Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Indien

Spirituelle Reise Indien: Göttin Ganga - Entdeckungsreise entlang des Ganges

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 7
Wahlleistungen ... 7
Termine und Preise ... 7
Teilnehmerzahl ... 7
Reisedauer ... 7
Reiseleitung ... 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 ... 13
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 13
Zeitverschiebung und Klima ... 13
Sprache und Verständigung ... 14
Religion und Kultur ... 14
Essen und Trinken ... 15
Einkaufen und Souvenirs ... 15
Besondere Verhaltensweisen ... 15
Reiseliteratur ... 17
Ihre Reisenotizen ... 18

Reisedetails

Indien

Spirituelle Reise Indien: Göttin Ganga - Entdeckungsreise entlang des Ganges

Reiseverlauf

- Kolkata – Stadt der Kontraste
- Heiliges Varanasi – Magie der Spiritualität
- Rishikesh – Yoga und Idylle am Fuße des Himalayas
- Deutschsprachige Reiseleitung je nach Termin durch Angduc Tsering oder Kuldeep Singh

Wenn man versucht, Indien zu beschreiben, stößt man ziemlich schnell an die Grenze des sprachlichen Ausdrucks. Indien erfahren Sie mit allen Sinnen. Dieses Land ist einfach unglaublich faszinierend. So gänzlich anders, unvorstellbar vielseitig, pulsierend – und immer bereichernd. Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht von Indien tief berührt wurde und dessen Leben nicht einen neuen Anstoß bekommen hat durch die Begegnung mit diesem Land der Millionen Götter und seinen Menschen.
Indien ist durchdrungen von einer tiefen, sinnlichen Spiritualität, die im Herzen eines jeden Inders innewohnt und dabei so verschiedene Formen hat, wie es Götter gibt. Das Erstaunliche ist immer wieder die Offenheit für Neues

Sie folgen auf dieser Reise dem Lauf des Ganges und erleben Indien in seiner reinsten Form: geheimnisvoll, lebendig, manchmal ein wenig „verrückt". Als Lebensader Indiens ist der Ganges die Wiege der Kultur, heiliger Fluss, Lebensgrundlage von Millionen von Menschen – Grund genug, ihn als Mutter und Göttin Ganga zu zutiefst zu verehren. Unterwegs sind Sie mit einem echten "Insider", was diese Reise zu einem besonderen Erlebnis für Sie werden lässt. So besuchen sie z. B. einen traditionellen Ashram und bekommen einen Einblick in das Jahrhunderte alte überlieferte religiöse Leben.

Indien intensiv – Spiritualität am Strom des Lebens
Der Fluss entspringt im Himalaya. Auf seinem Weg zum Meer symbolisiert er den ewigen Kreislauf von Geburt und Sterben. Sein Wasser nährt Städte wie Kolkata und Varanasi, spirituelle Zentren wie Rishikesh und Haridwar. Unweit finden sich bedeutende buddhistische Pilgerorte wie Bodhgaya und Rajgir. Auf den Spuren des Buddha besuchen Sie auch diese bedeutenden Orte.

Gemeinsam mit Hindus, Buddhisten und Menschen aus den verschiedensten Regionen Indiens erfahren Sie die spirituelle Kraft des Flusses und tauchen in die indische Mythologie und Kultur ein. Sie reisen von der Mündung des Stromes im Golf von Bengalen flussaufwärts in Richtung des Himalaya, wo der Ganges seinen Ursprung hat, und gewinnen so einen tiefen Einblick in die gelebte Spiritualität Indiens.

Während in der geschichtsträchtigen Kulturmetropole Kolkata der weibliche Aspekt, die Göttin Kali-Durga, tief verehrt wird, begegnen Sie in Varanasi dem Gott Shiva, der hier den Menschen seit Tausenden von Jahren Befreiung schenkt. An den Stufen entlang des Ganges erleben wir eine der ältesten ungebrochenen Traditionen. Sie erleben, wie ausdrucksstark die Götter der Hindus verehrt werden, während bei den Buddhisten der nach Innen gerichtete Weg eine so ganz andere, ruhige Atmosphäre schafft. Sie erleben Sadhus, die dem weltlichen Leben Entsagenden, auf ihrer Suche nach dem Göttlichen und die quirlig bunten Basare des Orients. Die Moderne trifft auf eine jahrtausendealte, noch immer genauso gelebte Tradition, integriert zu einem erstaunlichen Spektrum an Lebendigkeit. Diese Vielseitigkeit wird auf dieser Reise ganz besonders sicht- und fühlbar.

Die Orte, die Sie bereisen, gehören zu den heiligsten Orten überhaupt, für Buddhisten und Hindus, aber auch für andere Religionsgemeinschaften wie die Jainas. Hier zeigt sich Indien sozusagen in konzentrierter Form: authentisch, intensiv, ohne Maske. Sie werden viele Aspekte kennenlernen, wobei Zeit zum Bummeln oder gemütlich einen guten Tee oder Kaffee zu genießen, nicht zu kurz kommt. In Rishikesh können Sie in der wunderschönen Natur verweilen, Ihre Reise bei der abendlichen Aarti-Zeremonie am Ganges verinnerlichen und eigenen Interessen nachgehen.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Ankunft in Kolkata

Ankunft in Kolkata (auch bekannt als Kalkutta), eine Stadt voller kultureller Schätze. Am Nachmittag erstes Treffen in Ihrer Gruppe und Programmvorstellung durch Ihren Reiseleiter Angduc. Für diesen Ankunftstag ist kein Programm vorgesehen, außer einem kleinen ersten Spaziergang und die Gelegenheit, den Abend bei einem gemeinsamen Abendessen in einem lokalen Restaurant ausklingen zu lassen.

Übernachtung in Kolkata.

2. Tag: Kolkata – Indiens Kulturhauptstadt
Die Stadt birgt eine Vielzahl kultureller Schätze aus der Kolonialzeit. Nach dem Frühstück besuchen Sie den farbenprächtigen Blumenmarkt am Hooghly-Fluss, wo Blüten für religiöse Zeremonien verkauft werden. Am Nachmittag führt Sie der Weg zum Mutter-Teresa-Haus, anschließend nach Kumartuli (auch Kumortuli geschrieben), dem traditionellen Töpferviertel. Den Tag beschließt ein Besuch im legendären Coffee House von Kolkata.

Übernachtung in Kolkata.



3. Tag: Belur Math und Dakineswar
Am Vormittag fahren Sie nach Belur Math, der Hauptverwaltung der Ramakrishna-Mission am Hooghly-Fluss. Belur Math symbolisiert die Einheit der Religionen – eine zentrale Erkenntnis Ramakrishnas. Eine kurze Bootsfahrt bringt Sie zum Dakineswar-Kali-Tempel, wo Ramakrishna als Priester seine Vision der geeinten Kirchen hatte. Der 1847 erbaute Tempel ist von zwölf Shiva-Tempeln umgeben und strahlt tiefe Spiritualität aus.
Nach dem späten Mittagessen in einem lokalen Restaurant, fahren Sie zum Bahnhof, um gegen 17 Uhr den Zug nach Gaya zu nehmen. Ankunft in Gaya am späten Abend (ca. 23 Uhr). Transfer zum Hotel in Bodhgaya.

Übernachtung in Bodhgaya.



4. Tag: Bodhgaya – Ort der Erleuchtung
Bodhgaya ist der Ort der Erleuchtung Buddhas und eines der bedeutendsten spirituellen Zentren des Buddhismus. Im Zentrum steht der hohe Mahabodhi-Tempel, dahinter ein Urenkel des Bodhi-Baumes, unter dem Buddha in vier Versenkungsstufen die Erleuchtung erlangte. Besonders sehenswert sind der thailändische, japanische, bhutanische und die tibetischen Tempel. Die ruhige Atmosphäre lädt zur Meditation ein. Sie haben einen ganzen Tag, um die verschiedenen Tempel und Klöster zu entdecken.

Übernachtung in Bodhgaya.



5. Tag: Rajgir und Nalanda
Der Tagesausflug führt Sie nach Rajgir, wo jahrhundertealte Treppen auf den Geierberg führen. Hier lehrte Buddha das berühmte Herz-Sutra, das für Mahayana-Buddhisten die Essenz des Buddhismus darstellt. In der Nähe liegen die Ruinen der großen Klosteruniversität Nalanda aus dem 5. Jahrhundert, wo bis ins 12. Jahrhundert Tausende internationale Lehrer und Schüler lehrten und lernten. Mit ein wenig Glück heißt Sie die Jain Community Veerayatan willkommen und Sie nehmen hier Ihr Mittagessen ein.

Übernachtung in Bodhgaya.



6. Tag: Vertiefung in Bodhgaya
Ein weiterer Tag, um die schönsten Tempel und Klöster erneut zu besuchen, gemeinsam zu meditieren und Begegnungen mit den hiesigen Menschen zu erleben. Nutzen Sie diese Zeit, um die Lehren des Buddhismus zu verinnerlichen und die spirituelle Kraft dieses heiligen Ortes zu spüren.

Übernachtung in Bodhgaya.



7. Tag: Heiliges Varanasi
Bereiten Sie sich auf eine intensive spirituelle Erfahrung vor! Die Pilgerreise Ganges führt Sie nach Varanasi, der heiligsten Stadt Indiens und dem Zentrum der Sadhus. Für Yoga-Interessierte ist dieser Ort besonders bedeutsam, da hier Philosophie und Praxis des Yoga tief verwurzelt sind. Nachmittags spazieren Sie durch die geschäftige Stadt und erleben die rituellen Waschungen der Hindus am heiligen Fluss Ganges sowie die Verbrennungsrituale an den Ghats – eine feierliche Zeremonie zur Durchbrechung des Kreislaufs von Tod und Wiedergeburt. Am Abend werden Sie Zeuge der beeindruckenden Ganga Aarti, der Lichtzeremonie am Ufer.

Übernachtung in Varanasi.



8. Tag: Varanasi - Ganges-Bootsfahrt und Sarnath
Am frühen Morgen unternehmen Sie eine Bootsfahrt auf der Ganga Indien entlang der Badeorte der Gläubigen und beobachten die morgendlichen Zeremonien und Rituale. Nach dem Frühstück im Hotel besuchen Sie Sarnath, den berühmten Gazellenhain, wo Buddha seine erste Lehrrede hielt und das "Rad des Dharma" in Bewegung setzte. Die Stupa im Park erinnert an die Anfänge des Buddhismus, und Sie finden hier Tempel verschiedener buddhistischer Traditionen.

Übernachtung in Varanasi.

9. Tag: Tempel und Basar von Varanasi

Die vormittägliche Citytour führt Sie zum Bharat-Mata-Tempel, zum Durga-Tempel und zur Benares-Hindu-Universität, einer wichtigen Institution für Yoga und ayurvedisches Wissen. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung zum Beispiel für einen Bummel durch den lebendigen Basar in der Altstadt, wo Sie die indische Kultur hautnah erleben können.

Übernachtung in Varanasi.



10. Tag: Zugfahrt nach Haridwar

Genießen Sie am frühen Morgen nochmal den Sonnenaufgang am Ganges und beobachten das bunte Treiben, bevor Sie zum Bahnhof fahren und mit dem Zug durch die indische Landschaft in das 800 Kilometer entfernte Haridwar, eine der sieben heiligsten Städte der Hindus, fahren. Der Name Hariwar bedeutet "Tor zu Gott".

Übernachtung im Zug (Schlafwagen der 2. Klasse mit Klimaanlage).



11. Tag: Rishikesh – Stadt des Yoga

Am frühen Morgen erreichen Sie Haridwar. Eine kurze Fahrt führt Sie nach Rishikesh – unterwegs laden der friedvolle Shanti Kunj Ashram und der prächtige Jain-Tempel zum Verweilen ein.
Die Stadt des Yoga zieht seit jeher Suchende aus aller Welt an und erlangte durch den legendären Besuch der Beatles auch im Westen Bekanntheit. Hier, in den Vorbergen des Himalaya, zeigt sich der Ganges noch in seiner jugendlichen Gestalt: kein mächtiger Strom, sondern ein lebhafter Gebirgsfluss, der sich durch die Landschaft schlängelt.
An seinen Ufern reihen sich Tempel und unzählige Yoga-Ashrams aneinander. Sadhus und Yogis versammeln sich an diesem heiligen Ort, bevor sie ihre beschwerliche Pilgerreise zur Quelle des Ganges hoch in den schneebedeckten Gipfeln antreten.
Am Nachmittag entdecken Sie Rishikesh bei einem entspannten Spaziergang und erleben bei Parmath Niketan das berührende Aarti – die Lichtzeremonie, wenn Hunderte von Öllämpchen auf dem Ganges tanzen.

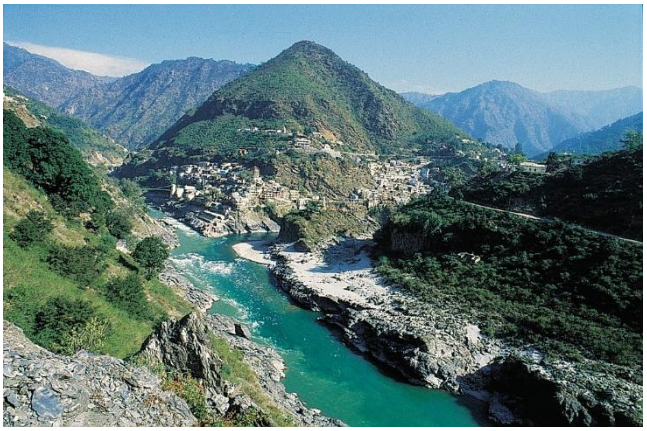
Übernachtung in Rishikesh.



12. Tag: Rishikesh und Vashisht Gufa

Heute besuchen Sie die 16 km außerhalb Rishikeshs gelegene Vashisht Gufa, eine heilige Höhle, in der die Sadhus schon vor Jahrhunderten meditierten. Erleben Sie die tiefe Ruhe und den Frieden, den dieser Platz ausstrahlt und entspannen Sie am Ufer des Ganges. Am Nachmittag Freizeit für eigene Erkundungen in Rishikesh.

Übernachtung in Rishikesh.



13. Tag: Freier Tag in Rishikesh
Zeit für eigene Unternehmungen in und um Rishikesh. Ob Yoga-Stunden, Meditation am Flussufer oder weitere Erkundungen der spirituellen Atmosphäre dieser besonderen Stadt – gestalten Sie den Tag nach Ihren persönlichen Interessen.

Übernachtung in Rishikesh.

14. Tag: Tagesausflug nach Haridwar
Ihr Ausflug nach Haridwar führt Sie zu spirituellen Herzstücken der heiligen Stadt: Sie besuchen den ehrwürdigen Daksha-Mahadev-Tempel und den Anandamayi Ma-Tempel, bevor Sie durch den lebhaften Basar schlendern, wo Pilger Gebetsutensilien, Blumengirlanden und heilige Souvenirs erstehen.
Der Höhepunkt Ihres Besuchs ist Har-ki-Pauri, der heiligste aller Badeplätze am Ganges. Dieser gesegnete Ort markiert jene Stelle, an der Mutter Ganga den Himalaya verlässt und ihre Reise durch die Ebenen Indiens beginnt. Seit Jahrtausenden pilgern Gläubige hierher, um sich im heiligen Wasser von ihren Sünden zu reinigen und den Segen der Götter zu empfangen.
Wenn die Dämmerung hereinbricht, erleben Sie das zutiefst bewegende Ganga Aarti – eine Lichtzeremonie von überwältigender Schönheit, wenn Priester mit großen Messinglampen dem heiligen Fluss huldigen und Tausende Öllämpchen auf dem Wasser davongleiten. Voller Eindrücke fahren Sie zurück nach Rishikesh.

Übernachtung in Rishikesh.

15. Tag: Delhi entdecken
Am frühen Vormittag nehmen Sie Abschied vom Ganges und fahren mit dem Expresszug nach Delhi. Hier angekommen besichtigen Sie zunächst die Altstadt Chandni Chowk und anschließend den Dilli Haat – den berühmten Open-Air-Markt.

Abschiedsessen am Abend und Übernachtung in Delhi.

16. Tag: Heimreise
Transfer zum Flughafen und Rückflug. Mit unvergesslichen Eindrücken vom heiligen Fluss Ganges, den authentischen spirituellen Begegnungen und der Wärme der indischen Menschen kehren Sie am Nachmittag / Abend nach Hause zurück.

Enthaltene Leistungen

erforderliche Transfers laut Reiseverlauf in privaten Fahrzeugen mit Fahrer · Zugfahrten im klimatisierten Abteil laut Reiseverlauf · Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse und guten Gastehäusern, eine Übernachtung im Nachtzug · Frühstück, Abschiedsabendessen in Delhi · qualifizierte Deutsch sprechende NEUE WEGE Reiseleitung · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · Eintrittsgelder · NEUE WEGE Informationsmaterial

Wahlleistungen

· EZ-Aufpreis: € 850
· Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl (Preis auf Anfrage)
· Rail & Fly-Ticket (Preis auf Anfrage) € 110
· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7ING4501	19.02.27	06.03.27	€ 2.790
7ING4502	29.10.27	13.11.27	€ 2.790

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 12

Reisedauer

16 Tage

Reiseleitung

Kuldeep Singh

Kuldeep Singh studierte an der M.D.S. Universität in Ajmer und absolvierte am Goethe-Institut in Pune den Deutschkurs. Seit über 9 Jahren im Tourismus tätig, zeigt Kuldeep großes Interesse an fremden Kulturen und liebt es den Reisenden sein Indien zu zeigen. Das detaillierte Wissen und die Liebe zu seinem Land machen ihn zu einem liebenswerten Reiseleiter.

Angduc Tsering

Ich bin Tsering Angduc, geboren und aufgewachsen in Ladakh. Seit einigen Jahren lebe ich in Deutschland und spreche fließend Deutsch und Englisch. Als ausgebildeter Yogalehrer und erfahrener Meditationspraktizierender begleite ich Menschen auf ihrem inneren Weg.
Drei Jahre lang lebte ich als Mönch in einem buddhistischen Kloster in Taiwan – eine prägende Zeit, die meine Praxis tief beeinflusst hat. Heute leite ich mit großer Freude unsere Himalaya-Reisen mit buddhistischem Schwerpunkt und verbinde dabei meine kulturellen Wurzeln mit meiner spirituellen Erfahrung.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Zielflughafen für Ihre Reise ist Kolkata (CCU), der Rückflug erfolgt ab Delhi (DEL). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Delhi. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen zahlt NEUE WEGE 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. 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

Für die Einreise nach Indien ist ein **e-Tourist-Visum** erforderlich. Dieses kann online im Verfahren der **Electronic Travel Authorization (ETA)** beantragt werden. Die Beantragung ist bis spätestens 4 Tage vor Einreise möglich; wir empfehlen jedoch, den Antrag **spätestens 14 Tage vor Einreise** zu stellen. Das Visum kann wahlweise für eine einmalige Einreise mit einem Aufenthalt von bis zu 30 Tagen oder für mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden. Die Visumgebühren beginnen bei 10 USD und sind nicht erstattbar. Bitte beachten Sie, dass die Beantragung des Visums in Eigenregie erfolgt.

Zusätzlich ist **ab 72 Stunden vor Einreise** eine **Arrival Card** online auszufüllen: https://indianvisaonline.gov.in/earrival/.
Ausländische Staatsangehörige sind vor der Einreise nach Indien verpflichtet, das **Gesundheitsformular Air Suvidha** online auszufüllen.
Das Formular ist über folgenden Link erreichbar und kann ab **36 Stunden vor Einreise** ausgefüllt werden: https://airsuvidha.civilaviation.gov.in/

Alle hierfür erforderlichen Informationen senden wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu.

Aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung finden Sie auf der offiziellen Website der indischen Behörde für Immigration: indianvisaonline.gov.in
Weitere aktuelle Informationen:
Deutschland: indianembassyberlin.gov.in
Österreich: https://eoivienna.gov.in/
Schweiz: indembassybern.gov.in

Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen, bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter: https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

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!"

Sollten Sie 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 iin der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe.
Für die Dämmerung empfiehlt sich immer, helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. Die meisten Hotels in Indien bieten einen Waschservice für Kleidung an.
Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Für Tempelbesuche benötigen Sie Schultern und Bein bedeckende Kleidung.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den Flügen und den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Weiterhin empfiehlt sich die Mitnahme eines Tagesrucksacks.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit 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. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard) empfohlen. Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Post

Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? 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 brauchen in der Regel 5-8 Tage (oder länger) für die Zustellung, Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost benötigen 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. Postkarten werden nicht in allen Ayurvedaresorts vorrätig gehalten. Sie können aber Ihre Post zumeist an der Rezeption Ihres Hotels abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telefonieren

In den meisten Regionen in Indien können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter.

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

Eine indische SIM-Karte sollten Sie nur von seriösen Anbietern, am besten direkt vom Mobilfunkanbieter (z.B. Vodafon), erwerben. Hierzu benötigen Sie die Kopie des Reisepasses, die Kopie des Visums, ein Passfoto, Adresse und Telefonnummer des Hotels in Indien und die Heimatadresse.

Internet

Kostenfreies WLAN ist in den meisten Hotels und Resorts vorhanden, ebenso wie in den meisten Cafés und Bars an Touristenattraktionen. Sie können bei Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen eine SIM-Karte an den Schaltern von Mobilfunkanbietern wie Airtel, Vodafone, Idea oder BSNL kaufen.



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 ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

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 Speicherkarten und genügend Ersatzakkus.
Verstauen Sie Filme während der Tour an einem kühlen und trockenen Ort.
Warten Sie mit dem Entwickeln der Filme bis Sie wieder zu Hause sind.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden!
Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.
In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

An einigen antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.



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

Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca.

20 - 30 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 100 und 200 Rupien/ Tag, entspricht ca. 2-4 Euro/ Tag).
Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.



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.

Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:
https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/

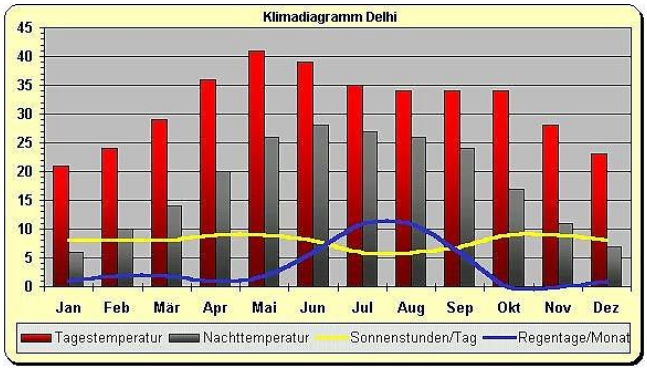
Zeitverschiebung und Klima

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

Die beste Reisezeit für Nordindien liegt zwischen Oktober und März. Tagsüber ist das Wetter mehrheitlich trocken und warm. An wolkenlosen Tagen kann es sehr heiß werden. Die Luft ist klar, es gibt wenig

Niederschläge, dafür aber sehr starke, direkte Sonneneinstrahlung. Im Winter kann es in Nordindien nachts z.T. frisch werden, tagsüber herrschen jedoch frühlingshafte Temperaturen. In höheren Lagen (z.B. Dharamsala, Himal Pradesh oder Sikkim) kann es in den Frühlingsmonaten noch sehr frisch sein, Temperaturen gehen nachts bis an den Gefrierpunkt.

In der Gangesebene wird es ab April sehr heiß, bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt und die Temperaturen wieder sinken. Während des Monsuns regnet es z.T. sehr stark und es kommt regelmäßig zu Überschwemmungen. Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm



Sprache und Verständigung

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings teils noch sehr niedrig, besonders in weniger erschlossenen Gebieten. Aus diesem Grund kann die Kommunikation dort problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt dies in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meistens für den grundlegenden, sachbezogenen Austausch reichen.

Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Ladakhi in Ladakh) aneignet.



Religion und Kultur

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

Die Himalaya-Region in Spiti, Ladakh und z.T. Sikkim ist stark buddhistisch geprägt, was sich auch an den vielen, oft auf Felszinnen gebauten, Gompas und buddhistischen Gebetsfahnen erkennen lässt. Der hier verbreitete tibetische Buddhismus (ähnlich wie in Nepal, Tibet und Bhutan) hat in dieser Region einen starken Einfluss auf den Alltag. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Davon abgesehen gehört Indien 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 Kultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



Essen und Trinken

Die Küche Indiens ist stark von lokalen Traditionen geprägt und unterscheidet sich je nach Region. Überall in Indien ist Tee das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee – „Chai" genannt – bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien.

Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöscher während Ihrem Yogaurlaub in Indien. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.

Eigentlich ist Indien für seine vegetarische Küche bekannt – im Norden Indiens allerdings gehören auch Fleischgerichte zur traditionellen regionalen Küche. Viele der nordindischen Speisen werden mit Lamm, Ziege oder Hühnerfleisch zubereitet. Das wohl bekannteste Gericht der Nordindischen Küche ist das Tandoori-Hähnchen, welches im traditionellen Tandor-Lemofen zubereitet wird. Die nordindische Küche hat auch orientalische Einflüsse – zahlreiche Speisen werden mit Gewürzen wie Kreuzkümmel und Safran verfeinert. Als Vorspeise werden gerne Samosas mit einer Füllung aus Kartoffeln und Erbsen gereicht. Viele Gerichte werden mit Nüssen und Milchprodukten verfeinert, als Beilage wird meist Naan Brot serviert.



Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien Indiens: Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt, in Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig, die filigranen Metallarbeiten und Silberwaren sind weltberühmt. Man kann Schmucksteine meist direkt am Kaufort verarbeiten lassen. In Zanskar erhalten sie z.B. Klangschalen oder Ghee-Lampen aus Messing. Weitere beliebte Souvenirs die Sie gut auf Ihrer Indien Reise erwerben können sind Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze und 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").



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, Yogaräume und oft auch Privathäuser. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. Da es als unhöflich gilt mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder zu zeigen, nutzt man dafür am besten die ganze, offene Hand.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke Hand 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 sinnvoll. Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als

unsittsam. Nicht anstößig dagegen ist die Umarmung oder Berührung zwischen Personen des gleichen Geschlechts. Sie werden vor allem in den hinduistisch geprägten Regionen Indiens viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Viele InderInnen wippen den Kopf während eines Gespräches hin und her. Dies ist ein Zeichen der Zustimmung oder ein deutliches "Ja". Auch ein "Nein" wird durch ein Kopfschütteln angedeutet. Dieses ist allerdings eine kürzere, abruptere Bewegung. Um beides unterscheiden zu lernen, bedarf es anfangs etwas Übung.



Reiseliteratur

Wir empfehlen Ihnen sich für Ihre Indien Reise einzulesen. Über Indien gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl aktueller Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in eigentlich jeder Buchhandlung zu bestellen.

Reiseführer Ideen

Sarina Sing:
Lonely Planet Reiseführer Indien.
Lonely Planet Deutschland (ab 15.04.2025)
ISBN: 9783575012050

Aubert, Hans-Joachim:
DUMONT Reise-Handbuch Reiseführer Indien, der Norden
MairDuMont (2024)
ISBN: 9783616016597

Köllner, Helmut und Schwarz, Berthold:
Indien – Der Norden.
Nelles Verlag (2022).
ISBN: 9783865748232

Krack, Rainer:
KulturSchock Indien.
Reise Know How Verlag (2019).
ISBN: 9783831733385

Edwards, Nick, et al.:
Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden.
DuMont Reiseverlag (2020).
ISBN: 9783770178988

Weitere Literatur

Thich Nhat Hanh
Das Herz von Buddhas Lehre
Verlag Herder (2020)
ISBN: 9783451032806

von Stietencron, Heinrich:
Der Hinduismus
C.H. Beck (2023).
ISBN: 9783406447587

Balaschus, Bernd:
Yoga-Geschichten – Wege zur Weisheit.
Tao.de in Kamphausen Media GmbH (2017).
ISBN: 9783960514220

Garbe, Richard:
Die Bhagavadgita (übersetzt).
Marix Verlag (2016)
ISBN: 9783865390998

Trojanof, Illja
Gebrauchsanweisung für Indien.
Piper (2018).
ISBN: 9783492275521

Schumann, Hans Wolfgang:
Buddhismus – Stifter, Schulen und Systeme.
Bassermann (2016).
ISBN: 9783809436072

Frauwallner, Erich:
Geschichte der indischen Philosophie (1. Band)
Shaker (2003)
ISBN: 9783832210762

Frauwallner, Erich:
Geschichte der indischen Philosophie (2. Band)
Shaker (2003)
ISBN: 9783832222260

Rinpoche, Sogyal:
Das tibetische Buch vom Leben und Sterben
Knaur MensSana (2010)
ISBN: 9783426875285

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):
Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Film

Kundun (1997)
Genre: Unterhaltung, Drama, Biographie
Regie: Martin Scorsese

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Frauke George
Produktmanagerin Indien
f.george@neuewege.com
+49 2226 1588-205

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com