INDIEN

Ayurveda und Yoga Gruppenreise
im Somatheeram Health Resort in Kerala
vom 01.08. – 16.08.2015



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

INHALTSVERZEICHNIS

REISEDETAILS 3
Reiseverlauf 3
Allgemeine Beschreibung 3
Kur/Hausprogramm 3
Unterkunft 4
Verpflegung 4
Umgebung 5
Sonstige Infos 5
Enthaltene Leistungen 6
Wahlleistungen 6
Termine und Preise 6
Teilnehmerzahl 6
Reisedauer 6
Reiseleitung 6
PRAKTISCHE HINWEISE 7
Atmosfair / Anreise / Transfers 7
Einreisebestimmungen / Sicherheit 7
Gesundheit und Impfungen 8
Mitnahmeempfehlungen 8
Währung / Post / Telekommunikation 9
Zollbestimmungen 9
Wissenswertes 10
Versicherung 10
Nebenkosten / Trinkgelder 10
Umwelt 11
Sonstiges 11
LAND UND LEUTE 12
Zeitverschiebung und Klima 12
Sprache und Verständigung 12
Religion und Kultur 12
Essen und Trinken 13
Einkaufen und Souvenirs 13
Besondere Verhaltensweisen 13
ANHANG 14
Reiseliteratur 14
Kontaktdaten und Anmeldung 16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Hochwertiges Ayurveda im mehrfach ausgezeichneten Ayurvedaresort
- Yoga und Meditation mit der Yogalehrerin Rebecca Pelny
- Urlaub am weiten Sandstrand - Erholung wie im Paradies



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Nur 20 Kilometer vom Internationalen Flughafen von Trivandrum entfernt, liegt das Ayurvedaresort Somatheeram ganz im Süden des indischen Subkontinents an der Küste Keralas. Hier erleben Sie authentische Ayurvedakuren ganz in der Tradition des 5.000 Jahre alten indischen Gesundheitssystems. Eine Kur im Somatheeram Ayurvedic Health Resort ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Aus gutem Grund wird das Haus immer wieder mit dem "State Tourism Award for Best Ayurvedic Center" als das beste Ayurveda-Zentrum Keralas ausgezeichnet.



KUR/HAUSPROGRAMM

Im Ayurveda-Zentrum erwarten Sie Ärzte und Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen. Dr. Raman, ehemaliger Minister für Ayurveda in Kerala, beeindruckt immer wieder mit seiner ruhigen und gelassenen Kompetenz. Im Rahmen eines umfassenden Gesamtpaketes wird Ihre ganz individuelle Kur als Vitalisierungs- oder Reinigungskur zusammengestellt. Sie umfasst eine individuelle Ernährungseinstellung, Panchakarma-Anwendungen und Massagen, wie z.B. Ganzkörperöl- oder Synchronmassagen, Dampfbäder und den bekannten Ölstirnguss.
Das Somatheeram bietet verschiedene therapeutische Gesamtangebote für jede Jahreszeit an, so auch für die Monsunzeit, die nach dem ayurvedischen System die wirkungsvollste Saison für diese Art medizinischer Anwendungen ist. Ziel ist dabei immer die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts, der Harmonie der Lebensenergien in Körper, Geist und Seele.



Eine Besonderheit des Somatheeram ist der hauseigene Pflanzgarten. Hier wachsen seltene und wertvolle Heilpflanzen, die in der hauseigenen Manufaktur zu ayurvedischen Medikamenten weiterverarbeitet werden. Die deutschsprachigen Gästebetreuer helfen Ihnen während der Kur gerne weiter, sei es bei den Arztkonsultationen oder bei anderen Fragen.

An Ihrer Seite steht dabei - auf Wunsch - ein deutschsprachiger Übersetzer. Im eigenen Pflanzgarten werden seltene und wertvolle Heilpflanzen gezüchtet, aus denen die traditionelle Medizin in der hauseigenen Manufaktur in hoher Qualität zubereitet wird.

Sie sind während der Kur in Kontakt mit den deutschsprachigen Gästebetreuern, die Ihnen bei allen Fragen weiterhelfen. Für die weitere Regeneration führt Sie ein indischer Lehrer in die entspannende Wirkung des Yoga und der Meditation ein.



UNTERKUNFT

Die weitläufige Anlage schmiegt sich an einen baumbestandenen Hügel mit vielen tropischen Blüten und Sträuchern. Über geschlängelte Wege erreichen Sie den schier unendlichen, feinsandigen Strand. Die Wege verbinden die in südindischer Bauweise errichteten Cottages und Holzhäuser des Resorts. Zur Wahl stehen schlichte, aber gemütlich eingerichtete Cottages und traditionelle, stilvolle Kerala-Häuser mit unterschiedlichem Standard und die Luxus-Suite „Siddharta".

Alle 66 Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC, einem Deckenventilator, Heißwasser und Telefon. Die Entfernung der Zimmer zum Strand beträgt nur wenige Minuten.



Die Standard Cottages sind einfach eingerichtete, runde Häuser aus Naturstein oder Ziegelstein, die im oberen Bereich des Anwesens liegen, mit schönem Blick in den tropischen Garten mit seiner Blütenpracht. Sie verfügen über Dusche/WC, Ventilator und Moskitonetz. Auf Ihrer kleinen Terrasse können Sie die Mußestunden zwischen den Behandlungen in Ruhe genießen. Einige Standard Cottages sind nicht freistehend.

Die Special Cottages liegen im zum Meer hin gewandten Teil der Anlage. Sie sind etwas großzügiger dimensioniert, freistehend und komfortabel in der Ausstattung.

Weitere Zimmer befinden sich in den Kerala-Häusern: traditionelle südindische Häuser, die zum Teil im Besitz bekannter Brahmanenfamilien waren und die komplett restauriert und im Somatheeram neu aufgebaut wurden. Sie bestehen hauptsächlich aus Holz und sind mit antiken Türen und Möbeln ausgestattet. Es gibt zwei unterschiedliche Kategorien: Kerala Standard und Kerala Deluxe-Zimmer.

Das Kerala Standard Zimmer besteht aus einem geräumigen Schlafzimmer und Dusche/ WC. Das Kerala Deluxe-Zimmer verfügt zusätzlich noch über ein Wohnzimmer, welches mit seiner traditionellen Einrichtung zum Ausruhen einlädt. Auch die Kerala-Häuser wurden in den letzten Jahren einer intensiven Renovierung unterzogen.

VERPFLEGUNG

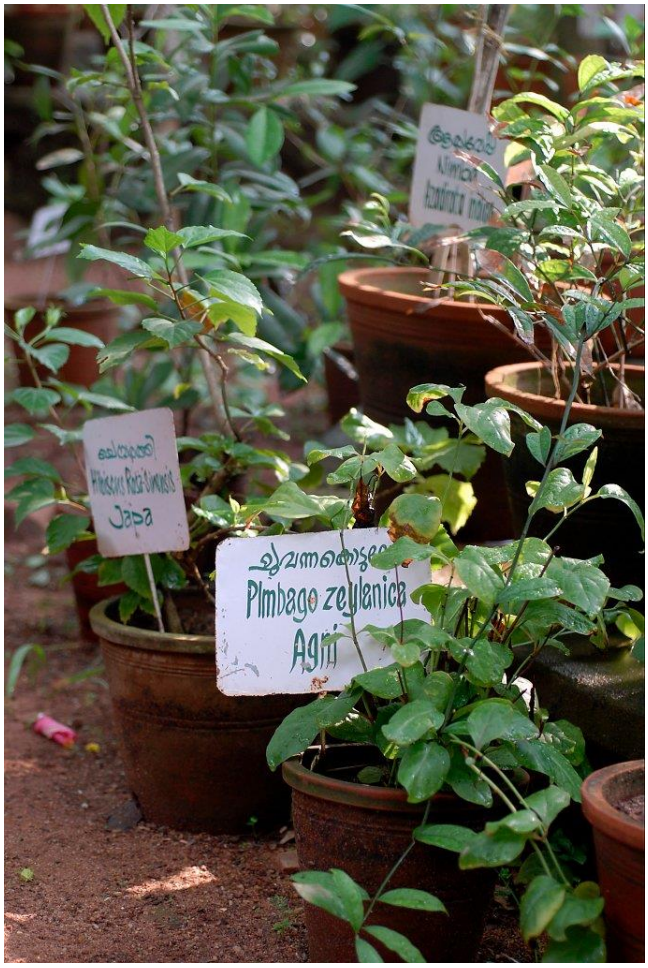
Die Ernährung ist in der Philosophie des Ayurveda ein integraler Bestandteil Ihrer Ayurvedakur und gehört zu einem gesunden Lebensstil. Das Ärzte-Forschungsteam des Somatheeram hat daher einen ayurvedischen Speiseplan von etwa 250 Gerichten zusammengestellt - alle herrlich wohlschmeckend und gesund. Im schönen Restaurant mit Blick auf Palmen und Meer können Sie das ayurvedische Buffet genießen oder Ihr ayurvedisches Menü à la carte beim Küchenchef und seinem Team bestellen.



UMGEBUNG

Der schöne Swimmingpool im Resort steht den Gästen des Somatheeram zur Verfügung.
Vom Haus werden regelmäßig Ausflugsfahrten organisiert, wie z.B. zu den Backwaters, einem Netz von Flüssen, Lagunen und Kanälen. Die eine halbe Stunde entfernt liegende Hauptstadt Keralas, Trivandrum, bietet Ihnen historische Tempelanlagen, bunte Märkte und vielfältige Einkaufsmöglichkeiten. Lohnenswert ist auch ein Tagesausflug ganz an die Südspitze des Kontinents, zum Kap Kanyakumari.





SONSTIGE INFOS

Das Somatheeram unterstützt die nahegelegene St. Frederic Schule sowie ein Selbsthilfeprojekt für die lokalen Fischerfrauen.



ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug ab Frankfurt, München, Berlin, Düsseldorf oder Hamburg nach Trivandrum in der Economy Class • Flughafentransfers • 14 Übernachtungen im Standard Cottage • ayurvedische Vollpension und ayurvedische Getränke • 14 Tage Reinigungskur • Yogaunterricht durch qualifizierte NEUE WEGE Yogalehrerin

WAHLLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket € 50
- EZ-Aufpreis im Standard Cottage € 250
- EZ-Aufpreis im Special Cottage € 860
- DZ-Aufpreis im Special Cottage € 400

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von bis	Preis in €
5INS1401	01.08.15 - 16.08.15	€ 2.490

Beispielpreis pro Person im Doppelzimmer Standard Cottage.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 8, höchstens 20

REISEDAUER

16 Tage

REISELEITUNG

Rebecca Pelny

Yogalehrerin (BDY/EYU) hat langjährige Erfahrung im Yoga der Energie gesammelt. 2010 gründete sie mit Boris Tatzky und A. Brettschneider die Schule für Weiterbildung im Yoga der Energie. Sie unterrichtet in ihrer eigenen Schule in Düsseldorf.

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Trivandrum. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien oder Zürich 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 CO^2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO^2-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!



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Am 27.11.2014 hat die indische Regierung das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder (aber nicht für Österreich und Schweiz) 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 finden Sie dort vermerkt. Die Kosten für das Visum betragen 60 US-Dollar.

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. 65 €, 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 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 Infos auf:
www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html,
www.igcsvisa.de und www.in.de.coxandkings.com
(für deutsche Staatsbürger)
www.in.vfsglobal.ch (für schweizer Staatsbürger)
www.blsindiavisa-austria.com (für österreichische Staatsbürger)

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. Bitte vermeiden Sie es, Gepäckstücke oder Wertgegenstände in Hotels offen im Zimmer unbewacht liegen zu lassen. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die 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 unter:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html

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 in Ordnung, 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!"
Während Ihrer Ayurveda-Kur werden Sie vorwiegend vegetarisch essen. Sollten Sie dennoch einmal Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Kein Land der Welt bietet außerdem eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten als Indien.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie im Flachland leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe. Für die Dämmerung sollten Sie immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. In den meisten Ayurvedaresorts sind Regenschirme in ausreichender Anzahl vorhanden. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen.
Für die Ölbehandlungen während der Ayurvedakur empfiehlt es sich, alte Unterwäsche einzupacken. Bitte bedenken Sie, dass in der Monsunzeit eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und Schränke etc. gut gelüftet werden sollten, um Schimmelbefall an der Kleidung vorzubeugen.

Gepäck
Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung
Die Landeswährung 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 (American Express, Visa oder 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 zahlen oder Landeswährung erhalten. 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 Ayurveda-Resorts können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telefonieren
Die Ländervorwahl von Indien ist +91. 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. Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Internet
Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt und in Touristenzentren Internet-Cafés.



ZOLLBESTIMMUNGEN

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

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

WISSENSWERTES

Strom

Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch kann die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert sein.

Foto

Fotoausrüstung, ausreichend Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras bitte Speicherkarten und genügend Ersatzakkus bereithalten. 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 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 antiken Stätten und in Wildgebieten ist das Fotografieren teilweise nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich und werden vor Ort angegeben.



VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktritts-kosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

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. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. 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.



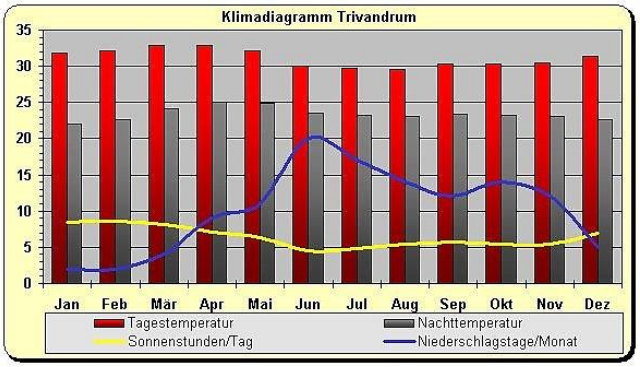
SONSTIGES

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.neuewege.com/neuewege-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 Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die südöstliche Küste von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt. Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:
www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm



SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

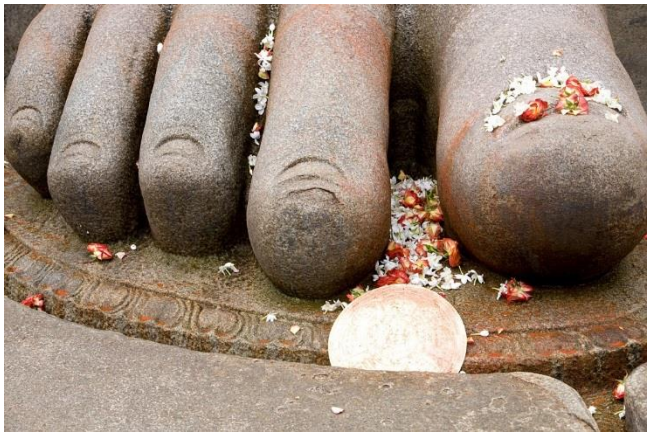
Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings, besonders in weniger erschlossenen Gebieten, teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort Probleme bereiten. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis gibt es in der Regel aber keine Probleme, da die Englischkenntnisse meistens für den grundlegenden, sachbezogenen Austausch reichen.
Pluspunkte sammelt man jedoch, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Malayalam) aneignet.



RELIGION UND KULTUR

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er hier fast nicht mehr vertreten. In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als 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

Die Küche Südindiens hat ihre Ursprünge in der Geschichte, Geografie und Kultur des Landes. Sie kann in zwei Arten eingeteilt werden - vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind stark gewürzt, die Auswahl an vegetarischen Gerichten hingegen ist milder gewürzt und gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher.
"Sadya" ist das traditionelle, vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhaftes, Eingelegtes und Nachtisch – ausgebreitet auf einem Bananenblatt. Laut Tradition muss das spitze Ende des Blattes vor dem sitzenden Gast nach links zeigen. Der Reis wird auf der unteren Hälfte des Blattes serviert.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien; indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt. Viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig. Indische Silberware ist weltberühmt. Man kann Schmucksteine direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere Besonderheiten: Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze, Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier.
Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es generell üblich zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").

Öffnungszeiten der Geschäfte: Mo - Sa 09.30 - 20.00 Uhr in den großen Geschäften.



BESONDERE VERHALTENSWEISEN

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. Dies gilt auch für viele Ayurveda-Zentren. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.
In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke als unrein gilt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.



ANHANG

REISELITERATUR

Wir empfehlen dringend sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

Sarina Singh, Trent Holden und Abigail Hole:
Südindien & Kerala.
Lonely Planet (2014).
ISBN-10: 3829723172

Nelles, Günter:
Indien - Der Süden.
Nelles Verlag (2014).
ISBN-10: 386574365X

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

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

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

Ayurveda

Ruff, Carola:
Ayurveda im Alltag.
Buchverlag für die Frau (2011).
ISBN-10: 3897982862

Volker Mehl, Christina Raftery:
So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.
Kailash Verlag (2013).
ISBN-10: 3424630624

Lad, Vasant:
Das große Ayurveda-Heilbuch.
Windpferd Verlag (2011).
ISBN-10: 3864100143

Joachim Skibbe, Petra Müller-Jani:
Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.
Pala-Verlag (2013).
ISBN-10: 3895663247

Prof. Dr. med. Gustav Dobos:
Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren.
Zabert Sandmann GmbH (2008).
ISBN-10: 3898832074

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda - Heilkunde und Küche.
Schirner Verlag (2007).
ISBN-10: 3897675218

Hans Heinrich Rhyner, Birgit Frohn:
Heilpflanzen im Ayurveda.
AT Verlag (2006).
ISBN-10: 3038002798

Bauhofer, Ulrich:
Souverän und gelassen durch Ayurveda.
Südwest Verlag (2005).
ISBN-10: 3517067156

Schrott, Ernst:
Ayurveda für Gesundheit, Glück und langes Leben.
Mosaik Verlag (2005).
ISBN-10: 3442390788

Rosenberg, Kerstin:
Das große Ayurveda Buch.
Gräfe & Unzer Verlag (2004).
ISBN-10: 3774262861

Mehl, Volker:
Koch dich glücklich mit Ayurveda.
Kailash Verlag (2011).
ISBN-10: 3424630381

Belletristik

Schiller, Bernd:
Roter Pfeffer in Gandhis grünem Garten. Südindische Wunderwelten.
Picus (2006).
ISBN-10: 3-85452-913-9

Thielmann, Rainer:
Indien von innen: Rätselhaft magisch- wundersam fremd.
Reiselyrik Verlag (2011).
ISBN-10: 3981258304

Kamp, Christina:
Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala erzählt.
Horlemann Verlag (2006).
ISBN-10: 3895022233

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

Nair, Anita:
Das Salz der drei Meere.
Deutscher Taschenbuch Verlag (2006).
ISBN-10: 3423135077



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



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



Angelika Sturtz
Product Manager Asien
a.sturtz@neuewege.com
02226-1588-202

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49-(0)2226-1588-00, Fax: +49-(0)2226-1588-070
E-mail:info@neuewege.com, www.neuewege.com

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