) 287 9000
Fax: (0066-2) 287 1776
Email: info@bangkok.diplo.de

Konsulat der Republik Österreich:
14, Soi Nandha, off Soi 1, Sathorn Tai Road, Bangkok 10120
Telefon: (0066-2) 30360 57
Fax: (0066-2) 2873925
Email: bangkok-ob@bmaa.gv.at

Konsulat der Schweiz:
35 North Wireless Road, Bangkok 10330
Telefon: 02-2530156
Fax: 02-2554481
Email: vertretung@ban.rep.admin.ch

Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de.
Trinken Sie am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen oder aufbereitetes Wasser oder Getränke, die gekocht sind, wie Tee oder Kaffee. Vermeiden Sie Getränke mit Eiswürfeln. Früchte sollten vor dem Verzehr geschält werden. Nahrung, vor allem Fleisch und Fisch sollten gut gekocht oder durchgebacken sein. Wenn Sie einmal in einem der typischen Straßenrestaurants essen wollen, so essen Sie am besten dort, wo viel Betrieb ist: die Umlaufgeschwindigkeit mit der das Essen produziert und gegessen wird, ist dann hoch, was der Hygiene zugutekommt.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. In Absprache mit Ihrem Hausarzt können Sie sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstimmungen. 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

Gepäck

Koffer, Rucksack oder Reisetasche. Evtl. für den Tag zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitnehmen.

Kleidung

Leichte Kleidung aus Baumwolle oder Viskose für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz.
Für den Besuch von religiösen Orten/ Palästen ist Folgendes zu beachten: Keine kurzen Hosen oder Röcke tragen, die Schultern müssen bedeckt sein, geschlossene Schuhe oder Sandalen mit Fersenriemen anziehen. Ansonsten können Sie Shorts und kurzärmelige Oberteile bedenkenlos tragen.

Schuhe

Zweckmäßig sind Sandalen, weil in den Tempeln und Häusern die Schuhe ausgezogen werden müssen; gute und bequeme Schuhe zum Laufen. Für die Skybar in Bangkok bitte ein Paar gepflegte, geschlossene Schuhe mitnehmen, da es hier einen Dresscode gibt.

Diverses
Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Regenschutz.

Foto
Fotoausrüstung, große Speicherkarten und reichlich Ersatzakkus.

Bücher
Englischwörterbuch, Reiseführer (siehe Bücherliste).

Währung / Post / Telekommunikation

Währung
Die thailändische Währung ist Baht. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Bargeld in EUR und eine Kreditkarte ist alles, was Sie in Thailand benötigen. Vergessen Sie nicht, sich Ihren Code zum Abheben am Geldautomaten einzuprägen. Teilweise ist das Abheben mit EC-Karte möglich, wenn diese für Asien freigeschaltet ist. Bitte sprechen Sie dazu mit Ihrer Bank. Alle größeren Banken unterhalten Wechselschalter, die bis ca. 19.00 Uhr geöffnet sind. In jedem größeren Ort gibt es Geldautomaten, wo Sie mühelos Bargeld in der Landeswährung ziehen können. Die bekannten Kreditkarten wie Visa, American Express oder MasterCard werden in den Hotels und in großen Einkaufszentren akzeptiert.

Telekommunikation
Die Landesvorwahl für Thailand ist + 66. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Thailand ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseanritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine thailändische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können. Die SIM-Karten erhält man oft kostenlos an Flughäfen und kann diese dann in den Supermärkten 7-Eleven mit mindestens 100 Baht aufladen und so kostengünstig telefonieren.
Die Vorwahl von Thailand nach Deutschland ist +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Internet
Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-LAN an.

Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der thailändische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken bis 40% Alkohol und maximal 200 Zigaretten oder 250 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt. Bitte beachten Sie, dass die Einfuhr von Fleisch & Fleischprodukten verboten ist, z.B. Gummibärchen. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Bei der Rückreise: Es ist nach dem Artenschutzabkommen verboten geschützte Tiere oder Materialien von diesen auszuführen. Man sollte also auf ein Reisesouvenir aus Reptilienleder, Mantaleder, Elfenbein oder Ähnliches verzichten. Die Ausfuhr von Antiquitäten und Buddha Statuen ist strengstens verboten. Lediglich Buddha Figuren als Amulett dürfen ausgeführt werden. Sondergenehmigungen erteilt das Department of Fine Art. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vornherein zu kennen.

Wissenswertes

In Thailand ist die Netz-Spannung wie bei uns 220 Volt. Normalerweise gibt es Zweipolsteckdosen, in manchen Hotels dreipolige Sicherheitssteckdosen. Sollte die Steckdose mal eine andere sein, gibt es an der Rezeption die Möglichkeit Stecker zu mieten. Grundsätzlich brauchen Sie jedoch keine.

Versicherung

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (und auch einer Reiseabbruchversicherung). 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 spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

Nebenkosten / Trinkgelder

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

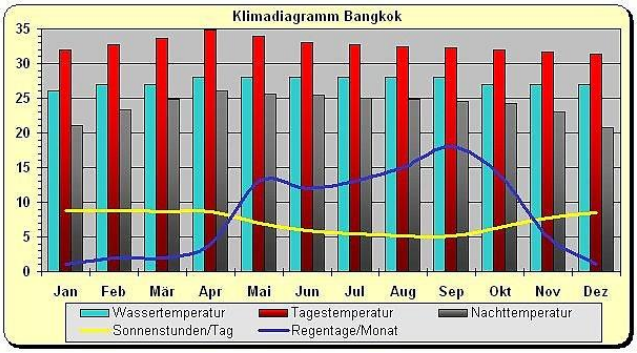
Bewusst reisen mit NEUE WEGE

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

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Thailand und Deutschland beträgt im Sommer +5, im Winter +6 Stunden.
Das Klima ist tropisch, feucht und wechselhaft. Es werden ganzjährig Temperaturen von über 30° C gemessen und das Wasser wird nur selten kälter als 27° C. Nur in den Bergen des Nordens können die Temperaturen, besonders nachts, auch einmal tiefer sinken.
Die beste Reisezeit für Thailand ist von November bis März/April. In dieser Zeit kann man in der Regel die Sonne und das Meer ausreichend genießen, jedoch kann es schon mal zu Regen und Gewittern kommen. Das schlechteste Strandwetter gibt es in der Zeit von Mai bis Oktober, ausgenommen Koh Samui. Hier ist die beste Reisezeit in unserem Sommer. Jedoch muss nicht den ganzen Tag mit Regen gerechnet werden. Es gibt 1- bis 2-mal am Tag einen heftigen Schauer und danach klart alles wieder auf. Aufgrund der Klimaveränderung kann man die tatsächlichen Wettergegebenheiten vor Ort nicht bestimmen. Wir stützen uns auf Erfahrungswerte der letzten 25 Jahre.



Sprache und Verständigung

In Thailand ist Thai die offizielle Amtssprache. Englisch ist die zweite inoffizielle Amtssprache und mittlerweile weit verbreitet. Gerade in den Touristengebieten ist man darauf eingestellt und somit dürften Sie bei der Verständigung auf Englisch keine Probleme haben.

Einige nützliche Wörter auf Thai:

Hallo - **สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ** - sàwàddee kráb, sàwàddee ká
Guten Tag - **สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ** -sàwàddee kráb, sàwàddee ká
Tschüss - **ไปแล้วนะครับ, ไปแล้วนะค่ะ** - bái láew ná kráb, bái láew ná ká
Auf Wiedersehen - **ลาก่อนครับ, ลาก่อนค่ะ** - la gòn kráb, la gòn ká
Ja - **ใช่ครับ , ใช่ค่ะ** - chái kráb, chái ká
Nein - **ไม่ใช่ครับ, ไม่ใช่ค่ะ** - mái chái kráb, mái chái ká
Danke- **ขอบคุณครับ, ขอบคุณค่ะ**- kòbkûn kráb, kòbkûn ká
Bitte! - **ไม่เป็นไรครับ, ไม่เป็นไรค่ะ** - mái bên rái kráb, mái bên rái ká
Prost! - **ไชโย** - chái yó
Entschuldigung - **ขอโทษ... ครับ, ขอโทษ... ค่ะ** - kǒ tód... kráb, kǒ tód... Ká

Religion und Kultur

Die wichtigste Religion Thailands ist der Buddhismus. Die buddhistische Lehre wird an allen Schulen des Landes, außer im muslimischen Gebiet an der Grenze zu Malaysia unterrichtet und ist fester Bestandteil des Lehrplans. Verständlich, dass sie im täglichen Leben eine große Rolle spielt. Andere Religionen wie der Islam, der Hinduismus und das Christentum werden nur begrenzt praktiziert.
Bei der Betrachtung der traditionellen siamesischen Kultur, spielen Wats oder buddhistische Tempel eine große Rolle. Nachdem Buddhismus in Thailand über Hunderte von Jahren verbreitet und der ursprüngliche animistische Glaube des siamesischen Volks an den buddhistischen angepasst worden war, wurde der Wat das Zentrum des Dorfs. Es war der Platz, in dem das Volk Ausbildung empfing, Riten und Zeremonien abgehalten wurden.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin "Thailand verstehen", das Ihnen einen guten Querschnitt zur Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.

Essen und Trinken

Die thailändische Küche verbindet verschiedene Elemente miteinander, so findet man hier Einflüsse aus China, Indien und Indonesien. Exotische und frische Zutaten und Gewürze machen die thailändische Küche zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit fruchtigen, scharfen und sehr aromatischen Bestandteilen. Besonders typische Zutaten sind Currypaste, Ingwer, Kokosmilch und Zitronengras, hiermit werden viele Gerichte verfeinert. Das Nationalgericht Thailands nennt sich Phad Thai. Das berühmte Nudelgericht ist eine Mischung aus süßen, scharfen und salzigen Komponenten. Außerdem findet man auf den Märkten in Thailand viele exotische Früchte, die Sie unbedingt probieren sollten.

Einkaufen und Souvenirs

Gern mitgebrachte Souvenirs aus Thailand sind beispielsweise Holzschnitzereien wie Elefanten, Schachteln, Schalen, Masken aus Holz oder Pappmaché. Außerdem Temple Rubbings (auf Reispapier abgeriebene Reliefdarstellungen), Thai-Puppen in Form von klassischen Tanzfiguren oder Tieren. Des Weiteren Web- und Flechtarbeiten aus Rattan, Gras, Bambus- oder Sisalfasern. Oft wird auch Seide mitgenommen, am begehrtesten ist die Mud-Mee-Seide mit traditionellen Mustern.

Besondere Verhaltensweisen

Bevor man thailändische Tempel betritt, sollte man die Schuhe ausziehen. Auch ist korrektes Verhalten und gebührliche Bekleidung Grundvoraussetzung für einen Tempelbesuch in Thailand. So sind Badeschlappen, kurze Hosen und ärmellose T-Shirts unangebracht.
Beim Sitzen in thailändischen Tempeln werden die Beine niemals ausgestreckt, am besten sitzt man auf den Knien.
Beim Betreten von Privatwohnungen sollten wie in thailändischen Tempeln, ebenfalls die Schuhe ausgezogen und nicht auf die Türschwelle getreten werden, da dort nach thailändischem Glauben die Seelen der Verstorbenen leben. In thailändischen Häusern sitzt man normalerweise auf dem Boden, wobei die Füße nicht ausgestreckt werden (in Thailand wird es als große Beleidigung angesehen, mit den Füßen auf jemand anderen zu zeigen). Männer sitzen meist im Schneidersitz, Frauen mit angewinkelten, seitlich nach hinten zeigenden Beinen.

Geschenke müssen nicht mitgebracht werden, allerdings sind kleine Aufmerksamkeiten wie Obst, Essen oder kleine Souvenirs durchaus gern gesehen.
Auch beim Sonnenbaden am von Thailändern genutzten Strand sollte auf gebührliche Kleidung geachtet werden. Thailänder sind in punkto Nacktheit eher prüde im Vergleich zu uns Westlern. Wenn man Thailänder, vor allem Frauen, beim Baden beobachtet, werden Sie sehen, dass diese oft mit Hemd und Hose bekleidet ins Wasser steigen.

Grundsätzlich sollte man niemals den Kopf eines Thailänders berühren, dies gilt auch für Kinder. Dem thailändischen Glauben entsprechend ist der Kopf der Sitz der Seele und des Geistes.

Reiseliteratur

Verschiedene Reiseführer

Loose, Renate:
DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Thailand.
Dumont Reiseverlag (2014).
ISBN-10: 3770177517

Stefan Loose, Andrea Markand, Markus Markand:
Stefan Loose Travel Handbuch Thailand.
Dumont Reiseverlag (2013).
ISBN-10: 3770167309

Rainer Krack, Tom Vater:
Thailand Handbuch: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831723222

Vater, Tom:
InselTrip Ko Samui, Ko Phangan, Ko Tao: Reiseführer mit Insel-Faltplan.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831722196

Nelles Günter:
Nelles Guide Thailand.
Nelles Verlag (2013).
ISBN-10: 3886187918

Vis-a-Vis Reiseführer:
Thailand.
Dorling Kindersley (2013).
ISBN-10: 3831019843

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft

Chainarong Toperngpong, Christa Goppel:
Das Thai-Kochbuch: Bilder Geschichten Rezepte.
Jacoby & Stuart (2013).
ISBN-10: 3941087479

Ruegg, Prisca:
Thaiküche.
GU Verlag (2011).
ISBN-10: 3833822031

Fessen, Helmut:
Geschichte Thailands.
(1994).
ISBN-10: 389473226

Kothmann, Hella:
Das siamesische Lächeln. Literatur und Revolte in Thailand.
Isp Verlag (1994).
ISBN-10: 3929008718

Gesundheit

Förg, Klaus:
Innere Ruhe.
Rosenheimer Verlag (2007).
ISBN-10: 3475538369

Hamilton-Merritt, Jane:
Wandlung durch Meditation.
Walter Verlag (1991).
ISBN-10: 3530316202

Belletristrik

Kolonko, Hedwig:
Zwei Gesichter des Isan: Das Leben in einer thailändischen Großfamilie.
Araki Verlag (2010).
ISBN-10: 3941848062

Willemsen, Roger:
Bangkok Noir.
Fischer Verlag (2009).
ISBN-10: 3100921062

Labudda, Gad:
In Thailand leben. Geschichten und Artikel über das Leben in Thailand.
Thailandbuch Verlag (2006).
ISBN-10: 3938890185

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung

Sarah Obels
Produkt Managerin Südostasien
s.obels@neuewege.com
+49 2226 1588-203

Raphael Schultze
Beratung und Verkauf Südoastasien
r.schultze@neuewege.com
+49 2226 1588-204

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

@neuewegereisen
www.neuewege.com