Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Indien

Yoga Seminar Rishikesh: Yoga- und Meditationsreise nach Rishikesh

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 6
Zusätzliches Entgelt ... 7
Wahlleistungen ... 7
Termine und Preise ... 7
Teilnehmerzahl ... 7
Reisedauer ... 7
Reiseleitung ... 7
Praktische Hinweise ... 8
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 8
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 8
Gesundheit und Impfungen ... 8
Mitnahmeempfehlungen ... 9
Währung / Post / Telekommunikation ... 10
Zollbestimmungen ... 10
Wissenswertes ... 11
Versicherung ... 11
Nebenkosten / Trinkgelder ... 11
Umwelt ... 12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 12
Zeitverschiebung und Klima ... 12
Sprache und Verständigung ... 13
Religion und Kultur ... 13
Essen und Trinken ... 13
Einkaufen und Souvenirs ... 14
Besondere Verhaltensweisen ... 14
Reiseliteratur ... 16
Ihre Reisenotizen ... 17

Reisedetails

Indien

Yoga Seminar Rishikesh: Yoga- und Meditationsreise nach Rishikesh

Reiseverlauf

- Indien mit Shakiri – nah und authentisch
- Yoga & Meditation am heiligen Ganges
- Rishikesh – spirituelles Zentrum des Yoga
- Ashram-Alltag hautnah erleben
- Das Taj Mahal und Delhi entdecken

Delhi empfängt Sie mit pulsierendem Treiben und prachtvollen Bauten, das Taj Mahal überwältigt durch schiere Schönheit – ein Bauwerk, das man gesehen haben muss, um es zu begreifen. Doch erst in Rishikesh, wo der Ganges aus dem Himalaya tritt und der Morgen mit Mantren beginnt, verändert sich etwas im Inneren.

Shakiri Juen – Indologin, Meditationslehrerin, seit Kindheit mit diesem Land verbunden – begleitet Sie nicht als Touristenführerin, sondern als Mensch, der diese Orte kennt und liebt. Im Ashram-Alltag, bei Zeremonien am Flussufer, in philosophischen Gesprächen und beim Yoga mit erfahrenen indischen Lehrenden entsteht ein Bild von Indien, das unter die Oberfläche reicht.

Ihre Unterkünfte

In Delhi und Rishikesh übernachten Sie in landestypischen Mittelklassehotels – komfortabel und ein guter Ausgangspunkt für die Erkundung der Stadt. Das Herzstück der Reise sind die vier Nächte im Yoga Niketan Ashram direkt am Ganges: einem der ältesten Ashrams Rishikeshs, eingebettet in weitläufige Gartenanlagen am Berghang. Die Zimmer sind schlicht und funktional – bewusst einfach gehalten, denn genau darin liegt ein Teil der Erfahrung: Reduktion, Klarheit, Gegenwart.

Ashram-Alltag

Der Tagesrhythmus im Yoga Niketan Ashram folgt einer klaren, ruhigen Struktur: Früh aufstehen, Meditation und Hatha-Yoga am Morgen – dann Frühstück, Vorträge über Yogaphilosophie und Meditation, bevor der Abend erneut mit Yoga und einer gemeinsamen Praxis ausklingt. Atemübungen (Pranayama) begleiten den Tag. Alle Mahlzeiten – Frühstück, Mittag- und Abendessen – sind Teil des Ashrams Alltags, werden im Ashram eingenommen, sind einfach gehalten und lecker vegetarisch.

Verpflegung und Genuss

In den Hotels erwartet Sie morgens und abends ein gutes Frühstück und Abendessen – nordindisch geprägt oder international, mit frischen Zutaten. Im Yoga Niketan Ashram werden Sie dreimal täglich versorgt: vegetarisch, einfach zubereitet und bewusst auf das Wesentliche ausgerichtet.

Ideal für

Diese Reise eignet sich für Menschen, die Indien nicht nur als Kulisse erleben, sondern wirklich verstehen möchten – kulturell, spirituell und menschlich. Yoga-Praktizierende auf jedem Niveau finden hier einen authentischen Zugang zu den Wurzeln ihrer Praxis. Die Reise ist auch für Indien-Neulinge geeignet, die begleitet und gut eingeführt in ein komplexes Land eintauchen möchten.

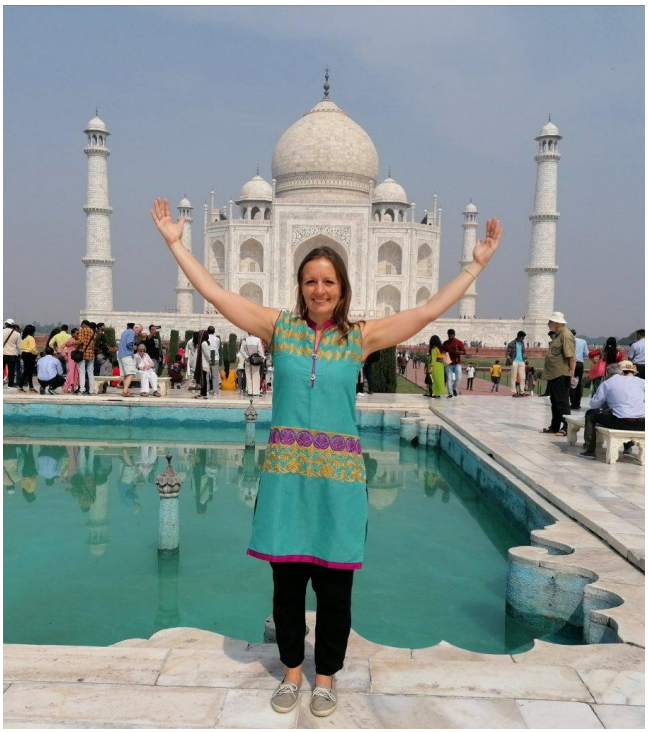
Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Ankunft in Delhi – Willkommen in Indien

Am Flughafen werden Sie abgeholt und fahren zu Ihrem Hotel. Dort erwartet Sie Shakiri zur gemeinsamen Willkommensrunde. Je nach Ankunftszeit der gesamten Gruppe stehen erste Erkundungen der Stadt auf dem Programm. Der Abend klingt bei einem gemeinsamen nordindischen Abendessen aus.

Übernachtung in Delhi



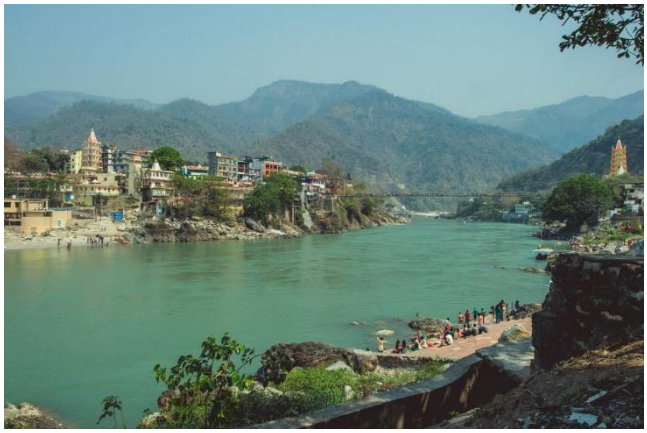
2. Tag: Delhi – Metropole zwischen Alt und Neu
Der Morgen beginnt mit Yoga im Hotel, gefolgt vom Frühstück. Dann tauchen Sie mit Shakiri und einem lokalen Reiseleiter in die Vielfalt Neu-Delhis ein: India Gate, das weitläufige Regierungsviertel, der Präsidentenpalast, das älteste Sternen-Observatorium Indiens und die grünen Gartenanlagen der Stadt zeigen, wie vielschichtig diese Hauptstadt ist.

Übernachtung in Delhi



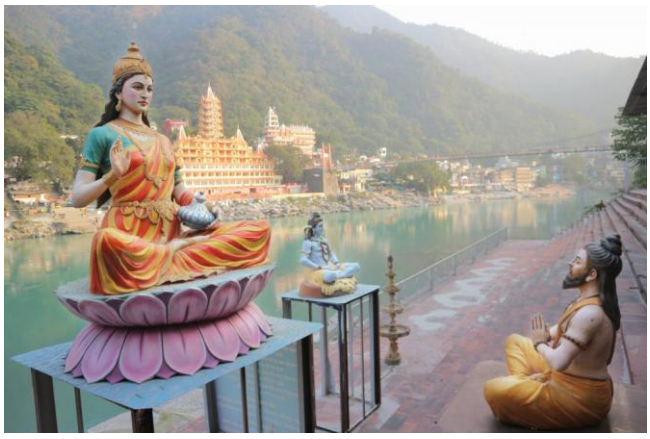
3. Tag: Tagesausflug nach Agra - das Taj Mahal
Früh geht es im privaten Reisebus nach Agra. Das Taj Mahal – erbaut von einem Mogulkaiser für seine Lieblingsfrau – entfaltet aus jedem Blickwinkel eine andere Wirkung. Anschließend besuchen Sie das monumentale Fort von Agra mit wunderschönem Blick auf das berühmte Mausoleum. Beim anschließenden Besuch eines traditionellen Handwerksbetriebs zoomen Sie ein in das Alltagsleben der Stadt und entdecken die filigrane Kunst der Steineinlegearbeiten.

Übernachtung in Delhi



4. Tag: Alt-Delhi – Moscheen, Märkte, Geschichte
Nach dem morgendlichen Yoga und Frühstück führt Sie der Tag in das Herz des alten Delhi: Die Jama Masjid, eine der größten Moscheen Indiens, bietet einen weiten Blick über das Rote Fort und das geschäftige Treiben der Altstadt. Ein lokaler Reiseleiter leitet Sie durch das labyrinthische Netz enger Gassen und bunter Basare. Dies sind bleibende Eindrücke, die sich keinem Reiseführer entnehmen lassen.

Übernachtung in Delhi



5. Tag: Fahrt nach Rishikesh – an den Fuß des Himalaya
Nach dem morgendlichen Yoga und Frühstück geht die Reise weiter: Im privaten Reisebus fahren Sie nordwärts, den Ausläufern des Himalaya entgegen, nach Rishikesh. Die Fahrt dauert mehrere Stunden. Rishikesh liegt direkt am Fuß hoher Berge, wo der Ganges als wilder Gebirgsfluss die Ebene erreicht und sich zum träge hinfließenden Mutterstroms Indiens wandelt. Am

Nachmittag erreichen Sie den einfachen, aber authentischen Yoga Niketan Ashram, direkt am Ganges gelegen. Der erste Abend im Ashram stimmt Sie auf die kommenden Tage ein.

Fahrtzeit ca. 5 bis 5,5 Stunden
Übernachtung im Ashram in Rishikesh

6.-8. Tag: Leben im Ashram

Erleben Sie die täglichen Abläufe im ruhigen Rhythmus im Ashram: frühes Aufstehen, Morgenmeditation und Hatha-Yoga, Pranayama, Frühstück, Vorträge über Yogaphilosophie – und am Abend erneut Yoga und eine gemeinsame Praxis. Kein Programm von außen, kein Zeitdruck. Nur der Takt des Ashrams, der Klang des Flusses und die Stille zwischen den Einheiten.

An einem der Vormittage nehmen Sie mit Ihren Reiseleiterin Shakiri ein besonderes Bad im heiligen Ganges!

Zusätzlich erkunden Sie mit Shakiri Rishikesh: weitere Ashrams, mächtige Götterstatuen, die stufenförmigen Badeplätze (Ghats) am Ganges und eine Bootsüberfahrt über den heiligen Fluss. Einen Abend beschließen Sie mit der Teilnahme an der allabendlichen Ganga-Aarti-Lichtzeremonie am Ganges und gemeinsamem Bhajan-Singen (das Singen von heiligen Liedern und Versen).

Übernachtungen im Ashram in Rishikesh



9. Tag: Halbtägiges Trekking zum Kunjapuri Tempel

Früh morgens machen Sie einen Ausflug in die Berge, um den Sonnenaufgang am Kunjapuri Tempel (Tempel für die Göttin) zu erleben – bei klarem Wetter reicht der Blick bis zu den Gipfeln des Himalaya.
Nach diesem besonderen Start wechseln Sie das Quartier und beziehen Ihr Zimmer in einem Hotel am Ganges in Rishikesh. Der Nachmittag gehört Ihnen – für eigene Erkundungen oder einfach Ruhe. Optional können Sie mir Ihrer Reiseleiterin Shakiri zu einem Ausflug aufbrechen. Den Abend rundet eine Meditations- und Entspannungseinheit ab.

Übernachtung im Hotel in Rishikesh.



10. Tag: Besuch der Vashishta Gufa Höhle

Nach dem morgendlichen Yoga und Frühstück fahren Sie ca. 1 Stunde entlang des Flusses aufwärts zur Vashishta Gufa – einer Höhle mit besonderer spirituelle Kraft, in der noch immer zahlreiche Yogis meditieren. Shakiri erzählt von den Legenden dieses Ortes und es bleibt ausreichend Zeit für Sie, selbst an diesem kraftvollen Ort innezuhalten.

Vielleicht nutzen Sie aber auch die Zeit für ein Bad im Ganges, der hier besonders klar und beeindruckend ist. Anschließend führt eine Wanderung zu einem Wasserfall durch die nordindische Natur-Idylle.

Übernachtung im Hotel in Rishikesh.



11. Tag: Ausflug nach Haridwar - Tor zu den Göttern

Nach dem morgendlichen Yoga und Frühstück starten Sie zu einem ganztägigen Ausflug. Haridwar gilt als eine

der sieben heiligsten Stätten des Hinduismus. Shakiri führt Sie zu den Ghats am Ganges, an denen täglich Hunderte Menschen ein reinigendes Bad nehmen. Freuen dürfen Sie sich auf ein sprichwörtliches „Glanzlicht" am Abend. Zur Abenddämmerung nehmen Sie an der Ganga-Aarti-Lichtzeremonie teil – Gebetsklänge, Flammen und der Duft von Räucherwerk über dem Wasser inklusive. Anschließend Rückfahrt nach Rishikesh.

Übernachtung im Hotel in Rishikesh.



12. Tag: Freier Tag in Rishikesh
Nach dem morgendlicher Yoga-Unterricht haben Sie heute einen Tag ohne festes Programm – Zeit für eigene Erkundungen, einen Spaziergang durch Rishikesh, das Stöbern in kleinen Läden oder einfach das Sitzen am Fluss. Am Abend lädt Shakiri zu einer gemeinsamen Meditations- und Entspannungseinheit ein.

Übernachtung im Hotel in Rishikesh.



13. Tag: Rishikesh – letzte Eindrücke am Ganges

Nach dem morgendlichen Yoga und Frühstück erkunden Sie weitere Facetten von Rishikesh – zu Fuß und per Boot. Ein Spaziergang durch den beschaulichen Ort, eine Überfahrt auf dem Ganges, der Blick auf die Ufer und das Leben an diesem heiligen Fluss. Den Abend beschließen Sie mit einer gemeinsamen Meditation und der allabendlichen Lichterzeremonie am Ganges.

Übernachtung im Hotel in Rishikesh.



14. Tag: Rückfahrt nach Delhi – gemeinsamer Abschlussabend
Nach dem morgendlichen Yoga und Frühstück fahren Sie im Reisebus zurück nach Delhi. Im Hotel in Flughafennähe lässt die Gruppe den Abend gemeinsam ausklingen – ein letztes Beisammensein, bevor die Reise morgen endet.

Übernachtung im Hotel in Delhi.

15. Tag: Heimreise
Nach dem Frühstück – je nach Abflugzeit – erfolgt der Transfer zum Flughafen zum Rückflug. Wer möchte, kann den Aufenthalt in Indien auf eigene Faust verlängern.

Enthaltene Leistungen

Erforderliche Transfers in Indien im privaten klimatisierten Fahrzeug • 10 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Mittelklassehotels in Delhi und Rishikesh • 4 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer im Yoga Ashram in Rishikesh • Halbpension • Vollpension im Ashram • täglich Yogaunterricht mit lokalen Yogalehrenden laut Programm • Ausflüge lt. Programm inkl. Aller Fahrten • Meditations- und

Entspannungseinheiten mit Shakiri · deutschsprechende lokale Reiseleiter in Delhi und Agra · englisch sprechende lokale Reiseleiter in Rishikesh · Reiseleitung durch Shakiri Juen · Eintrittsgelder · NEUE WEGE-Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Gebühren für das e-Tourist Visum für Indien · Versicherung · Trinkgelder · Getränke · individuelle Ausflüge und Aktivitäten · weitere Mahlzeiten · Fotogebühren · alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

· Aufpreis für Einzelzimmer € 890
· Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl (Preis auf Anfrage)
· Rail & Fly-Ticket (Preis auf Anfrage)
· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7ING3201	09.10.27	23.10.27	€ 2.990

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

Reisedauer

15 Tage

Reiseleitung

Shakiri Juen
Ich bin Indienliebhaberin seit meiner Kindheit, Lehrerin für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. Ich habe Indologie, Tibetologie und Buddhismuskunde studiert und die Sprachen Sanskrit, Vedisch, Pali und Tibetisch erlernt. Als Indien- und Buddhismus-Expertin unterrichte ich und leite zahlreiche Lehrgänge in Österreich.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Zielflughafen für Ihre Reise ist 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.



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 in 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 eine Garderobe, die Schultern und Beine bedeckt.

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 emphiehlt 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 allerdings 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.

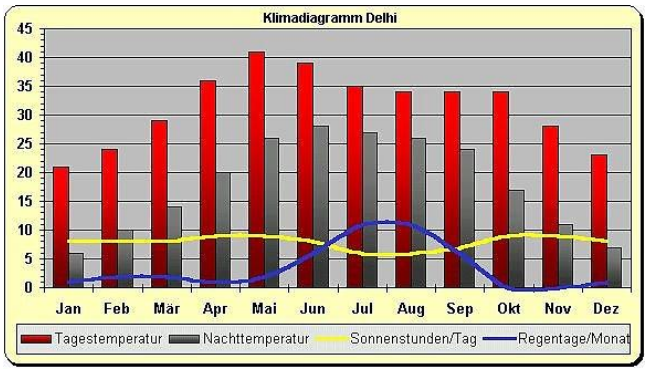
Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:
https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/

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