Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Indien

Yoga Rundreise Südindien: Spiritualität und Kultur mit Shakiri in Tamil Nadu

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 8
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 ... 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 ... 14
Einkaufen und Souvenirs ... 15
Besondere Verhaltensweisen ... 15
Reiseliteratur ... 16
Ihre Reisenotizen ... 17

Reisedetails

Indien

Yoga Rundreise Südindien: Spiritualität und Kultur mit Shakiri in Tamil Nadu

Reiseverlauf

- Kleine Gruppe für intensive Erfahrungen
- Teilnahme an hinduistischen Ritualen & Zeromonien
- Kulturelle Tiefe durch lokale Begegnungen
- Französischer Flair in Pondicherry
- Qi Gong & Meditation mit Shakiri

Es erwartet Sie ein vielfältiges Programm: erfahren Sie Wissenswertes über die indische Kultur, Gesellschaft, Traditionen und Mythologie direkt anhand der Darstellungen an Tempeln, Felsenreliefs, Schreinen und Höhlen. Die Besichtigungen gewähren ganz besondere Einblicke in die Welt der indischen Götter und Göttinnen und lassen die alten Legenden zum Leben erwecken.

Lernen Sie die Welt der Einheimischen und deren Bräuche, sowie die südindische Küche, religiöse Zeremonien und verschiedene Handwerkskünste aus der Perspektive der Indologin und Meditationslehrerin Mag. phil. Shakiri Juen kennen. Ihre zahlreichen freundschaftlichen Kontakte vor Ort lassen Sie Indien von einer sehr persönlichen Seite erleben. Bekannten Priester-Familien, HandwerkerInnen, Yogalehrende und Bergpriester führen Sie durch das authentische Indien!

Ihre Unterkünfte

Während der Reise wohnen Sie in liebevoll ausgewählten Unterkünften, die Komfort, Ruhe und Lokalkolorit vereinen. Vom stilvollen Grande Bay Hotel am Meer in Mahabalipuram über das naturnahe Sparsa Hotel am Fuße des heiligen Arunachala bis hin zum charmanten Indecco Hotel mit historischem Flair in Kumbakonam – jede Unterkunft bietet Erholung und Atmosphäre. Zum Abschluss genießen Sie das kreative Ambiente des nachhaltigen Dune Eco Village & Spa direkt am Strand bei Pondicherry.

Verpflegung & Genuss

Auf der Reise erwartet Sie eine abwechslungsreiche, überwiegend vegetarische Verpflegung mit regionalen Spezialitäten Südindiens. Jeden Tag genießen Sie ein gemeinsames Frühstück sowie ein liebevoll zubereitetes Abendessen – mal traditionell südindisch gewürzt, mal mit westlichen Einflüssen. Auch unterwegs gibt es immer wieder Gelegenheiten, lokale Gerichte kennenzulernen wie zum Beispiel auf den Märkten in Tiruvannamalai.

Spirituelle Praxis & individuelle Zeit

Die Yogapraxis mit indischen Lehrenden, Yoga-Therapie, Qi Gong und Yoga-Meditationen mit Shakiri, sowie das Leben und Wirken verschiedener Gurus und YogameisterInnen Südindiens und deren philosophische Hintergründe sind ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil der Reise. Zudem bleibt genügend Zeit, den Strand der Koromandelküste zu erkunden, einzukaufen und eigenständige Aktivitäten vor Ort zu unternehmen.

Geeignet für

Diese Reise ist für Menschen mit den verschiedensten Interessen gleichermaßen geeignet – ob Indien-Interessierte, Yoga-Neulinge, Yogalehrende oder Yoga-Praktizierenden – und bietet auf einzigartige Weise tiefe Einblicke in eine fremde faszinierende Welt!

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Anreise nach Chennai und Mahabalipuram

Ankunft in Chennai (Madras) und Abholung am Flughafen oder individiduelle Anreise ins Hotel in Mahabalipuram. Ihr Zimmer steht Ihnen ab 14 Uhr zu Verfügung. Nach einer Willkommensrunde und einem gemeinsamen südindischen Abendessen lassen Sie den ersten Abend ausklingen.
Abendessen und Übernachtung im Grande Bay Hotel in Mahabalipuram.



2. Tag: Mahabalipuram
Morgendlicher Yoga-Unterricht mit einer oder einem indischen Yogalehrenden und anschließend gemeinsames Frühstück. Diesen Tag nutzen wir, um das UNESCO-Weltkulturerbe Areal von Mahabalipuram zu erkunden. Es erwarten Sie Felsenreliefs, Höhlen, Monolithen, meisterhafte Darstellungen von Göttern und Tieren und viele spannende Geschichten aus der indischen Mythologie. Vom alten Leuchtturm hat man den besten Blick über Mahabalipuram! Zudem erkunden wir den UNESCO- Weltkulturerbe Ufer-Tempel (direkt am Meer gelegen), welcher als ältester Steintempel Südindiens gilt, und fünf imposante Monolithen, aus denen Tempel und auch Tiere gemeißelt wurden.
Abendessen und Übernachtung im Grande Bay Hotel in Mahabalipuram.



3. Tag: Mahabalipuram
Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließend gemeinsames Frühstück. Am Vormittag besichtigen wir den lokalen Tempel und Shakiris Freunde aus der hiesigen Priester-Familie. Nach einer kleinen Gabe an die Götter und einer Segnung, erhalten Sie erste Einblicke in die Welt der indischen Rituale und Zeremonien. An diesem Tag wollen wir zudem an einer hinduistischen Zeremonie in einem Höhlentempel teilnehmen – vertiefen Sie sich in die faszinierende Welt der indischen Rituale! Besuchen Sie außerdem die traditionellen Steinmetz Werkstätten und erleben Sie hautnah mit, wie Götterskulpturen aus rohem Stein herausgearbeitet werden. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, eine astrologische Beratung (Karma Reading) bei dieser Priesterfamilie, die nach den Methoden der Vedischen Astrologie mit Palmblatt-Manuskripten arbeitet, in Anspruch zu nehmen.
Abendessen und Übernachtung im Grande Bay Hotel in Mahabalipuram.

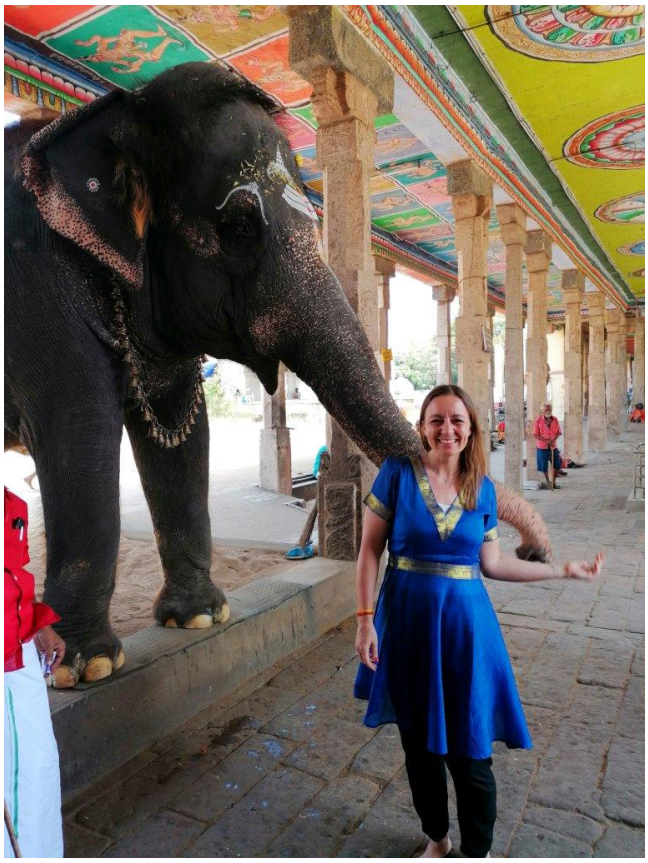


4. Tag: Mahabalipuram / Tiruvannamalai
Morgendlicher Yoga-Unterricht mit einer oder einem indischen Yogalehrenden und anschließend gemeinsames Frühstück. Fahrt im privaten Bus in den Pilgerort Tiruvannamalai – ein idealer Ort, um sich in die

Spiritualität Südindiens zu vertiefen. Auf dem Weg legen wir einen Stopp bei einem alten Fort mit herrlicher Aussicht ein.
Abendessen und Übernachtung im Sparsa Resort in Tiruvannamalai.



5. Tag: Tiruvannamalai
Heute starten wir etwas früher und nehmen am morgendlichen Programm des Ashrams teil. Lauschen Sie den Rezitationsgesängen der Priester aus den vedischen Texten und nehmen Sie an der Zeremonie am Grab des Yogis Rāmana Maharishi und dessen Mutter teil. Erfahren Sie zudem die Lebensgeschichte des Heiligen, Anekdoten aus seinem Leben, über seine Lehre, seinen Yoga-Weg und seine Praxis. Anschließend gemeinsames Frühstück. Am Nachmittag wandern wir einen Höhenweg am heiligen Berg Arunachala entlang. Wir genießen die schöne Aussicht und vermutlich begegnen uns auch ein paar Affen. Lassen Sie sich von zwei Höhlen, in denen Rāmana Maharishi jeweils viele Jahre gelebt und meditiert hat, inspirieren und nehmen Sie sich Zeit für eine Meditation! Anschließend lernen Sie Shakiris langjährigen Freund und spirituellen Begleiter Sekar Swami kennen – den hiesigen Bergpriester und Heiler, der im Dienst der Göttin Kālī steht. Wenn Sie möchten, können Sie sich in einem speziellen Ritual von schlechtem Karma reinigen lassen.
Abendessen und Übernachtung im Sparsa Resort in Tiruvannamalai.



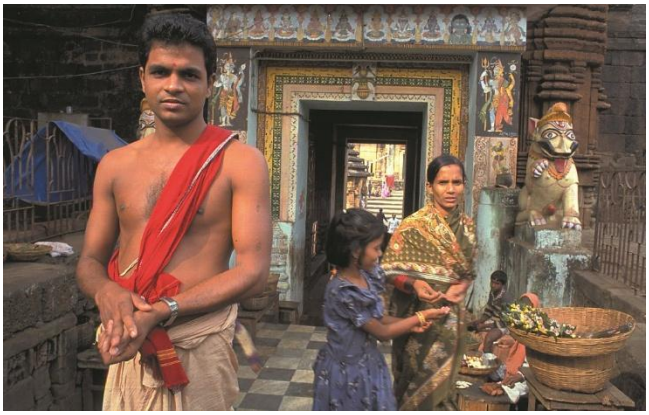
6. Tag: Tiruvannamalai
Heute wird gepilgert: Wir umrunden den heiligsten Berg Südindiens. Die traditionelle Umrundung eines heiligen Berges gilt als sehr reinigend und wird als höchste Form von Yoga gepriesen. Auf der Pilgerrunde liegen zahlreiche Tempel und Pilgerstopps, die wir uns nicht entgehen lassen wollen und wir werden zahlreiche Yoginis und Babas zu Gesicht bekommen. Den Abschluss unseres Pilgerns bildet ein kraftvolles Ritual mit Sekar Swami und Shakiri. Wer am Nachmittag noch Lust auf mehr hat, kommt mit ins idyllische Umland von Tiruvannamalai. Den Tag schließen wir mit einer Meditation mit Shakiri ab.
Abendessen und Übernachtung im Sparsa Resort in Tiruvannamalai.



7. Tag: Tiruvannamalai
Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließend gemeinsames Frühstück. Am Vormittag besuchen wir den riesigen Tempel von Tiruvannamalai. Neben Details zur Geschichte des Tempels können wir die Energie und Stimmung des Kraftortes auf uns wirken lassen – Sie begreifen mehr und mehr die Bedeutung und Symboliken der Priester und der gläubigen Hindus. Rund um den Tempel gibt es Märkte und Shops. Am Nachmittag besteht optional die Möglichkeit eines weiteren Ausflugs.
Abendessen und Übernachtung im Sparsa Resort in Tiruvannamalai.



8. Tag: Tiruvannamalai / Kumbakonam
Morgendlicher Yoga Unterricht und anschließend gemeinsames Frühstück. Das Ende unseres Aufenthalts im heiligen Pilgerort Tiruvannamalai bildet der morgendliche Besuch eines kleinen Ashrams, in dem ein als heilig verehrter Svami und seine spirituelle Gefährtin wohnen. Fahrt im privaten Bus nach Kumbakonam nahe Thanjavur.
Abendessen und Übernachtung im Indecco Hotel in Kumbakonam.



9. Tag: Freizeit
Morgendliches Qi Gong und eine Yoga-Meditation mit Shakiri und anschließend gemeinsames Frühstück. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung und kann genutzt werden, um beispielsweise eine wohltuende Ayurveda-Massage zu genießen. Wir schließen den Tag mit einer Entspannungseinheit mit Shakiri ab.
Abendessen und Übernachtung im Indecco Hotel in Kumbakonam.



10. Tag: Thanjavur
Nach dem morgendlichen Qi Gong und der Yoga-Meditation mit Shakiri, sowie einem Frühstück, machen wir einen Ausflug nach Thanjavur und besichtigen den atemberaubenden Weltkulturerbe Tempel. Er gilt als eines der eindrucksvollsten Bauwerke Tamil Nadus, als kultureller Höhepunkt, und bietet vielfältige Möglichkeiten, die indische Kultur, Kunst und Ikonographie besser kennenzulernen. Im königlichen Palastkomplex mit seiner reichen Sammlung an Kunstschätzen, Bronze- und Steinfiguren und Sanskrit Manuskripten kann man sich mehr und mehr in die Traditionen Indiens vertiefen. Der Tag wird mit dem Besuch eines Familienbetriebes abgerundet, der auf das alte Handwerk der traditionellen Bronzegießerei und der traditionellen Malkunst Thanjavurs spezialisiert ist.
Abendessen und Übernachtung im Indecco Hotel in Kumbakonam.



11. Tag: Mangroven / Cidambaram / Pondicherry
Morgendliches Qi Gong und eine Yoga-Meditation mit Shakiri, sowie ein gemeinsames Frühstück. Auf unserer Weiterfahrt Richtung Pondicherry besuchen wir in Kumbakonam den Tempelelefanten und unternehmen eine eindrucksvolle Bootsfahrt (ca. 45 min) durch die Mangrovenwälder von Pichavaram! Außerdem besichtigen wir auf der Weiterfahrt einen der heiligsten Tempel Südindiens. In Chidambaram soll einst Śivas kosmischer Tanz als „König des Tanzes" (Naṭarāja) stattgefunden haben. Am Abend erreichen wir das am Meer gelegene Pondicherry und unser am Meer gelegenes Öko-Resort etwas außerhalb der Stadt.
Abendessen und Übernachtung im Dune Eco Village and Spa.



12. Tag: Pondicherry
Morgendliches Qi Gong und Yoga-Meditation mit Shakiri am Strand. Am Vormittag können Sie die Möglichkeit nutzen und sich von Viniyoga-Therapierenden untersuchen lassen (Viniyoga nach T.Krishnamacharya). Dabei wird auf die Konstitution, Krankheitsbild(er) oder Symptome geachtet und Sie werden u.a. mittels Pulsdiagnose untersucht. Sie erhalten an diesem Tag Ihr persönliches Yoga-Übungsprogramm, das u.a. körperliche Übungen, Atemübungen, Meditation, Mantren beinhalten kann. Am Nachmittag lernen Sie die Stadt Pondicherry bei einem geführten Rundgang näher kennen. Neben den zentralen Sehenswürdigkeiten der Stadt und Eindrücken aus dem französischen Viertel besuchen wir einen weltbekannten Ashram – erfahren Sie mehr über den berühmten Yogi Sri Aurobindu, dessen Leben und Lehre („Integraler Yoga") und das Wirken seiner berühmten Schülerin „The Mother".
Abendessen und Übernachtung im Dune Eco Village and Spa.

13. Tag: Pondicherry / Auroville
Morgendliches Qi Gong und Yoga-Meditation mit Shakiri am Strand. Am Nachmittag fahren Sie in das nahegelegene Auroville (Besucherzentrum) und spazieren zur riesigen, kugelförmigen Meditationshalle – dem „Tempel der Mutter". Lernen Sie dabei interessante Details zum futuristischen Meditationszentrum und dem utopischen Wohnprojekt Auroville kennen. Beim Abendessen können wir die Veranstaltung mit allen Erlebnissen und Eindrücken ausklingen lassen.
Abendessen und Übernachtung im Dune Eco Village and Spa.

14. Tag: Freizeit
Morgendliches Qi Gong und Meditation mit Shakiri am Strand, sowie gemütlicher Ausklang der Reise. Nutzen Sie den Tag, um noch im Meer oder Pool zu schwimmen und das Areal des Öko-Resorts zu genießen.
Abendessen und Übernachtung im Dune Eco Village and Spa.

15. Tag: Heimreise
Transfer zum Flughafen Chennai (Madras) und Beginn der Rückreise.



Enthaltene Leistungen

Erforderliche Transfers in Indien im privaten klimatisierten Fahrzeug · 14 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Mittelklassehotels · Halbpension (Frühstück und Abendessen) · Yogaunterricht mit lokalen Yogalehrenden laut Programm · Ausflüge lt. Programm inkl. Aller Fahrten · Eintrittsgelder lt. Programm · Meditations- und Entspannungseinheiten mit Shakiri · Gelegenheit zu einer Yoga-Therapie-Sitzung (Viniyoga): Untersuchung durch einen Therapeuten und Yoga-Lehrer und Zusammenstellung einer individuellen Yoga-Übungsserie (Kosten ca. 50 Euro sind selbst zu zahlen) · englischsprechende lokale Reiseleiter · 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

· EZ-Aufpreis € 1.090
· 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 €
7ING5101	06.03.27	20.03.27	€ 3.090

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

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 17

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 Chennai (MAA). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Chennai. 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

Für die Einreise nach Indien ist ein **e-Tourist-Visum** erforderlich. Die Beantragung erfolgt über das Online Verfahren **Electronic Travel Authorization (ETA)** und ist bis spätestens 4 Tage vor Einreise nach Indien möglich. Das Visum kann wahlweise für einen kurzen Aufenthalt von bis zu 30 Tagen oder für längere Aufenthalte mit 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. Alle hierfür erforderlichen Informationen erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung zu.

Bitte beantragen Sie das Visum frühestens 120 Tage vor Reisebeginn und idealerweise spätestens 14 Tage vor Reisebeginn.

Das **e-Tourist Visa '01 Monat'** berechtigt zu einem Aufenthalt von bis zu 30 Tagen ab dem Tag der ersten Einreise nach Indien. Die erste Einreise muss innerhalb von 120 Tagen nach Ausstellung des Visums (ETA) erfolgen.

Innerhalb der 30-tägigen Gültigkeit sind bis zu zwei Einreisen möglich.
Das **e-Tourist Visa '01 Jahr'** ist für ein Jahr (365 Tage) gültig ab Tag der Ausstellung. Sie können in diesem Zeitraum mehrfach einreisen. Die maximale Aufenthaltsdauer in Indien darf innerhalb eines Kalenderjahres bei einem 1-Jahres-Touristenvisum 180 Tage nicht überschreiten.

Bitte beachten Sie, dass sich Visabestimmungen ändern können. Aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung finden Sie auf der offiziellen Website der indischen Einwanderungsbehörde. Dort können Sie auch den Visumantrag einreichen: www.indianvisaonline.gov.in

Zusätzlich ist **ab 72 Stunden vor Einreise** eine **Arrival Card** online auszufüllen:
www.indianvisaonline.gov.in/earrival/

Darüber hinaus sind ausländische Staatsangehörige verpflichtet, vor der Einreise nach Indien das **Gesundheitsformular Air Suvidha** online auszufüllen. Dieses kann **ab 36 Stunden vor Einreise** unter folgendem Link eingereicht werden:
www.airsuvidha.civilaviation.gov.in/

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:
www.indianembassyberlin.gov.in/ (Deutschland)
www.indembassybern.gov.in/ (Schweiz)
www.eoivienna.gov.in/ (Österreich)

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. Kreditkartennummern 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



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.

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!".

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

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 und 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 oder 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. Die Gebühren sind jedoch sehr hoch. 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.

Internet

Kostenfreies WLAN ist in den meisten Hotels und Resorts vorhanden, ebenso wie in den meisten Cafés und Bars an Touristenattraktionen. Gegebenenfalls können Sie sich auch eine eSIM für Indien vor Abreise aus dem Internet kaufen und herunterladen.



Zollbestimmungen

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar) 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 indischen Botschaft. 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 Reiseabbruch-, Reisekranken-, Reisegepäckversicherung, sowie Medizinischer Notfallhilfe ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 15 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 jede/r 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 bewusst!
Corporate Social Responsibility (CSR) ist bei NEUE WEGE kein Fremdwort, sondern seit unserer Firmengründung ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Handelns!

Deshalb haben wir die CSR-Initiative ergriffen und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit: **https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/.**

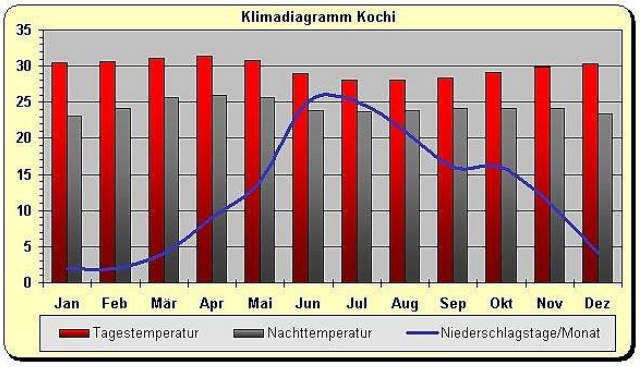
2009 haben wir das CSR-Siegel von TourCert zum ersten Mal erhalten und haben uns 2023 erneut rezertifiziert. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten und Expertinnen aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Teil dieses Siegels ist ein umfassender Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. Überzeugen Sie sich selbst: **https://www.neuewege.com/tourcert/.**

Darüber hinaus ist NEUE WEGE 2023 noch einen Schritt weitergegangen! Wir haben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt, die so individuell sind wie die Vorlieben unserer Gäste: Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | CO2-Kompensation | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit. Anhand dieser 7 Kriterien analysieren wir unsere Reiseangebote, um sicherzustellen, dass unsere Reisen auf allen Ebenen nachhaltig sind. Jetzt können Sie anhand der Symbole auf unseren Produktseiten ganz einfach erkennen, welche Kriterien die jeweilige Reise erfüllt. Erfahren Sie hier mehr über unsere Verantwortung auf neuen Wegen: **https://www.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien/**

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden. Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die süd-östliche Küste meist von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt.

Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm.



Sprache und Verständigung

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

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



Religion und Kultur

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten InderInnen selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in südlichen Landesteilen fast nicht mehr vertreten. In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems.

Davon abgesehen gehört Indien zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.



Essen und Trinken

Die südindische Küche ist geprägt von scharfen Gerichten und vegetarischen Currys. Ein weiterer unabdingbarer Bestandteil der südindischen Küche ist die Kokosnuss. Fast jedes Gericht wird in Kokosnussöl angebraten und mit Kokosmilch, Kokosfleisch oder Kokosraspeln verfeinert. Als Beilage zu den Gerichten gibt es in der Regel Reis und eine Auswahl an verschiedenen Fladenbroten.

Zu den klassischen Gewürzen der südindischen Küche zählen Curry, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde. Das tropische Klima sorgt für eine reichhaltige Auswahl an frischen Obst und Gemüsesorten. Auch Fisch und Meeresfrüchte werden gerne verwendet. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind oftmals stark gewürzt, während die Auswahl an vegetarischen Gerichten milder gewürzt ist und daher gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher ist.

"Sadya" ist das traditionelle vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhaftes, Eingelegtes und Nachtisch – ausgebreitet auf einem Bananenblatt. Laut Tradition sollte das spitze Ende des Blattes vor dem sitzenden Gast nach links zeigen. Der Reis wird auf der unteren Hälfte des Blattes serviert.



Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien Indiens: Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt. Viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig, die filigranen Metallarbeiten und Silberwaren sind weltberühmt. Man kann Schmucksteine meist direkt am Kaufort verarbeiten lassen. 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. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke 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.



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.

Reiseführer Ideen

Singh, Sarina:
Südindien & Kerala.
Lonely Planet (2020).
ISBN: 9783829748094

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

Edwards, Nick, et al.:
Stefan Loose Reiseführer Indien: Der Süden.
DuMont Reiseverlag (2020)
ISBN: 9783770178995

Ayurveda

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda kompakt.
Südwest Verlag (2014).
ISBN: 9783517089553

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda heilt.
Südwest Verlag (2015)
ISBN: 9783517092997

Rhyner, Hans H. und Rosenberg, Kerstin:
Das große Ayurveda-Ernährungsbuch.
Verlag Königsfurt Urania (2022).
ISBN: 9783908652168

Mehl, Volker und Raftery, Christina:
So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.
Kailash Verlag (2013).
ISBN: 9783424630626

Mehl, Volker und Heckmann, Inga:
Der Ayurveda-Lebenskompass.
Irisiana (2022)
ISBN: 9783424154399

Mehl, Volker und Bauer-Triebke, Julia:
Ayurveda geht überall.
Knaur Balance (2015)
ISBN:9783426675038

Mehl, Volker:
Meine Ayurveda-Familienküche
Trias (2020)
ISBN: 9783432110912

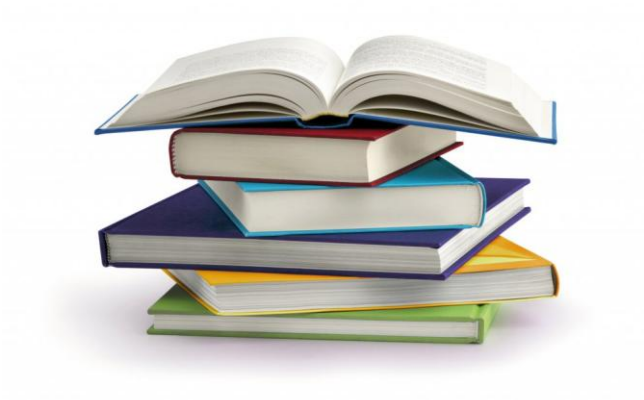
Lad, Vasant:
Das große Ayurveda-Heilbuch.
Windpferd Verlag (2020).
ISBN: 9783864102325

Belletristik

Mistry, Rohinton:
Das Gleichgewicht der Welt.
Fischer Verlag (2012)
ISBN: 9783596512621

Roy, Arundhati:
Der Gott der kleinen Dinge.
Fischer Taschenbuch Verlag (2017).
ISBN: 9783596299522

Timmerberg, Helge:
Im Palast der gläsernen Schwäne.
Piper Verlag (2016)
ISBN: 9783492308915



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