



Detailprogramm

Bali

COMO Shambala Estate

Exklusive Gesundheitsoase in Ubud

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	5
Genießen.....	5
Umgebung.....	6
Praktische Hinweise.....	7
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	8
Mitnahmeempfehlungen.....	8
Währung / Post / Telekommunikation.....	9
Zollbestimmungen.....	9
Versicherung.....	10
Umwelt.....	10
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	10
Zeitverschiebung und Klima.....	11
Sprache und Verständigung.....	11
Religion und Kultur.....	11
Essen und Trinken.....	11
Einkaufen und Souvenirs.....	12
Besondere Verhaltensweisen.....	12
Reiseliteratur.....	14
Ihre Reisenotizen.....	15

Reisedetails

Indonesien

COMO Shambhala Estate

Exklusive Gesundheitsoase in Ubud

Reiseverlauf

- balinesischen Luxus von Kopf bis Fuß genießen
- Yoga, Wellness und Ayurveda
- Kulinarik auf höchstem Niveau erfahren

Allgemeine Beschreibung

Bali liegt im Zentrum des Indonesischen Archipels zwischen dem Javasee im Norden und dem Indischen Ozean im Süden. Mit 13.677 Inseln ist der indonesische Archipel der größte Inselstaat der Welt und verbindet die Kontinente Asien und Australien. 3,3 Millionen Balinesen leben auf der 5.620 km² großen Insel, knapp 500.000 in der Hauptstadt Denpasar. Der Großteil der Bevölkerung lebt in kleinen ursprünglichen Dörfern entlang der malerischen Reisfelder über die ganze Insel verteilt.

In Ost-Westrichtung erstreckt sich eine Vulkankette über die Insel, deren höchste Erhebung, der Gunung Agung (3.142 m), für die Balinesen der "Nabel der Welt" ist. Bali, das nur zwei Kilometer östlich von Java entfernt liegt, wird im Wesentlichen von hinduistischer Kultur geprägt, während auf der größeren Nachbarinsel Java hingegen die muslimische Kultur vorherrscht. An kaum einem anderen Ort der Welt gibt es so viel zu sehen oder zu erleben wie auf Bali, nirgendwo sonst sind tägliches Leben, Religion, Kunst und Landschaft zu einer solch faszinierenden Einheit verschmolzen.



Das Como Shambhala Estate ist ein unvergleichbares, spirituelles Gesundheitsresort, in dem ganzheitliche Wellnessangebote mit modernsten Möglichkeiten und außergewöhnlichem Wohnambiente kombiniert werden. Dieser Ort ist eine einzigartige, atemberaubende Dschungel-Enklave, direkt am Fluss, gesäumt von sonnen durchfluteten Lichtungen.

Es liegt 15 Minuten Fahrt von Ubud und eine Stunde von Denpasar entfernt. Spezialisten in Yoga, Pilates und Tai Chi inspirieren Sie und lassen Sie über sich hinauswachsen. Eine reguläre Programmwoche umfasst Yoga bis hin zu tibetischem Buddhismus, aber auch Sportmöglichkeiten wie Mountainbike fahren, Klettern, Wandern, Wildwasser-Rafting und Outdoor-Zirkeltraining. Asiatische Therapien und gesunde Küche sind Teil eines dynamischen Gesamtpakets, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Vorstellungen ausgerichtet ist. Das Como Shambhala Estate ist ein Ort der Schönheit, an dem die Stille regiert und Sie neue Energie erlangen, um Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, die sich noch lange nach Ihrem Aufenthalt positiv auswirken werden.



Kur/Hausprogramm

Spa und Wellness

Die Gesundheitseinrichtungen schließen neun Behandlungsräume (davon zwei für Paare), einen Swimmingpool und einen Wellnesspool, ein Yogazimmer, ein Pilatesstudio, eine separate Dampfsauna, ein Fitnessstudio und ein Besprechungszimmer ein.

Der Wassergarten, in dem sich Freiluftbäder, Duschen, Dampfbäder und vier Pavillons befinden, liegt auf einer versteckten Anhöhe am Fluss.

Gesundheitsprogramme

Das COMO Shambhala Estate ist ein Wohn-Gesundheits-Retreat, das absolutes Engagement für das Streben nach persönlichem Potenzial und verbessertem Wohlbefinden verspricht. Die Philosophie als Rückzugsort für Veränderung ist es, Gäste zu inspirieren und zu ermutigen, ihre eigene persönliche Reise zu besserer Gesundheit zu unternehmen.



Egal, ob Ihr Ziel Fitness, Entgiftung, Stressbewältigung oder einfach nur eine gesundheitsfördernde Pause ist, im COMO Shambhala Estate finden Sie ein Team von ansässigen Experten, mit denen Sie diese Ziele erreichen. Die integrierten Wellness-Programme sind für diejenigen gedacht, die ein auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Wellness-Programm suchen, das von Stressbewältigung bis hin zu Verjüngung und mehr reichen kann. Gäste können nach einer Beratung mit unserem Wellness-Experten, der einen Ernährungsplan, einen Therapieplan und Wellness-Aktivitäten vorschlägt, ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Folgenden Programme bietet das Resort an:

Integrated Wellness Path

Ein ganzheitlicher Neustart für Körper und Geist, basierend auf modernster Diagnostik und individuell angepassten Maßnahmen. Neben einem personalisierten Ernährungs- und Fitnessplan umfasst das Programm innovative Therapieformen wie Hydrotherapie, Eisbäder und Sauerstoffkammern. Ideal für Gäste, die eine nachhaltige Verbesserung von Energie, Verdauung, Entzündungsreduktion und mentaler Stärke anstreben.

Ayurveda

Das Ayurveda-Programm basiert auf einer individuellen Konsultation durch einen indischen Ayurveda-Arzt, um das Gleichgewicht der Doshas zu harmonisieren. Mit traditionellen Behandlungen wie Shirodhara, Marma-

Therapie, ayurvedischer Ernährung und therapeutischem Yoga fördert es tiefe Entspannung, verbessert den Schlaf und stärkt das Verdauungssystem. Ideal für Gäste, die ihre Energie optimieren, Stress abbauen oder langfristige Gesundheit anstreben.

Detox to Restore

Ein tiefgehendes Entgiftungsprogramm zur Reinigung von Körper und Geist. Mit einer Kombination aus ayurvedischer Ernährung, Meditation, Yoga und innovativen Therapien wie Sauerstoffbehandlungen fördert es eine bessere Verdauung, mentale Klarheit und nachhaltige Gesundheitsgewohnheiten. Besonders geeignet für Menschen mit Erschöpfung oder digitaler Überlastung.



Connect to Rebalance

Ein Retreatprogramm für alle, die Stress abbauen und sich wieder mit sich selbst verbinden möchten. Durch Yoga, Meditation, Atemtechniken und Naturerlebnisse entsteht eine tiefe mentale Ausgeglichenheit. Die Kombination aus digitaler Entgiftung, achtsamen Bewegungsformen und gezielten Behandlungen fördert langfristige Ruhe, Klarheit und Lebensfreude.

Fit to Perform

Ein maßgeschneidertes Fitness-Programm zur Leistungssteigerung – perfekt für Sportler, Fitnessbegeisterte und alle, die ihr körperliches Potenzial entfalten möchten. Personal Training, Yoga, Pilates sowie gezielte Behandlungen verbessern Kraft, Ausdauer und Stressresistenz. Begleitende Diagnostik und individuelle Trainingspläne unterstützen die langfristige Integration gesunder Routinen.

Nourish to Glow

Dieses Programm legt den Fokus auf Ernährung und ganzheitliche Regeneration. Ein individuell abgestimm-

ter Ernährungsplan, Yoga, Fitness, Hautpflegebehandlungen und Wärmeanwendungen fördern die innere und äußere Strahlkraft. Ideal für Gäste, die ihre Ernährung optimieren, ihr Hautbild verbessern oder einen gesunden Lebensstil etablieren möchten.

Die Programme können Yoga, Pilates, Meditation, Reisfeldwanderungen, Massagen und Körperpflegebehandlungen sowie Mahlzeiten der gesunden COMO Shambhala-Küche umfassen. Sie werden das COMO Shambhala Estate entspannt und inspiriert verlassen, mit umsetzbaren Ratschlägen, um Ihre Wellness-Reise zu Hause fortzusetzen.

Ihr Wellness-Programm beinhaltet täglich Frühstück, Mittag- und Abendessen, eine tägliche Wellnessbehandlung oder ein Personal Training, private Konsultationen mit einem COMO Shambhala Wellness-Experten (eine alle sieben Nächte), einen individuellen Behandlungsplan einschließlich eines vorgeschlagenen Ernährungsplans und eines Zeitplans für Wellnessaktivitäten für die Dauer des Aufenthalts.



Wohnen

Das Resort ist in fünf Residenzen aufgeteilt, die den fünf Elementen entsprechen. Jede Einheit verfügt über einen privaten Pool sowie einen Koch- und Essbereich, der für alle Gäste der Residenz zur freien Verfügung steht.



Jede Residenz verfügt über verschiedene Zimmerkategorien: Sie können zwischen der Terrace Suite und der Como Shambhala Suite wählen. In jedem Zimmer befinden sich ein großes Bett, eine Klimaanlage, Internet, Telefon, Satelliten-TV, ein DVD-Player, ein persönlicher Safe, eine private Bar und eine Yogamatte. Die Como Shambhala Suite bietet dabei den größten Luxus und verfügt zusätzlich über einen privaten Whirlpool, eine große Terrasse und ist wesentlich geräumiger (mind. 70 m²). Außerdem gibt es Pool Villen mit einem oder mehreren Schlafzimmern.



Genießen

Das Como Shambhala Estate ist überzeugt, dass die Ernährung das Herz Ihres Lebensstils ist. Dabei geht es nicht nur um Ihre körperliche Gesundheit, sondern um Ihr tägliches allumfassendes Wohlbefinden. Deshalb wird viel Wert auf eine ausgewogene Balance in der Ernährung gelegt. Sie werden ermutigt Ihr Essen zu genießen, während versucht wird ein dauerhaftes Interesse in Ihnen zu wecken, um körperliche und seelische Vorteile aus einer bewussten und gesunden Ernährung zu erhalten. Dabei helfen Ihnen die ausgebildeten Ernährungsexperten und Köche, die mit Ihnen persönlich

und in speziellen Seminaren und Kochkursen, Ernährungspläne erstellen und Tipps für alltägliches bewusstes Kochen und Essen geben.



In der Küche werden nur ökologische und lokal angebaute und hergestellte Zutaten verwendet. Das Como Shambhala Estate verfügt über zwei Restaurants, das Kudus- und das Glow-Restaurant, die eine große Auswahl an Fleisch, Fisch, Gemüse, indischen, thailändischen und balinesischen Gerichten anbieten. Hier wird jeder Geschmack getroffen und es wird Ihnen leicht gemacht, sich gesund zu ernähren.

Umgebung

Die Fitness- und Freizeitangebote finden in der näheren Umgebung des Resorts statt. Alle Sport- und Aktivprogramme sollen nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist trainieren. Spezielle Guides für Mountainbike-Touren, Klettern, Wandern, Zirkeltraining und Wildwasser-Rafting begeben sich mit Ihnen in die balinesische Natur und bezwingen mit Ihnen Berge, Vulkane und Flüsse. Andere Guides nehmen Sie auf kulturelle Ausflüge und Workshops mit. Von Spaziergängen im Gelände bis hin zum balinesischen Tanzkurs bietet Sich Ihnen eine große Auswahl an Aktivitäten.



Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

atmosfair

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

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

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Denpasar. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Transfer

Wenn Sie einen Transfer gebucht haben, werden Sie von einem Fahrer von COMO am Flughafen (oder einem Ort Ihrer Wahl) abgeholt. Er steht mit einem Schild mit Ihrem Namen direkt am Ausgang und ist nicht zu übersehen. Die Fahrt in klimatisierten Fahrzeugen gewährt einen ersten, guten Eindruck von Bali. Asiatische Betriebsamkeit um Denpasar, die Werkstätten der Steinmetze und Holzschnitzer bei Ubud, Reisplantagen bis hinauf zu den heiligen Vulkanbergen Batur und Agung, mit ihren zauberhaften Kraterseen, auf die man bei guter Sicht einen schönen Blick werfen kann, bis dann das blauschimmernde Meer der Nordküste schon in der Ferne winkt, während man durch üppige, tropische Fruchtlandschaften fährt, in denen Papayas, Kaffee,

Mangos, Avocados, Kakao, Nelken und Kokosnüsse einfach am Wegesrand wachsen. Im Resort angekommen werden Sie in balinesischer Gastfreundlichkeit mit einem Welcome-Cocktail begrüßt.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Indonesien/Bali ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können sich bis zu 30 Tage ohne Visum aufhalten. Anderen Staatsangehörigen wird empfohlen, sich bei der Indonesischen Botschaft in ihrem Heimatland zu informieren. NEUE WEGE übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen.

Sicherheitshinweise

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

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

Jalan Pantai Karang 17, SANUR,
Telefon: (0062) 361-288535, Fax: (0062) 361-288826
e-mail: sanur@hk-diplo.de
Konsul: Robert Andrian Jantzen

Schweizerisches Honorarkonsulat Bali (Consulate of Switzerland)

(auch für Österreicher zuständig)

Jalan Ganetri 9D

Gatsu Timur

Denpasar 80235, Bali

Telefon: +62 361 264 149

Telefax: +62 361 243 747

e-mail: bali@honrep.ch



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Früchte sollten vor dem Verzehr geschält werden. Nahrung, vor allem Fleisch und Fisch sollten gut gekocht oder durchgebacken sein. Wenn Sie einmal in einem der typischen Straßenrestaurants essen wollen, so essen Sie am besten dort, wo viel Betrieb ist: die Umlaufgeschwindigkeit mit der das Essen produziert und gegessen wird, ist dann hoch, was der Hygiene zugutekommt. Die medizinische Versorgung auf Bali ist gut. Der Standard im Bereich Gesundheitswesen entspricht dem europäischen, wenn man bereit ist dafür zu bezahlen. Manche Privatkliniken sind leider ausschließlich für

Touristen zuständig. Daher ist es sinnvoll, unbedingt eine gute Reisekrankenversicherung abzuschließen. In lebensbedrohlichen Notfällen stehen in Singapur sehr gute Spezialkliniken zur Verfügung.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. In Absprache mit Ihrem Hausarzt können Sie sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch unbedingt an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

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

Kleidung

Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag, da das Klima tropisch ist. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz. Vermeiden Sie Shorts, große Ausschnitte, enge Kleider sowie ärmellose Kleidung. Besonders für den Besuch von religiösen Orten/ Palästen ist folgendes zu beachten: Keine kurzen Hosen oder Röcke tragen, die Schultern müssen bedeckt sein, geschlossene Schuhe oder Sandalen mit Fersenriemen anziehen.

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

Schuhe

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

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

Wer sich gerne an unserem Hausriff die zauberhaft schöne pazifische Unterwasserwelt erschnorcheln will, sollte Flossen und Taucherbrille mitbringen.

Diverses

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Regenschutz.

Foto

Digitalkameras mit Speicherkarten.

Bücher

Englischwörterbuch, Reiseführer (siehe Bücherliste).

Währung / Post / Telekommunikation

Währung

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

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

Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Indonesien ist + 62. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Bali ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort

eine indonesische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können.

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

Internet

Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-LAN an. Das Mobilnetz in Bali ist gut ausgebaut. Sie können auch eine indonesische SIM-Karte vor Ort kaufen, wenn Sie einen längeren Aufenthalt planen.



Zollbestimmungen

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

Bei der Rückreise: Es ist nach dem Artenschutzabkommen verboten geschützte Tiere oder Materialien von diesen auszuführen. Man sollte also auf ein Reisesouvenir aus Reptilienleder, Mantaleder, Elfenbein oder Ähnliches verzichten, die oftmals auf Rundreisen durch Bali angeboten werden. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vorhinein zu kennen.

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



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.



Umwelt

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

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte

sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Orte, an denen Sie Ihre Wasserflaschen wieder auffüllen können finden Sie auf der Plattform <http://www.refillbali.com/>.

Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

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



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen,

als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bali beträgt im Sommer +6 Stunden und im Winter +7 Stunden.

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

Sprache und Verständigung

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

Einige einfache Wörter auf Indonesisch:

Hallo - Halo! / Hai!
Guten Tag - Selamat siang!
Tschüss - Dahh! / Mari! / Yuk ah!
Auf Wiedersehen - Sampai jumpa! / Selamat tinggal!
Ja - ya
Nein - tidak
Danke - Terima kasih!
Bitte! - Kembali!
Prost!- Tos! / Pros!
Entschuldigung - Maaf, ...



Religion und Kultur

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



Essen und Trinken

Das Hauptnahrungsmittel auf Bali ist Reis. Ohne ihn gilt eine Mahlzeit nicht als vollwertig, sondern bestenfalls

als Snack. Reis wird auf Bali mehrmals im Jahr geerntet. Entlang der Reisfelder kann man häufig kleine Schreine finden, welche zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Dewi Sri errichtet wurden. Diese werden regelmäßig mit Opfergaben versehen, um eine gute Reisernte zu sichern.

Die balinesische Küche ist tendenziell nicht so scharf wie etwa die Thai- Küche. Bekannte balinesische Gerichte sind beispielsweise Nasi-Goreng (gebratener Reis), Gado Gado (Gemüse mit Erdnussoße) oder Soto Ayam (Hühnersuppe).

Einkaufen und Souvenirs

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

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

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



Besondere Verhaltensweisen

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

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

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

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

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

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



Reiseliteratur

Wir empfehlen sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Bali gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

Annette Ster, Michael Möbius:

Bali: Lombok · Komodo · Sulawesi.
Vista Point Verlag (2014)
ISBN-10: 3868710345

Moritz Jacobi, Mischa Loose:

Stefan Loose Reiseführer Bali, Lombok
Stefan Loose Travel Handbücher (2016)
ISBN: 978-3-7701-6762-3

Schott, Christina:

MARCO POLO Reiseführer Bali, Lombok, Gilis.
MairDuMont (2013)
ISBN-10: 382972411X

Ryan Ver Berkmoes, Adam Skolnick:

Lonely Planet Reiseführer Bali & Lombok.
Lonely Planet Deutschland (2015)
ISBN-10: 3829723652

David, Bettina:

Reise Know-How KulturSchock Indonesien.
Reise Know-How (2015)
ISBN-10: 3831726477

Geschichte / Politik / Gesellschaft

Jutta Berninghausen, Birgit Kerstan, Nena

Soeprapto-Jansen:

Schleier Sarong Minirock: Frauen im kulturellen Wandel Indonesiens.
Kellner (2009).
ISBN-10: 3939928038

Geerken, Horst H.:

Der Ruf des Geckos: 18 erlebnisreiche Jahre in Indonesien
Verlag: Books on Demand (2009)
ISBN-10: 3839110408

Barley, Nigel:

Bali - Das letzte Paradies
Verlag: Klett-Cotta (2015)
ISBN-10: 3608980288
Originaltitel : Island of demons

Baum, Vicki:

Liebe und Tod auf Bali: Roman
Verlag: KiWi-Taschenbuch (2007)
ISBN-10: 3462037994

Drüke, Milda:

Ratu Pedanda: Reise ins Licht - bei einem Hohepriester auf Bali
Verlag: Frederking & Thaler (2006)
ISBN-10: 3894052686

Belletristik

Monika Arnez, Edwin Wieringa:

Duft der Asche: Literarische Stimmen indonesischer Frauen.
Horlemann Verlag (2008).
ISBN-10: 3895022691

De Kleen, Tyra:

Mudras or the Ritual Hand Poses of the Buddha Priests and the Shiva Priest of Bali (Englisch)
Verlag: Kessinger Publishing (2010)
ISBN-10: 1162620196

Heller, Thomas:

Overland. Geschichten aus 1000-und-Einem Kilo-meter.
Traveldiary.de Reiseliteratur (2005).
ISBN-10: 3937274162

Ramseyer, Urs:

Bali. Leben in zwei Welten.
Schwabe Basel Verlag (2001).
ISBN-10: 3796518729

Ihre persönliche Beratung



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



NEUE WEGE GmbH

Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach

+49 (0)2226 1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

