

# INDIEN

Soma Kerala Palace - Ayurveda im historischen Ambiente



---

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

---

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

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Ayurveda im traditionellen Keralapalast
- Renommiertes Ayurveda der Soma Gruppe
- Mitten in den wunderschönen Backwaters



### ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Nur ca. 55 Kilometer es vom Flughafen in Cochin zum Soma Kerala Palcae. Es liegt auf einer Insel im Vembanad See, inmitten einer unberührten Landschaft und den träge dahin gleitenden Booten der Fischer. Tauchen Sie ein in einen Rhythmus der Zeit, der sich hier anders anfühlt als anderswo.

Im Soma Kerala Palace ist der Geist des alten Königreich Travancore noch spürbar, in der Architektur Ihres traditionellen Cottages, in den Gesichtern der Menschen, die hier leben und arbeiten und nicht zuletzt in der Ernsthaftigkeit, mit der hier das 5000 Jahre alte ayurvedische Heilwissen täglich und immer wieder auf Neue gelebt wird.



Das Haus wird betrieben von der renommierten Somatheeram Ayurveda Group, die auch unser beliebtes Ayurvedaresort, das Manaltheeram Ayurvedic Beach Village führt. Für die Gäste des Soma Kerala Palace bedeutet dies: Höchste Ayurvedaqualität in einer traumhaften Umgebung genießen.



### KUR/HAUSPROGRAMM

Das Ayurveda-Zentrum bietet Panchakarma-, Reinigungs- oder Verjüngungskuren an. Im Soma Kerala Palace profitieren Sie von der Tradition und Kompetenz des Mutterhauses der Somatheeram Gruppe. Die 5 Ärzte und Ärztinnen haben eine langjährige universitäre Ausbildung durchlaufen und alle bereits viel Erfahrung in der Praxis sammeln können. Ihnen zur Seite steht ein erfahrenes Team von Therapeuten, die Ihre Ausbildung ebenfalls im Mutterhaus durchlaufen haben. Von der Erstkonsultation, über die individuelle Ausgestaltung des Behandlungs- und Speiseplans bis hin zur Abschlussuntersuchung ist der gesamte Behandlungsplan aus einer Hand und gut aufeinander abgestimmt.



## UNTERKUNFT

Die 30 Zimmer des Soma Kerala Palace atmen den Geist einer vergangenen Epoche. Dennoch müssen Sie auf keinen modernen Komfort verzichten. Jedes Haus im Soma Kerala Palace kann seine eigene Geschichte erzählen – zum Beispiel „Nalekatt“: erbaut um 1800 gehörte das Haus Suryanarayana Pillai, der dem König von Travancore diente. Ursprünglich im Wald von Vallichira gelegen, wurde es Nalekatt im Jahre 2003 im Soma Kerala Palace mit aller Liebe zum Detail wieder aufgebaut.



## VERPFLEGUNG

Im stimmungsvollen Restaurant genießen Sie die ganze Vielfalt der Küche Keralas. Abgestimmt auf Ihre persönliche Diät können Sie dort unter zahlreichen landestypischen und internationalen Spezialitäten wählen. Auch fangfrischer Fisch steht auf dem Speiseplan.



## UMGEBUNG

Das tägliche Yoga- und Meditationsangebot fördert zusätzlich den Regenerationsprozess. Vom Haus werden regelmäßig Ausflugsfahrten organisiert, wie z.B. zu den Backwaters, einem Netz von Flüssen, Lagunen und Kanälen oder in das nahe Cochin mit seiner historischen Altstadt und den chinesischen Fischernetzen.



## SONSTIGE INFOS

Das Soma Kerala Palace ist eng mit den lokalen Produzenten vernetzt. Es wirtschaftet nachhaltig und nutzt erneuerbare Energien.

## PRAKTISCHE HINWEISE

### ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

#### Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Cochin. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien oder Zürich an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

#### Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-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<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an!



### EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

#### Einreisebestimmungen

Am 27.11.2014 hat die indische Regierung das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder (aber nicht für Österreich und Schweiz) die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: [www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html](http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html) ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen finden Sie dort vermerkt (gültig nur für einmalige Einreise). Die Kosten für das Visum betragen 60 US-Dollar.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen ca. 65 €, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.

Weitere Infos auf:

[www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html](http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html)

[www.igcsvisa.de](http://www.igcsvisa.de) und [www.in.de.coxandkings.com](http://www.in.de.coxandkings.com)

(für deutsche Staatsbürger)

[www.indianembassy.de](http://www.indianembassy.de) (Deutschland)

[www.in.vfsglobal.ch](http://www.in.vfsglobal.ch) (Schweiz))

[www.blsindiavisa-austria.com](http://www.blsindiavisa-austria.com) (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 Passinnen-  
seite 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/Laenderinfor-  
mationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html](http://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 unter:

[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformatio-  
nen/00-SiHi/IndienSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html)

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines  
Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Ge-  
sundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum  
für Reisemedizin unter [www.crm.de](http://www.crm.de) oder beim Tro-  
peninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de).  
Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophyl-  
axe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, origi-  
nal verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuf-  
lich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten  
sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in  
Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken ori-  
ginal 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 Infektionskrankhei-  
ten 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 Abspra-  
che mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke  
zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer  
und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leich-  
ten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes  
für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente  
gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmver-  
stimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden  
Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßige  
Medikamente einnehmen muss, unter psychischen  
oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise  
seinen Hausarzt konsultieren.



## MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

### Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie im Flachland  
leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung,  
einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe. Für  
die Dämmerung sollten Sie immer helle langärme-  
lige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für  
die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen  
Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. In  
den meisten Ayurvedaresorts sind Regenschirme in  
ausreichender Anzahl vorhanden. In Indien kleidet  
man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unan-  
gemessene Kleidung nicht gerne gesehen.

Für die Ölbehandlungen während der Ayurvedakur  
empfiehlt es sich, alte Unterwäsche einzupacken.  
Bitte bedenken Sie, dass in der Monsunzeit eine hohe  
Luftfeuchtigkeit herrscht und Schränke etc. gut gelüf-  
tet werden sollten, um Schimmelbefall an der Klei-  
dung vorzubeugen.

## Gepäck

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



## WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

### Währung

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter [www.oanda.com](http://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 (American Express, Visa oder MasterCard) empfohlen. Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mittlerweile kann man in größeren Orten selbst mit einer EC-/Maestro-Karte Landeswährung erhalten oder zahlen. Die Höhe der Gebühren können Sie bei Ihrer Bank erfragen.

### Post

Postämter sind montags bis freitags von 10.00 - 17.00 Uhr und samstags 10.00 - 13.00 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage. Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost dauern 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. In den meisten Ayurveda-Resorts können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

## Telefonieren

Die Ländervorwahl von Indien ist +91. Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen. In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

## Internet

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



## ZOLLBESTIMMUNGEN

### Zollvorschriften

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr indischer Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise.

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der 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 jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

### Eintritts-/Fotopermits

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



## VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-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

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister“ haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

## UMWELT

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

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

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



## SONSTIGES

### Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit den Re-Zertifizierungen im März 2011 und 2014 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele. Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:

[www.neuewege.com/neuewege-nachhaltigkeit.php](http://www.neuewege.com/neuewege-nachhaltigkeit.php)



## LAND UND LEUTE

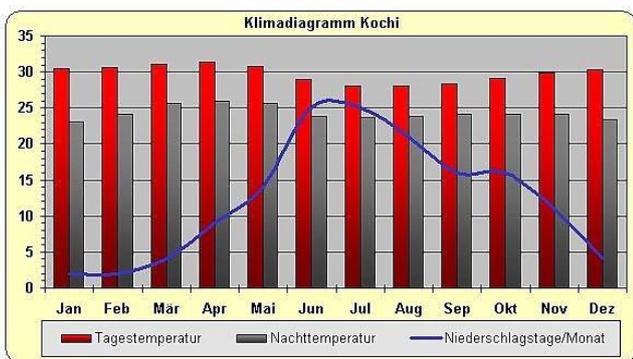
### ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

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

Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die südöstliche Küste von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt.

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

[www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm](http://www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm)



### SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings besonders in weniger erschlossenen Gebieten teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort 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.

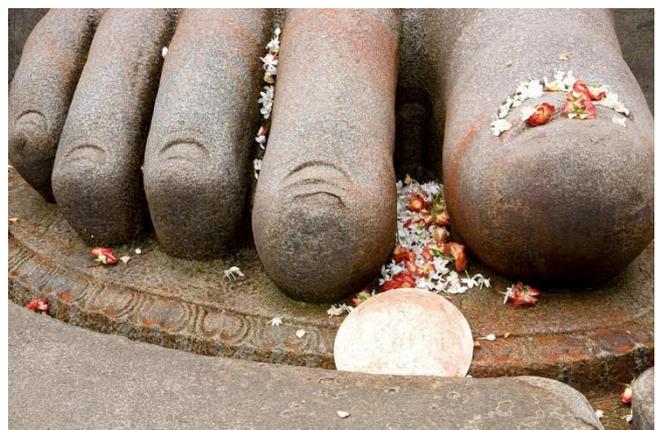
Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Malayalam) aneignet.



### RELIGION UND KULTUR

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

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



### ESSEN UND TRINKEN

Die Küche Südindiens hat ihre Ursprünge in der Geschichte, Geografie und Kultur des Landes. Sie kann in zwei Arten eingeteilt werden - vegetarische

und nicht-vegetarische Gerichte. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind stark gewürzt, die Auswahl an vegetarischen Gerichten hingegen ist milder gewürzt und gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher.

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



## EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien; indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt. Viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig. Indische Silberware ist weltberühmt. Man kann Schmucksteine direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere Besonderheiten: Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze, Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier. Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es generell üblich zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices"). Öffnungszeiten der Geschäfte: Mo - Sa 09.30 - 20.00 Uhr in den großen Geschäften.

## BESONDERE VERHALTENSWEISEN

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. Dies gilt auch für viele Ayurveda-Zentren. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke 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 angebracht.



## ANHANG

### REISELITERATUR

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

#### Verschiedene Reiseführer

##### **Sarina Singh, Trent Holden und Abigail Hole:**

Südinien & Kerala.  
Lonely Planet (2014).  
ISBN-10: 3829723172

##### **Nelles, Günter:**

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

##### **Herbert, Wolfgang:**

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

##### **Krack, Rainer:**

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

##### **Barkemeier, Martin:**

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

##### **Neumann-Adrian, Edda und Michael:**

Reisegast in Indien  
Iwanowski's Reisebuchverlag (2010).  
ISBN: 9783933041999

#### Ayurveda

##### **Ruff, Carola:**

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

##### **Volker Mehl, Christina Rafferty:**

So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.  
Kailash Verlag (2013).  
ISBN-10: 3424630624

##### **Lad, Vasant:**

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

##### **Joachim Skibbe, Petra Müller-Jani:**

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

##### **Prof. Dr. med. Gustav Dobos:**

Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren.  
Zabert Sandmann GmbH (2008).  
ISBN-10: 3898832074

##### **Rosenberg, Kerstin:**

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

##### **Hans Heinrich Rhyner, Birgit Frohn:**

Heilpflanzen im Ayurveda.  
AT Verlag (2006).  
ISBN-10: 3038002798

##### **Bauhofer, Ulrich:**

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

##### **Schrott, Ernst:**

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

##### **Rosenberg, Kerstin:**

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

##### **Mehl, Volker:**

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

## Belletristik

### **Schiller, Bernd:**

Roter Pfeffer in Ghandis grünem Garten. Südindische Wunderwelten.  
Picus Verlag (2006).  
ISBN-10: 3-85452-913-9

### **Thielmann, Rainer:**

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

### **Kamp, Christina:**

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

### **Wirth, Maria:**

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

### **Nair, Anita:**

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









**Dr. Petra Holz**  
Teamleiterin Ayurveda Asien  
p.holz@neuewege.com  
02226-1588-301



**Marina Wagner**  
Ayurveda Asien  
m.wagner@neuewege.com  
02226-1588-302

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

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