



Detailprogramm

Indonesien

Bali Gruppenreise & Yoga Retreat: Ankommen im Jetzt –
Yoga & Verbindung

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Kursbeschreibung.....	3
Reisebeschreibung.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf	5
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	8
Wahlleistungen	8
Termine und Preise	8
Teilnehmerzahl.....	8
Reisedauer.....	8
Reiseleitung.....	8
Praktische Hinweise.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	9
Gesundheit und Impfungen	10
Mitnahmeempfehlungen.....	11
Währung / Post / Telekommunikation	11
Zollbestimmungen	12
Versicherung.....	12
Nebenkosten / Trinkgelder	12
Umwelt.....	12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE	13
Zeitverschiebung und Klima.....	13
Sprache und Verständigung.....	13
Religion und Kultur	14
Essen und Trinken.....	14
Einkaufen und Souvenirs.....	14
Besondere Verhaltensweisen	15
Reiseliteratur.....	16

Reisedetails

Indonesien

Bali Gruppenreise & Yoga Retreat: Ankommen im Jetzt – Yoga & Verbindung

Reiseverlauf

- Yoga & Meditation in der Gruppe
- Am Meer und in den Reisfeldern wohnen
- Soundhealing in Ubud erleben
- Balinesisch kochen, Wasserfall-Trekking und Tanz
- Kursleitung durch Spiridoula Fountoglou



Gemeinsam in einer Gruppe und begleitet von **Spiridula Fountoglou** geht's nach Bali. In Ihrem Yoga-Urlaub üben Sie intensiv Yoga und Meditation und tauchen dabei ein in die balinesische Kultur.

Kursbeschreibung

Wann warst du das letzte Mal ganz mit dir selbst verbunden? Dieses 14-tägige Retreat auf Bali lädt dich ein, inmitten tropischer Natur und balinesischer Rituale anzukommen. In einer Atmosphäre des Loslassens findest du Raum für persönliche Entwicklung und tiefen Frieden. Mit Energy Vinyasa Yoga, Meditation und somatischen Erfahrungen begleite ich dich dabei, Spannungen zu lösen, dein Selbstvertrauen zu stärken und deinen eigenen Rhythmus zu finden. Du lernst, deinen Körper bewusster wahrzunehmen, den Atem als Anker zu nutzen und dich selbst neu zu erleben. Ein Retreat für alle Sinne – kraftvoll und nährend. Eine Einladung, deine innere Kraft neu zu entdecken. Lebendig, bewusst und gerettet.

Deine Spiri

Reisebeschreibung

Die ersten acht Tage verbringen Sie im Puri Dajuma Eco Resort an der Westküste Balis, nur wenige Schritte vom Meer entfernt. Hier praktizieren Sie morgens und abends gemeinsam Energy Vinyasa Yoga – in einer großzügigen Shala oder im tropischen Garten, begleitet vom Rauschen des Ozeans. Es ist Zeit für Strandspaziergänge, wohltuende Massagen und das bewusste Ankommen in einer Gruppe, die Raum lässt und zugleich verbindet.



Danach führt Sie die Reise ins Landesinnere: ins Dajuma Terrace Eco Lodge & Spa, umgeben von den schönsten Reisterrassen der Insel. Mit Blick auf terrassenförmige Felder und majestätische Vulkane üben Sie Yoga in einer 80 Quadratmeter großen, offenen Shala. Auf dieser Reise besuchen Sie Tempel, erleben balinesische Rituale und tauchen ein in die spirituelle Seele der Insel – bei einem Ausflug nach Ubud und einer besonderen Soundhealing-Meditation.



Ideal für

Diese Reise eignet sich für Sie, wenn Sie Yoga als Weg zu mehr Körperbewusstsein und innerer Ruhe erleben möchten. Das Energy Vinyasa Yoga richtet sich an Übende mit etwas Vorerfahrung, die bereit sind, in fließende Bewegungen einzutauchen und dabei den Atem als Anker zu nutzen. Die Reise spricht Sie an, wenn Sie sowohl Rückzug als auch kulturelle Begegnungen schätzen – den Austausch in einer Gruppe und zugleich Raum für sich selbst. Sie reisen gerne mit anderen und finden Freude daran, Land und Leute kennenzulernen. Auch wenn Sie allein buchen, werden Sie schnell Anschluss finden, denn die Gruppe wird Sie dabei unterstützen, gemeinsam Bali zu entdecken.

Anreise

Sie reisen ab Deutschland mit einem Zwischenstopp nach Bali. Die Ankunft erfolgt am Folgetag am Flughafen Ngurah Rai in Denpasar. Von dort werden Sie abgeholt und fahren rund drei Stunden an die Westküste zum Puri Dajuma Eco Resort. Die Fahrt führt vorbei an Reisfeldern, kleinen Dörfern und balinesischen Tempeln. Nach acht Tagen erfolgt der Transfer ins Landesinnere zum Dajuma Terrace Eco Lodge & Spa, die Fahrzeit beträgt etwa eine Stunde. Am Ende der Reise werden Sie je nach Abflugzeit zum Flughafen gebracht. Wir empfehlen Ihnen, die Flüge über uns zu buchen, damit alle Transfers reibungslos organisiert sind.

Ihre Unterkünfte

Sie wohnen in zwei nachhaltig ausgerichteten Resorts in unterschiedlicher Lage, die beide einen tiefen Bezug zur Natur haben. Das Puri Dajuma Beach Resort an der Westküste liegt direkt am schwarzen Sandstrand, umgeben von tropischen Gärten mit Kokospalmen und Frangipani-Bäumen. Die 35 Zimmer sind in balinesischer Architektur gestaltet, mit hochwertigen Holzmöbeln und nur wenige Schritte vom Meer entfernt. Das Dajuma Terrace Eco Lodge & Spa im Landesinneren ist eine kleine Boutique Lodge mit 14 Zimmern, eingebettet in die schönsten Reisterrassen Balis. Von hier aus reicht Ihr Blick über terrassenförmige Felder bis zu den Vulkankegeln – ein Ort, an dem Sie die Verbindung zur Erde spüren.



Verpflegung und Genuss

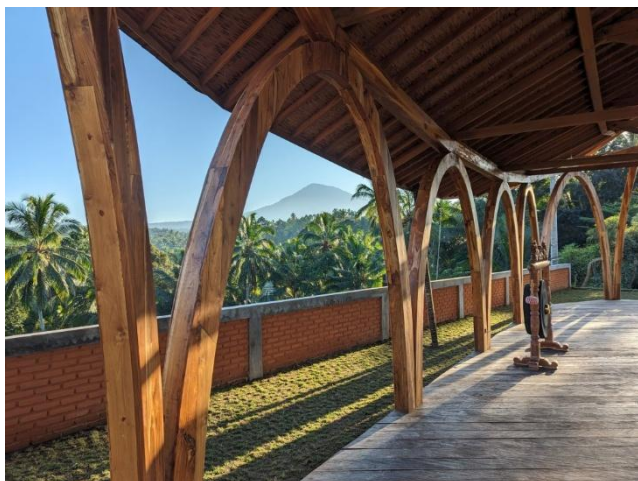
Sie erhalten während der gesamten Reise Halbpension. Das Frühstück ist vielfältig und reicht von tropischen Früchten über frisch zubereitete Eierspeisen bis hin zu lokalem Gebäck. Das Abendessen wird in den Restaurants der Resorts serviert und vereint balinesische Aromen mit westlichen Einflüssen – immer frisch zubereitet, oft mit Zutaten aus eigenem Anbau. Im Puri Dajuma Eco Resort begleitet das Rauschen des Ozeans Ihre Mahlzeiten, während Sie im Dajuma Terrace den Blick über die Reisterrassen schweifen lassen. An einem Tag bereiten Sie gemeinsam balinesische Gerichte zu und tauchen dabei in die kulinarische Tradition der Insel ein.



Yoga-Programm

Sie üben fast täglich zweimal Yoga: morgens zwischen 7:30 und 9:00 Uhr und abends zwischen 16:30 und 18:00 Uhr, jeweils 90 Minuten. Ihre Kursleiterin Spiri unterrichtet Energy Vinyasa Yoga – einen fließenden, kraftvollen Stil, der Bewegung und Atem miteinander verbindet. Die Praxis richtet sich an Übende mit etwas Vorerfahrung und lädt Sie ein, Spannungen zu lösen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und Ihren eigenen Rhythmus zu finden. Die Yogaeinheiten finden in großzügigen, offenen Shalas statt – am Meer mit Blick auf den Ozean

und in den Reisterrassen mit Blick auf die Vulkane. Maten und Hilfsmittel sind vorhanden. Am An- und Abreisetag findet kein Yoga statt, außerdem gibt es zwei yogafreie Tage.



Wellness-Angebote

In beiden Resorts haben Sie die Möglichkeit, sich massieren zu lassen. Im Puri Dajuma Eco Resort befindet sich ein traditioneller balinesischer Freiluft-Massagepavillon mit Blick auf das Meer – ein Ort, an dem Entspannung eine neue Dimension bekommt. Auch im Dajuma Terrace Eco Lodge & Spa steht Ihnen ein Spa zur Verfügung, umgeben von Reisterrassen und Bergen. Zwei 60-minütige Massagen sind im Reisepreis enthalten, weitere können Sie vor Ort dazubuchen. Beide Resorts verfügen über Pools, die zum Erfrischen einladen. Strandspaziergänge am schwarzen Sandstrand oder Spaziergänge durch die Reisterrassen bieten sanfte Bewegung in der Natur.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Ankunft auf Bali

Sie starten Ihre Bali-Reise in Deutschland am Vortag (13.11.2026) und fliegen über Nacht mit einem Zwischenstopp nach Bali.

Nach der Ankunft auf Bali werden Sie von am Flughafen begrüßt und fahren in das Puri Dajuma Eco Cottages Resort im ruhigen Westen von Bali. Die Fahrt dauert ca. 3h. Auf dem Weg verlassen Sie die belebten Straßen und fahren an Reisfeldern, balinesischen Tempeln und kleinen Dörfern vorbei. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung und Sie haben Zeit sich auszuruhen und erst einmal in Ruhe auf Bali anzukommen. Am Nachmittag/Abend treffen Sie sich zur Begrüßungsrunde und gemeinsamen Abendessen mit Ihrer Yoga-Kursleiterin Spiri. (A)



2. Tag: Yoga und Entspannung im Puri Dajuma Resort am Meer

Heute können Sie nach der langen Anreise erst einmal in Ruhe ausschlafen und gemütlich frühstücken. Genießen Sie den Tag im Garten, am Pool, bei einem Strandspaziergang oder vielleicht bei einer ersten wohltuenden Massage.

Ihre erste Yogaeinheit in der Gruppe findet am Nachmittag gegen 15 Uhr statt. (F,A)



3. Tag: Yoga und Entspannung im Puri Dajuma Beach Resort

Heute beginnt Ihr Tag mit einer 90-minütigen Yoga-Einheit (ca. 07:30-09:00 Uhr) im Garten oder in der Yoga Shala. Danach wartet ein vielfältiges Frühstück auf Sie. Der weitere Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Entspannen Sie sich bei einer Massage, einem Strandspaziergang oder beim Lesen im Garten oder am Pool. Am Nachmittag treffen Sie sich wieder zur Yogaeinheit (ca. 16:30-18:00). Anschließend nehmen Sie Ihr Abendessen gemeinsam ein. (F,A)

4. Tag: Meditation und balinesisches Ritual im Tempel am Meer

Heute unternehmen Sie nach dem Frühstück einen halbtägigen Ausflug, um die Umgebung kennenzulernen. Sie werden zum Abschluss den nahe gelegenen Tempel Rambut Siwi besuchen und dort nach einer Meditation eine balinesische Reinigungszeremonie erleben. Die Zeremonie ist ein spirituelles Reinigungsritual, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Lassen Sie sich von einem balinesischen Priester mit heiligem Wasser reinigen, um alte Energien loszulassen und innere Harmonie zu finden. Eine tief berührende Erfahrung der Erneuerung und inneren Ruhe erwartet Sie. Die entsprechende Kleidung wird Ihnen vor Ort zur Verfügung gestellt. Der Rest des Tages steht Ihnen zur Erholung zur freien Verfügung. Heute findet kein Yoga statt. (F, A)

5. Tag: Yoga und balinesisch kochen

Nach Ihrer morgendlichen Yogaeinheit (ca. 07:30-09:00 Uhr) wartet ein vielfältiges Frühstück auf Sie. Dieser Tag wird ein kulinarisches Erlebnis: Sie lernen, balinesische Gerichte zuzubereiten, und tauchen dabei in die Aromen und Gewürze der Insel ein und genießen gemeinsam Ihr selbst gekochtes Mittagessen. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung, bevor Sie sich am späten Nachmittag wieder zur Yogapraxis treffen. (F,M,A)

6. Tag: Yoga und Entspannung im Puri Dajuma Beach Resort

Heute beginnt Ihr Tag mit einer 90-minütigen Yoga-Einheit (ca. 07:30-09:00 Uhr) im Garten oder in der Yoga Shala. Danach wartet ein vielfältiges Frühstück auf Sie. Der weitere Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Entspannen Sie am Pool, gehen Sie am Strand spazieren, erkunden Sie die Umgebung oder genießen Sie eine weitere Massage. Die Gruppe bietet Raum für Gespräche und gemeinsame Momente, lässt Ihnen aber auch Freiraum für eigene Erkundungen. Am Nachmittag treffen Sie sich wieder zur Yogaeinheit (ca. 16:30-18:00). Anschließend nehmen Sie Ihr Abendessen gemeinsam ein. (F,A)

7. Tag: Yoga und balinesischer Tanz

Nach der morgendlichen Yogaeinheit erwartet Sie ein besonderes kulturelles Erlebnis: Sie nehmen an einem balinesischen Tanzworkshop teil und tauchen ein in die traditionelle Bewegungskunst der Insel. Die anmutigen Gesten und Schritte erzählen Geschichten und verbinden Sie auf eine neue Weise mit der balinesischen Kultur. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung, bevor Sie sich am späten Nachmittag wieder zur Yogapraxis treffen. (F,A)

8. Tag: Tempelbesuch und Fahrt ins Puri Dajuma Terrace

Nach dem Frühstück verlassen Sie das Resort am Meer und fahren ins Landesinnere. Unterwegs besuchen Sie den Tempel Pura Luhur Batukaru am Fuße des heiligen Vulkans – umgeben von dichtem Regenwald, ein Ort von besonderer Stille. Anschließend erreichen Sie das Dajuma Terrace Eco Lodge & Spa, eingebettet in die Reisterrassen. Nach dem Einchecken haben Sie Zeit für sich – am Pool oder bei einer Massage. Am Nachmittag gegen 16 Uhr treffen Sie sich mit Spiri zu einer Meditation. (F,A)



9. Tag: Yoga und Entspannung im Puri Dajuma Terrace

Dieser Tag folgt dem Rhythmus von Yoga am Morgen und am Nachmittag, jeweils 90 Minuten in der offenen Shala mit Blick auf die Reisterrassen und Vulkane. Dazwischen haben Sie Zeit für sich: Erfrischen Sie sich in einem der Pools, lassen Sie sich im Spa verwöhnen oder unternehmen Sie einen Spaziergang durch die terrassenförmigen Reisfelder. Die Umgebung lädt ein, zur Ruhe zu kommen und die Schönheit der Landschaft in sich aufzunehmen. (F,A)



10. Tag: Yoga und Wanderung zum Wasserfall

Nach der morgendlichen Yogaeinheit brechen Sie zu einem Village Trekking auf. Sie wandern durch kleine Dörfer und erleben das authentische Leben der Balinesen, begleitet von einer 20-minütigen Gehmeditation. Der Weg führt Sie zum Wasserfall Singing Angin, wo Sie die Kraft des Wassers auf sich wirken lassen können. Bitte bringen Sie feste Schuhe mit. Nach der Rückkehr haben Sie Zeit zum Ausruhen, bevor Sie sich am Nachmittag zur Yogapraxis treffen. (F,A)



11. Tag: Yoga und Entspannung im Puri Dajuma Terrace

Dieser Tag folgt dem Rhythmus von Yoga am Morgen und am Nachmittag, jeweils 90 Minuten in der offenen Shala mit Blick auf die Reisterrassen und Vulkane. Dazwischen haben Sie Zeit für sich: Erfrischen Sie sich in einem der Pools, lassen Sie sich im Spa verwöhnen oder unternehmen Sie einen Spaziergang durch die terrassenförmigen Reisfelder. Die Umgebung lädt ein, zur Ruhe zu kommen und die Schönheit der Landschaft in sich aufzunehmen. (F,A)

12. Tag: Ausflug nach Ubud mit Soundhealing

Heute ist ein yogafreier Tag. Sie unternehmen einen Tagesausflug nach Ubud, dem kulturellen und spirituellen Zentrum Balis. Sie haben Zeit, über den bunten Markt zu schlendern, in einem der zahlreichen Cafés balinesische Köstlichkeiten zu genießen oder den Affenwald und umliegende Tempel zu besuchen. Ubud hat viel zu bieten und lädt zum Entdecken ein. Am Nachmittag erleben Sie gemeinsam ein besonderes Highlight: eine Soundhealing-Meditation in den Pyramids of Chi – ein Moment, der tief berühren und noch lange nachklingen kann. Anschließend fahren Sie gemeinsam zurück zum Resort. (F,A)



13. Tag: Yoga und Entspannung im Puri Dajuma Terrace

Dieser Tag folgt dem Rhythmus von Yoga am Morgen und am Nachmittag, jeweils 90 Minuten in der offenen Shala mit Blick auf die Reisterrassen und Vulkane. Dazwischen haben Sie Zeit für sich: Erfrischen Sie sich in einem der Pools, lassen Sie sich im Spa verwöhnen oder unternehmen Sie einen Spaziergang durch die terrassenförmigen Reisfelder. Die Umgebung lädt ein, zur Ruhe zu kommen und die Schönheit der Landschaft in sich aufzunehmen. (F,A)

14. Tag: Weiterreise oder Rückflug

Nach einer letzten ruhigen Nacht im Dajuma Terrace Resort endet heute nach dem Frühstück Ihre gemeinsame Reise in Bali. Je nach Uhrzeit Ihres Rückfluges werden Sie zum Flughafen gebracht.

Enthaltene Leistungen

13 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer (7 Übernachtungen im Puri Dajuma Beach Eco Resort & Spa, 6 Übernachtungen im Puri Dajuma Terrace Eco Lodge & Spa) • Halbpension (Frühstück und Abendessen) • 9 x 90 min Yoga im Puri Dajuma Beach • 2 x 60 Min. Balinesische Massage • Balinesisch kochen (Mittagessen) • balinesischer Tanz-Workshop • balinesische Reinigungszeremonie im Tempel • Besuch des Tempels Pura Luhur Batukaru inkl. Transfers und Eintritt • 8 x 90 min Yoga in Puri Dajuma Terrace • 1x Wanderung durch die Reisfelder von Pupuan Sawah und zum Wasserfall • 1 Tagesausflug nach Ubud mit Soundhealing Meditation in den Pyramids of Chi • Kursleitung durch qualifizierte NEUE WEGE - Yoga Lehrerin Spiri • NEUE WEGE Informationsmaterial • Servicepaket "Bewusst Reisen Basis"

Zusätzliches Entgelt

internationale Flüge • Trinkgelder • Individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Visum (ca. 30€) • Touristenabgabe (ca. 10 €)

Wahlleistungen

- Rail & Fly Ticket € 110
- Einzelzimmer-Aufpreis € 720
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flug ab Ihrem Wunschflughafen in der Economy oder Business Class (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
6IDS3701	14.11.26	27.11.26	€ 2.350

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

Reisedauer

14 Tage

Reiseleitung

Spiridula Fountoglou

Seit 20 Jahren ist Yoga Teil meines Lebens in Hamburg. Ich verbinde es mit systemischem Coaching, Meditation, Atemarbeit & somatischen Techniken zu einem ganzheitlichen Konzept.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrages.

So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair Beitrag leisten möchten, geben Sie dies bitte bei Ihrer Buchung an. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag die Hälfte.

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Denpasar. 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.

Transfer

Sie werden von einem Fahrer am Flughafen abgeholt. Er steht mit einem Schild direkt am Ausgang und ist nicht zu übersehen.

Die Fahrt in einem klimatisierten Fahrzeugen gewährt einen ersten, guten Eindruck von Bali. Asiatische Betriebsamkeit um Denpasar, die Werkstätten der Steinmetze und Holzschnitzer bei Ubud, Reisplantagen bis hinauf zu den heiligen Vulkanbergen Batur und Agung, mit ihren zauberhaften Kraterseen, auf die man bei guter Sicht einen schönen Blick werfen kann, bis dann das blauschimmernde Meer der Nordküste schon in der Ferne winkt, während man durch üppige, tropische Fruchtschaften fährt, in denen Papayas, Kaffee,

Mangos, Avocados, Kakao, Nelken und Kokosnüsse einfach am Wegesrand wachsen.

Im Resort angekommen werden Gäste in balinesischer Gastfreundlichkeit begrüßt.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Indonesien/Bali ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können sich bis zu 30 Tage mit dem Visum on Arrival aufhalten.

Das Visum On Arrival (B1) bekommen Sie bei Ankunft in Bali in den Pass gestempelt oder beantragen es vorher online unter <https://molina.imigrasi.go.id/>.

Anderen Staatsangehörigen wird empfohlen, sich bei der Indonesischen Botschaft in ihrem Heimatland zu informieren. NEUE WEGE übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen.

WICHTIG – aktuelle Einreisebestimmungen für Bali:

- Nachweis eines Hin- und Rück- oder Weiterflugtickets
- Digitale Einreisekarte ("Arrival Card") ausfüllen (ab 72 Stunden vor Anreise möglich): <https://allindonesia.imigrasi.go.id/>
- Zollerklärung vorab online ausfüllen (ab 1 Tag vor Abreise möglich) <https://ecd.beacukai.go.id/>
- Touristenabgabe (ca. 10 €) vorab online zahlen: <https://lovebali.baliprov.go.id/>

WICHTIG – Visuminfo:

Die Einreise ist für Reisende aus **Deutschland, Österreich und der Schweiz** ist mit **Visa on Arrival** möglich (ca. 35 € bzw. 500.000 IDR).

Um Zeit am Flughafen in Bali zu sparen, kann das Visum auch vorab online ausgestellt und gezahlt werden:

<https://evisa.imigrasi.go.id/>

(14 Tage bis 48h vor Abreise möglich)

Aktuelle Informationen finden Sie auch auf der Webseite des Auswärtigen Amtes:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/indonesien-node/indonesiensicherheit/212396>

Sicherheitshinweise

Indonesien gilt allgemein als sicheres Reiseland. Um sich vor Diebstählen zu schützen empfehlen wir Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Eine Kopie der Passinnenseite, Passfotos und eine Kopie der Schecknummern bewahren Sie am besten separat auf. Achten Sie darauf, Ihr Gepäck nicht unbeaufsichtigt und in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen zu lassen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage erhalten Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

Jalan Pantai Karang 17, SANUR,

Telefon: (0062) 361-288535, Fax: (0062) 361-288826

e-mail: sanur@hk-diplo.de

Konsul: Robert Andrian Jantzen

Schweizerisches Honorarkonsulat Bali (Consulate of Switzerland)

(auch für Österreicher zuständig)

Jalan Ganetri 9D

Gatsu Timur

Denpasar 80235, Bali

Telefon: +62 361 264 149

Telefax: +62 361 243 747

e-mail: bali@honrep.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, Japanische Enzephalitis, 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. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. 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.

Die medizinische Versorgung auf Bali ist gut. Der Standard im Bereich Gesundheitswesen entspricht dem europäischen, wenn man bereit ist dafür zu bezahlen. Manche Privatkliniken sind leider ausschließlich für Touristen zuständig. Daher ist es sinnvoll, unbedingt eine gute Reisekrankenversicherung abzuschließen. In lebensbedrohlichen Notfällen stehen in Singapur sehr gute Spezialkliniken zur Verfügung.

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 gegen 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 unbedingt 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 oder Rucksack. Für Ausflüge empfiehlt es sich zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitzunehmen. Gepäckstücke sollten abschließbar sein.

Kleidung

Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag, da das Klima tropisch ist. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz.

Vermeiden Sie Shorts, große Ausschnitte, enge Kleider sowie ärmellose Kleidung. Besonders 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.

Auch balinesische Männer tragen in der Stadt lange Hosen und Sie sollten es genauso halten. Strandkleidung ist wirklich nur für den Strand geeignet.

Schuhe

Zweckmäßig sind offene Sandalen, weil es üblich ist, beim Betreten von Häusern die Schuhe auszuziehen; gute und bequeme Schuhe für Wanderungen (z.B. Trekking oder Wanderschuhe) sowie Sandalen mit Riemen bzw. geschlossene Schuhe für den Besuch von Tempelanlagen und Palästen.

Der schwarze Lavasandstrand führt zwar sanft ins Meer, hat aber Steine und kleine Korallen, so dass Badeschuhe empfehlenswert sind.

Diverses

Toilettenartikel, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Taschenlampe (Stromausfall), Sonnenbrille, Regenschutz, Wecker, Tagebuch.

Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung in Indonesien ist indonesische Rupiah (rp, internationale Abkürzung IDR). In den Touristenorten wie z.B. Kuta, Legian, Seminyak gibt es zahlreiche Geldautomaten, und neben Visa- und Euro-/ Mastercard funktioniert auch die EC-Karte und jede Karte mit "maestro"- oder "cirrus"-Zeichen. Heben Sie zusätzlich etwas Bargeld ab. Im Resort werden kleinere Beträge an Euros gerne gewechselt. Von einem Geldumtausch am Flughafen ist abzuraten, da es dort nicht die besten Wechselkurse gibt.

Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Indonesien ist + 62. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Bali ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine indonesische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können.

Die Vorwahl von Indonesien nach Deutschland ist +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Internet

Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-LAN an. Das Mobilnetz in Bali ist gut ausgebaut. Sie können auch eine indonesische SIM-Karte vor Ort kaufen (am besten eine eSIM Karte bei Ankunft am Flughafen).



Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der indonesische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken und maximal 200 Zigaretten oder 100 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt.

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 oftmals auf Rundreisen durch Bali angeboten werden. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vorhinein zu kennen.

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



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. 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 30 Tage vor Abreise 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. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupiah 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. Orte, an denen Sie Ihre Wasserflaschen wieder auffüllen können finden Sie auf der Plattform <http://www.refillbali.com/> 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 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 Deutschland und Bali beträgt im Sommer +6 Stunden und im Winter +7 Stunden.

Das Klima in Bali ist, im Vergleich zu anderen tropischen Reisezielen, ausgesprochen angenehm. Das verdankt Bali einem Wind, der fast immer sanft über die Insel streicht. Das ganze Jahr herrschen Temperaturen zwischen 25° und 32° C. In höheren Lagen kann es jedoch deutlich kühler werden. Zwischen Juni und September wird es in der Regel etwas frischer. Von Januar bis März kommen die Monsunwinde auf und bringen Regen. Dieser ist meist heftig und kurz und fällt vorwiegend am Nachmittag und in der Nacht. An der Nordküste regnet es deutlich weniger als im Süden. Die Luftfeuchtigkeit ist zu jeder Zeit sehr hoch. Die Meerestemperatur beträgt das ganze Jahr über 28° - 30° C. Die Sonne geht während des ganzen Jahres gegen 6:00 Uhr morgens auf und gegen 18:00 Uhr unter.

Sprache und Verständigung

Wie auf den anderen Inseln Indonesiens sprechen die Menschen auf Bali Bahasa Indonesia, eine Art Hochindonesisch. Darüber hinaus wird auf der Insel ein typischer balinesischer Dialekt gesprochen. Mit Englisch werden Sie sich in den Haupttouristenorten verständlich machen können.

Einige einfache Wörter auf Indonesisch:

Hallo - Halo! / Hai!

Guten Tag - Selamat siang!

Tschüss - Dahh! / Mari! / Yuk ah!

Auf Wiedersehen - Sampai jumpa! / Selamat tinggal!

Ja - ya

Nein - tidak

Danke - Terima kasih!

Bitte! - Kembali!

Prost!- Tos! / Pros!

Entschuldigung - Maaf, ...



Religion und Kultur

Bali ist insofern eine Besonderheit, als dass sie die einzige Region außerhalb Indiens und Nepals mit bodenständiger hinduistischer Bevölkerung und gleichzeitig die einzige hinduistische Insel Indonesiens darstellt. Die meisten Balinesen bekennen sich zur Hindu-Dharma-Religion, der balinesischen Glaubensform des Hinduismus. Einzug hielt der Hinduismus in Bali im 8. bis 9. Jahrhundert. Religion ist Leben und Leben ist Religion auf Bali. Religiöse Riten und Feste begleiten die Menschen von der Geburt bis zum Tod und über den Tod hinaus. Sie sind Grundlage des Zusammenhalts von Familie und Dorfgemeinschaft. Religiöse Riten werden wirksam bei der Gründung eines Dorfes, sie ordnen das Familienleben und sind die ethnischen Leitlinien des ganzen Volkes. Feiertage, Volksvergnügungen und Versammlungen werden stets von einer Tempelzeremonie eingeleitet. Die Balinesen sind offen für Besucher ihrer öffentlichen Zeremonien und Rituale. Danken Sie es Ihnen mit respektvoller Kleidung und Verhalten.



Essen und Trinken

Das Hauptnahrungsmittel auf Bali ist Reis. Ohne ihn gilt eine Mahlzeit nicht als vollwertig, sondern bestenfalls als Snack. Reis wird auf Bali mehrmals im Jahr geerntet. Entlang der Reisfelder kann man häufig kleine Schreine

finden, welche zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Dewi Sri errichtet wurden. Diese werden regelmäßig mit Opfergaben versehen, um eine gute Reisernte zu sichern. Die balinesische Küche ist tendenziell nicht so scharf wie etwa die Thai- Küche. Bekannte balinesische Gerichte sind beispielsweise Nasi-Goreng (gebratener Reis), Gado Gado (Gemüse mit Erdnusssoße) oder Soto Ayam (Hühnersuppe).

Einkaufen und Souvenirs

Überall auf der Insel wird geschnitzt, gemalt, geschmiedet oder gewebt. Bali ist der größte Lieferant für Kunsthandwerk in Indonesien und selbst die wertvollste Handarbeit ist für uns mit dem nötigen Verhandlungsgeschick durchaus erschwinglich. Am besten kauft man direkt beim Produzenten.

Möbel aus weißem, geschecktem oder schwarzem Bambus findet man in Bali in großer Auswahl. Leider ist der Koffer zu klein, aber auch verschifft wird zu durchaus moderaten Preisen. Steinmetzarbeiten kommen aus Batubulan. Wer die schweren Dämonenstatuen im eigenen Garten aufstellen möchte, kann sie zu den Möbeln in den Container packen. Holzschnitzereien sind schon wesentlich einfacher zu transportieren. Allerdings sollte man beim Holz auch auf die Qualität achten, das billige weiße Holz neigt in unseren Breiten stark zur Austrocknung und dann gibt es schnell Risse. Überall kann man für wenig Geld Obstschalen mit Holzfrüchten, Masken, Mobiles, Bananenstauden, Serviettenringe und Untersetzer kaufen. Das ist zwar meist mindere Qualität, sieht aber hübsch aus.

Wer reich verzierten, filigranen Silberschmuck mag, der wird auf Bali auch fündig, vor allem im Ort Celuk. Hier gilt das gleiche wie für die Holzschnitzer. Man kann beim Entstehen der Stücke zuschauen und unter vielen Stücken im Verkaufsraum wählen. Transportprobleme bekommt man mit diesem Souvenir jedenfalls nicht.



Besondere Verhaltensweisen

Es gibt einige Dinge, die Sie im Umgang mit Balinesen beachten sollten. Die Einheimischen kontrollieren ihre Gefühle sehr stark. Ärger und Wut zu zeigen, indem man z.B. die Hände in die Hüften stützt, schreit oder mit dem Finger droht, ist sehr verpönt und auch der Tourist verliert durch das Zeigen derartigen Verhaltens sein Gesicht; versuchen Sie also, ruhig zu bleiben, selbst wenn Sie allen Grund zum Ärgern haben.

Obwohl die Balinesen untereinander ständig Körpernähe herstellen, sollten Sie es vermeiden, Menschen anzufassen oder Kindern den Kopf zu streicheln. Der Kopf ist heilig und der Sitz der Seele. Er darf nicht beschmutzt werden. Dies ist auch der Grund dafür, dass es bisher keine Hochstraßen auf Bali gibt. Zudem darf der Balinese nicht unter Wäscheleinen und aufgestellten Leitern hindurchgehen.

Nehmen Sie es gelassen hin, wenn Sie häufig nach Namen, Beruf und Ehestand gefragt werden. Die Einheimischen interessieren ihre Antwort nicht wirklich, sie versuchen nur ihre soziale Stellung herauszufinden, um sich darauf einzustellen. In Asien laufen die Uhren anders, auch auf Bali herrscht die Gummizeit. Wundern Sie sich nicht, wenn Verabredungen nicht klappen oder Leute viel zu spät kommen, das ist landesüblich. Falls Sie mit den Fingern essen wollen (bei privaten Einladungen) benutzen Sie bitte nur die rechte Hand, die linke gilt als unrein, da die Einheimischen sich damit auf der Toilette reinigen. Auch Waren, Essen oder andere Gegenstände sollten mit der linken Hand weder gereicht noch entgegen genommen werden.

In touristischen Ballungszentren und an viel besuchten Attraktionen werden Sie unweigerlich mit Straßenhändlern konfrontiert. Die Art und Weise, wie man versucht, Ihnen die Waren zu verkaufen, kann teilweise aufdringlich wirken. Versuchen Sie dennoch, Ihr Gesicht nicht zu verlieren und freundlich abzulehnen.

Ärgern Sie sich nicht, falls Sie eine falsche Auskunft bekommen (z.B. hinsichtlich Richtung, Lage oder Entfernung eines Ortes, einer Sehenswürdigkeit etc.). Selbst wenn Balinesen etwas nicht wissen, werden sie eher eine Aussage machen als zugeben, dass sie die Frage nicht beantworten können.

Zu guter Letzt: Lassen Sie sich anstecken vom Lächeln und tun Sie es auch, so manches wird dadurch leichter und angenehmer.



Reiseliteratur

Wir empfehlen sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Bali 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

Annette Ster, Michael Möbius:

Bali: Lombok · Komodo · Sulawesi.

Vista Point Verlag (2014)

ISBN-10: 3868710345

Moritz Jacobi, Mischa Loose:

Stefan Loose Reiseführer Bali, Lombok

Stefan Loose Travel Handbücher (2016)

ISBN: 978-3-7701-6762-3

Schott, Christina:

MARCO POLO Reiseführer Bali, Lombok, Gilis.

MairDuMont (2013)

ISBN-10: 382972411X

Ryan Ver Berkmoes, Adam Skolnick:

Lonely Planet Reiseführer Bali & Lombok.

Lonely Planet Deutschland (2015)

ISBN-10: 3829723652

David, Bettina:

Reise Know-How KulturSchock Indonesien.

Reise Know-How (2015)

ISBN-10: 3831726477

Geschichte / Politik / Gesellschaft

Jutta Berninghausen, Birgit Kerstan, Nena

Soeprapto-Jansen:

Schleier Sarong Minirock: Frauen im kulturellen Wandel Indonesiens.

Kellner (2009).

ISBN-10: 3939928038

Geerken, Horst H.:

Der Ruf des Geckos: 18 erlebnisreiche Jahre in Indonesien

Verlag: Books on Demand (2009)

ISBN-10: 3839110408

Barley, Nigel:

Bali - Das letzte Paradies

Verlag: Klett-Cotta (2015)

ISBN-10: 3608980288

Originaltitel : Island of demons

Baum, Vicki:

Liebe und Tod auf Bali: Roman

Verlag: KiWi-Taschenbuch (2007)

ISBN-10: 3462037994

Drüke, Milda:

Ratu Pedanda: Reise ins Licht - bei einem Hohepriester auf Bali

Verlag: Frederking & Thaler (2006)

ISBN-10: 3894052686

Belletristik

Monika Arnez, Edwin Wieringa:

Duft der Asche: Literarische Stimmen indonesischer Frauen.

Horlemann Verlag (2008).

ISBN-10: 3895022691

De Kleen, Tyra:

Mudras or the Ritual Hand Poses of the Buddha Priests and the Shiva Priest of Bali (Englisch)

Verlag: Kessinger Publishing (2010)

ISBN-10: 1162620196

Heller, Thomas:

Overland. Geschichten aus 1000-und-Einem Kilo-meter. TravelDiary.de Reiseliteratur (2005).

ISBN-10: 3937274162

Ramseyer, Urs:

Bali. Leben in zwei Welten.

Schwabe Basel Verlag (2001).

ISBN-10: 3796518729

Ihre persönliche Beratung



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



Raphael Schultze
Beratung & Verkauf Asien
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

