



Detailprogramm

Indien

Meiveda Ayurvedic Beach Resort: Charmantes Ayurveda Resort mit familiärer Atmosphäre

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	5
Sonstige Infos.....	5
Zusätzliches Entgelt.....	5
Wahlleistungen.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	6
Gesundheit und Impfungen.....	7
Mitnahmeempfehlungen.....	7
Währung / Post / Telekommunikation.....	8
Zollbestimmungen.....	8
Wissenswertes.....	9
Versicherung.....	9
Nebenkosten / Trinkgelder.....	9
Umwelt.....	10
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	10
Zeitverschiebung und Klima.....	10
Sprache und Verständigung.....	11
Religion und Kultur.....	11
Essen und Trinken.....	11
Einkaufen und Souvenirs.....	12
Besondere Verhaltensweisen.....	12
Reiseliteratur.....	13
Ihre Reisenotizen.....	14

Reisedetails

Indien

Meiveda Ayurvedic Beach Resort: Charmantes Ayurveda Resort mit familiärer Atmosphäre

Reiseverlauf

- Persönlich geführtes Ayurveda Resort
- Authentisches und qualifiziertes Yoga
- Höchste Kompetenz in Ayurveda
- Ayurveda Online-Kurs mit Volker Mehl inklusive

Allgemeine Beschreibung

Im Norden Keralas gibt es sie noch - die weiten, flachen Sandstrände, palmengesäumt und nur von einigen Fischern bevölkert, die den Fang der vergangenen Nacht an Land bringen. Hier, nur etwa zwei Autostunden nördlich von Cochin ist ein kleines, ganz individuell geführtes Ayurvedaresort entstanden. Genießen Sie authentischen Ayurveda im Meiveda Resort in Kerala.



Kur/Hausprogramm

Im Meiveda sorgen zwei Ayurvedaärzte und 13 Therapeuten für Ihr ganz persönliches Wohlergehen. Es werden ayurvedische Reinigungs- und Verjüngungskuren angeboten, klassisch ausgeführt nach den traditionellen Lehren der Veden. Ziel ist die Prävention aber auch die Heilung von modernen Zivilisationskrankheiten. Körper, Geist und Seele kommen bei warmen Ölgüssen, sanften Massagen, Kräuterpackungen und Bädern wieder ins Gleichgewicht und in Harmonie.

Die tägliche Yogapraxis in der schönen Yogahalle am Meer ist wesentlicher Bestandteil des Kurprogramms.





Wohnen

In den 16 großzügigen Cottages und den Zimmern im Kerala-Haus wurden alle Vorzüge der keralesischen Architektur aufgegriffen: natürliche Baumaterialien sind zum Einsatz gekommen und schaffen ein angenehmes Raumklima. Die Zimmer sind alle mit Ventilator ausgestattet. Auf Wunsch können Sie auch eine Klimaanlage hinzubuchen. Die modernen und komfortablen Bäder sorgen für angenehmen Wohnkomfort. WLAN sorgt dafür, dass Sie Kontakt mit Ihren Lieben Zuhause halten können.

Der Verzicht auf TV und andere elektronische Ablenkungen wird Ihnen leicht fallen, wenn Sie von Ihrer eigenen Terrasse den Blick schweifen lassen über die Wellen des Arabischen Ozeans. Abends genießen Sie dann die fantastischen Sonnenuntergänge Keralas.



Genießen

Im Restaurant des Meiveda wird frisch und schmackhaft und konsequent vegetarisch gekocht. Ein großer Teil des Obst und Gemüses kommt aus dem eigenen biologischen Garten. Der Küchenchef arbeitet eng mit dem Ayurvedateam zusammen und serviert Tridosha-Speisen, die auf ein ausgewogenes Verhältnis aller drei Bioenergien zielen (je nach Buchungssituation in Buffetform oder als Menu). Ziel ist auch hier die drei Doshas - Vata, Pitta und Kapha - wieder in die Balance zu bringen. Und das kann so lecker sein.





Umgebung

Genießen Sie Spaziergänge am langen Fischerstrand oder gemütliche Stunden im tropischen Garten des Meiveda. Das Team hilft Ihnen auch gerne bei der Organisation von Ausflügen, zum Beispiel zu den Athirapilly Wasserfällen oder zum bekannten Guruvayoor Tempel, einem wichtigen Pilgerziel der Hindus.



Sonstige Infos

Das Meiveda unterstützt das PEPPER-Programm der keralesischen Regierung (Peoples Participation for

Participatory Planning and Empowerment Through Responsible Tourism). Im Rahmen des Programms werden verschiedene Exkursionen und Begegnungen angeboten, die auch der einheimischen Bevölkerung zugute kommt. Örtliche Schulen erhalten Lehr- und Unterrichtsmaterial und die Kinder der Angestellten im Meiveda profitieren durch die Unterstützung bei ihrer Ausbildung.



Zusätzliches Entgelt

Gebühren für das e-Tourist Visum: 30 Tage ab 10 USD (April bis Juni) und ab 25 USD (Juli bis März) (Stand 11/2025), Individuelle Ausflüge und Aktivitäten, Trinkgelder.

Wahlleistungen

- Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungskategorie Ihrer Wahl
- Flughafentransfers ab/bis Cochin bei 2 Personen pro Person € 54
- Erweiterte Servicepakete mit verschiedenen Zusatzleistungen

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen, zahlt NEUE WEGE für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die 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. 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.

Anreise

Zielflughafen für Ihren Aufenthalt im Meiveda ist Cochin (COK). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Cochin. 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

Die Einreise nach Indien benötigen Sie einen Reisepass, der nach Reiseende noch 6 Monate gültig ist sowie ein eTourist Visa. Dies ist als Online Verfahren **electronic Travel Authorization (ETA)** ab 28 Tage bis spätestens 4

Tage vor Einreise durchführbar. Das Visum kann für die einmalige Einreise bis zu 30 Tagen Aufenthalt oder mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden. Die Visa-Gebühren (ab 10 USD) sind nicht erstattbar.

Die Visumsbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Für aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung verweisen wir auf die offizielle Seite der indischen Behörde für Immigration <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten der offiziellen Vertretungen Indiens:

www.indianembassyberlin.gov.in/ (Deutschland)

www.indembassybern.gov.in/ (Schweiz)

<https://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 unbeaufsichtigt 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 Malariaphylaxe.

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 Darmverstörungen. 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 im Flachland leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe.

Für die Dämmerung empfiehlt es sich immer helle langärmelige Kleidung dabei zu haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm mitnehmen. In den meisten Resorts sind Regenschirme in ausreichender Anzahl vorhanden, außerdem bieten viele 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 Schulterbedeckung und die Verhüllung der Beine gewährleistet. 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 gelüftet werden sollten, um Schimmelbefall an der Kleidung vorzubeugen.

Gepäck

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



Währung / Post / Telekommunikation

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

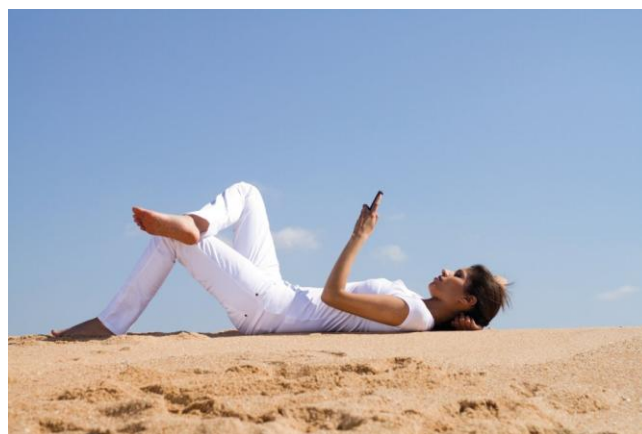
In den meisten Regionen in Indien können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Die Gebühren sind jedoch sehr hoch. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter.

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

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 in der Regel erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

An 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 am Besten 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 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

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Wenn Sie mit dem Service während Ihrer Indien Reise zufrieden sind, dann ist ein Trinkgeld eine schöne Geste. In Indien sind ca. 50 Rupien für kleine Dienstleistungen angemessen (Housekeeping, Kofferträger).

In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine sogenannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% in Ordnung. 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/>.

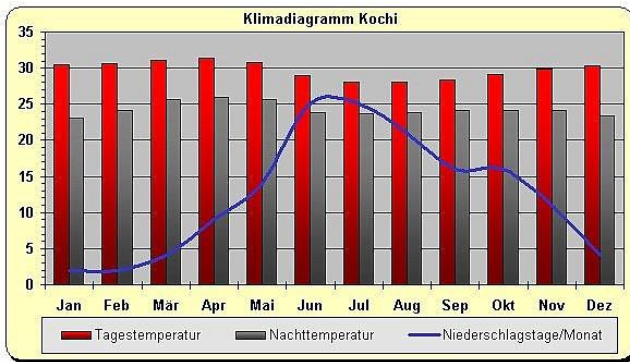
2009 haben wir das CSR-Siegel von TourCert zum ersten Mal erhalten und haben uns 2023 erneut rezertifiziert. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten und Expertinnen aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die 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 Fladenbrotten.

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, Eingelegetes 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 begrüßt 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

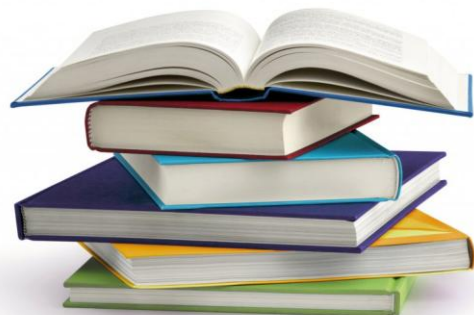
Lad, Vasant:
Das große Ayurveda-Heilbuch.
Windpferd Verlag (2020).
ISBN: 9783864102325

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



[illegible]

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Anja Manderla

Beratung & Verkauf Ayurveda Asien

a.manderla@neuewege.com

+49 2226 1588-306



NEUE WEGE GmbH

Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach

+49 (0)2226 1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

