

# INDONESIEN

Como Shambhala Estate: Exklusive Gesundheitsoase in Balis  
Dschungel



---

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 .....	5
Verpflegung .....	6
Umgebung .....	6
Wahlleistungen .....	6
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>7</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	7
Gesundheit und Impfungen .....	8
Mitnahmeempfehlungen .....	8
Währung / Post / Telekommunikation .....	9
Zollbestimmungen.....	9
Versicherung .....	10
Umwelt .....	10
Sonstiges .....	10
<b>LAND UND LEUTE .....</b>	<b>11</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	11
Sprache und Verständigung .....	11
Religion und Kultur.....	11
Essen und Trinken .....	11
Einkaufen und Souvenirs.....	11
Besondere Verhaltensweisen.....	12
<b>ANHANG.....</b>	<b>13</b>
Reiseliteratur.....	13
<b>IHRE REISENOTIZEN .....</b>	<b>15</b>
Kontaktdaten und Anmeldung .....	16

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Ganzheitliches Gesundheitskonzept auf höchstem Niveau
- Entspannter Luxus im grünen Paradies Ubud
- Ayurveda und Yoga für Körper und Geist



### 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 km<sup>2</sup> 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 sonnendurchfluteten 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.



#### Programme

Sie können zwischen verschiedenen Gesundheits- und Wellnessprogrammen wählen. Die Programme orientieren sich an den am häufigsten festgestellten Bedürfnissen und Ihren Wünschen: Fit werden, innere- und äußere Reinigung, Stressmanagement, Revitalisierung und Ayurveda auf natürliche, traditionelle indische Art erfahren.

#### Stress Release Programm

Dieses Programm ist perfekt für all jene, die nach einer Einführung in die Como Shambhala Erfahrung suchen. Es beinhaltet die Übernachtungen, Vollpension, tägliche Wellness- und Beautybehandlungen sowie private Yogastunden, bei denen Sie lernen Ihren Stress besser zu bewältigen. Die Teilnahme an den täglichen Aktivangeboten: Yoga, Pilates, Fitness, Schwimmbad, geführte Wanderungen und 4 Wellnessbesprechungen, wo Sie neue Impulse bekommen sind ebenfalls inkludiert. Sie entscheiden selbst, was Sie mit Ihrer Zeit machen möchten, ob Entspannung, Ihre Fitness stärken, Ausflüge und so wieder zu sich selbst finden.

#### Leistungen:

14 Übernachtungen, Vollpension mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen, 4 Wellnessberatungen, 16-mal 60 Minuten Massage, 6 x privater Yogaunterricht, Flughafen-Transfers, Teilnahme an den täglichen Aktivangeboten, Nutzung des Dampfbades, der Sauna und des Schwimmbads, 2-mal Transfer

nach Ubud, ein persönlicher Assistent steht Ihnen zur Seite

Eine kürzere Aufenthaltsdauer können Sie individuell bei uns anfragen. Der Mindestaufenthalt beträgt 3 Nächte.

#### Ayurveda Programm

Eine traditionelle Gesundheitskur für Körper und Geist wartet auf Sie. Ayurveda behandelt die Grundursache Ihrer Beschwerden, indem der Abbau von Giften im Körper und die Balance zwischen den fünf Elementen des Körpers und Geistes gefördert wird, um Sie zu einer intensiven, entspannenden Wahrnehmung Ihres Körpers zu führen. Der Ayurveda Arzt wird Ihnen einen bewährten natürlichen Behandlungsplan aufstellen, der sich an Ihren persönlichen Bedürfnissen orientiert. Der empfohlene Plan könnte Detox-, sowie Körperbehandlungen, eine spezielle Diät, Yoga und Meditationseinheiten enthalten. Um maximale Erfolge zu erzielen wird Ihnen auch ein Folgeprogramm für Ihren Alltag erstellt und Sie werden mit dem notwendigen Wissen geschult um vorbeugend gesundheitschonend und ausgeglichen zu leben.



#### Leistungen:

14 Übernachtungen, Vollpension mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen, 4 Wellnessberatungen, 20 Ayurveda Behandlungen, 6 mal 60 Minuten privates Yoga, Transfers, 2-mal Transfer nach Ubud, Teilnahme an den täglichen Aktivangeboten, Nutzung des Dampfbades, der Sauna und des Schwimmbads, ein persönlicher Assistent steht Ihnen zur Seite

Eine kürzere Aufenthaltsdauer können Sie individuell bei uns anfragen. Der Mindestaufenthalt beträgt 3 Nächte.

### Be Active Programm

Das Programm ist auf Gäste ausgerichtet, die mit einem persönlichen Trainer Ihren Fitnessstand verbessern möchten. Erleben Sie Motivation und Hilfestellung, eine persönliche Analyse sowie sportliche Aktivitäten in der Natur. Sie können zudem an den offenen Kursen teilnehmen und mit Ihrem Trainer vorhandenes Wissen vertiefen. Machen Sie sich fit! Leistungen:

14 Übernachtungen, Vollpension mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen, Wellnessberatungen, 6 mal 60 Minuten Massage, 6 mal Personal Trainer Einheit, 4-mal persönlich geleitete Aktivität wie Wandern, Radtouren, Flughafen-Transfers, Teilnahme an den täglichen Aktivangeboten, Nutzung des Dampfbades, der Sauna und des Schwimmbads, 2-mal Transfer nach Ubud, ein persönlicher Assistent steht Ihnen zur Seite

Eine kürzere Aufenthaltsdauer können Sie individuell bei uns anfragen. Der Mindestaufenthalt beträgt 3 Nächte.

Kurzprogramme: Sie können im Como Shambhla auch kürzere Aufenthalte mit Programmen buchen. Dies können Sie wunderbar mit einem Badehotel an der Küste kombinieren. Wir stellen Ihnen das Como Shambhala Packet vor. Es eignet sich hervorragend, um das Como Shambhala einmal kennen zu lernen. Sie können Ihre Tage frei gestalten und den Luxus der Natur genießen.

Leistungen:

3 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie, Halbpension inkl. Standardgetränke, 3 Aktivitäten nach Wahl: z.B. verschiedene Massagen, privater Yogaunterricht, private Wellnessconsultation, 3h private Chauffeur Tour durch Ubud, Upgrade zu Vollpension, The Estate Aktivitätenplan, Benutzung der Saunen und Pools



### UNTERKUNFT

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 dem Garden Room, 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 m<sup>2</sup>).





### VERPFLEGUNG

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 stupidem Kalorien zählen und Entbehrungen abgeschworen und stattdessen 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.



### WAHLEISTUNGEN

- Rail & Fly Ticket € 70

## 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](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!

Sie können für diese Reise atmosfair für 200 Euro hinzubuchen. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag 100 Euro.

#### 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

Sie werden von einem unserer Fahrer am Flughafen abgeholt. Er steht mit einem Schild mit Ihrem Namen direkt am Ausgang und ist eigentlich nicht zu übersehen.

Die Fahrt in unseren 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 Sie in balinesischer Gastfreundlichkeit begrüßt.



### EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

#### Einreisebestimmungen

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 sollten Sie Geld, Flugticket und Pass bitte immer am Körper tragen. Eine Kopie der Passinnenseite, Passfotos und eine Kopie der Schecknummern bitte separat aufbewahren. Nie ein Gepäckstück unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen lassen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und immer wachsam zu sein. Weitere Informationen zur Sicherheitslage erhalten Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

[www.auswaertiges-amt.de/sid\\_C6D11D7587D2E0F8DD07E1FFCACCE914/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndonesienSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/sid_C6D11D7587D2E0F8DD07E1FFCACCE914/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndonesienSicherheit.html)

**Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:**  
 Jalan Pantai Karang 17, SANUR,  
 Telefon: (0062) 361-288535, Fax: (0062) 361-288826  
 e-mail: [germanconsul@bali-ntb.com](mailto:germanconsul@bali-ntb.com)

Konsul: Reinhold Jantzen  
 Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00-12.00 Uhr



### 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, und Typhus.

Aktuelle Informationen finden Sie unter:  
[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndonesienSicherheit.html?nn=362542#doc362466bodyText7](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndonesienSicherheit.html?nn=362542#doc362466bodyText7)

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](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de). Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Alle Früchte immer schälen ("peel it, boil it or forget it"). Nahrung, vor allem Fleisch und Fisch müssen 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 zugute kommt.

Die medizinische Versorgung ist gut. Der Standard im Bereich Gesundheitswesen auf Bali entspricht dem europäischen, wenn man bereit ist dafür zu bezahlen. Manche Privatkliniken sind leider ausschließlich für Touristen zuständig. Daher unbedingt eine gute Reisekrankenversicherung abschließen. In wirklich lebensbedrohlichen Notfällen stehen in Singapur weltbeste Spezialkliniken zur Verfügung.

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt 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 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 Riemchen 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, Taschenmesser, gute Taschenlampe (Stromausfall), Reservebatterien, Reservebirne, gute Sonnenbrille, Reservebrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, Taschentücher, Schirm oder Regenschutz.

### Foto

Fotoausrüstung, genügend Filme, Blitzlicht und Batterien. Für Digitalkameras ausreichend Speicherkarten und reichlich Ersatzakkus.

### Bücher

Englischwörterbuch, Reiseführer (siehe Bücherliste).

## WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

### Währung

Die Landeswährung in Indonesien, wozu auch Bali gehört, ist die 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 geht selbstverständlich auch die EC-Karte und jede weitere Karte, sofern sie denn das "maestro"- oder "cirrus"- Zeichen trägt.

Empfehlenswert ist es auch Travellers Checks mit sich zu führen. Zusätzlich etwas Bargeld.

Im Resort werden kleinere Beträge an Euros gerne gewechselt. Von einem Geldumtausch am Flughafen ist abzuraten, da dem übermüdeten Ankömmling hier häufig schlechte Kurse geboten werden.

### Post und Telekommunikation

Fernab hektischer Geschäftigkeit bietet das Resort seinen Gästen die Möglichkeit mit der Welt verbunden zu bleiben. Telefon, Internet und Fax stehen zur Verfügung. Luftpostbriefe nach Mitteleuropa brauchen von Denpasar fünf bis sieben Tage, von kleinen Provinzpostämtern oft erheblich länger. Pakete werden nur bis zu einem Gewicht von 10 kg befördert und müssen in braunem Papier verpackt sowie verschnürt sein. Luftpostpakete brauchen bis Mitteleuropa 2 - 3 Wochen, auf dem Seeweg dauert es mindestens 2 - 3 Monate.

Die Ländervorwahl von Indonesien ist 0062. Handyempfang ist möglich. Sie können in Bali Ihr Handy nutzen, wenn Ihr Provider ein entsprechendes Roamingabkommen mit Indonesien hat. Aus Kostengründen sollten Sie es jedoch erwägen eine lokale SIM-Karte zu benutzen, mit der Sie günstiger nach Deutschland telefonieren können. Die Vorwahl von Indonesien nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.



## ZOLLBESTIMMUNGEN

### 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 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 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. 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 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 um 6:00 Uhr morgens auf und um 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, zum Teil auch mit Französisch, Italienisch und Niederländisch, werden Sie sich in den Haupttouristenorten verständlich machen können.

### 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 Besu-

cher 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 Erdnusssoße) 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, geschektem 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 zum Teil recht 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 interessiert 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 sehr unangenehm sein und Unbehagen und Ärger bei Ihnen hervorrufen. Versuchen Sie dennoch,

Ihr Gesicht nicht zu verlieren und freundlich abzulehnen. Unverschämtheiten sollten Sie sich jedoch auch nicht gefallen lassen.

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 dringend 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, Christian Wachsmuth:**

Stefan Loose Reiseführer Indonesien, Von Sumatra bis Sulawesi.

Dumont Reiseverlag (2013).

ISBN-10: 3770167031

**Schott, Christina:**

MARCO POLO Reiseführer Bali, Lombok, Gilis.

MairDuMont (2013).

ISBN-10: 382972411X

**Ryan Ver Berkmoes, Iain Stewart:**

Lonely Planet Reiseführer Bali & Lombok.

Lonely Planet (2013).

ISBN-10: 3829723040

**David, Bettina:**

Reise Know-How KulturSchock Indonesien.

Reise Know-How (2012).

ISBN-10: 3831718415

Geschichte / Politik / Gesellschaft

**Jutta Berninghausen, Birgit Kerstan, Nena Soeprapto-Jansen:**

Schleier Sarong Minirock: Frauen im kulturellen Wandel Indonesiens.

Kellner (2009).

ISBN-10: 3939928038

**Vickers, Adrian:**

Bali. Ein Paradies wird erfunden. Geschichte einer kulturellen Begegnung.

Reise Know-How (1996).

ISBN-10: 3894166185

**Pasuhuk, Hendra:**

Traum der Freiheit - Indonesien, 50 Jahre nach der Unabhängigkeit.

OMIMEE Intercultural Publishers (1995).

ISBN-10: 3921008182

**Aarau, Alice:**

Reisegast in Indonesien.  
Iwanowski Verlag (1997).  
ISBN-10: 3923975732

Belletristik

**Monika Arnez, Edwin Wieringa:**

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

**Pramoedya Ananta Toer:**

Garten der Menschheit - "Bumi Manusia".  
Rowohlt Verlag (1997).  
ISBN-10: 349912162X

**Heller, Thomas:**

Overland. Geschichten aus 1000-und-Einem Kilometer.  
Travel diary.de Reiseliteratur (2005).  
ISBN-10: 3937274162

**Ramseyer, Urs:**

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



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



**Hemlatha Meyer**

Area Managerin Südostasien  
h.meyer@neuewege.com  
02226-1588-203



**Angelika Sturtz**

Sales Executive Asien  
a.sturtz@neuewege.com  
02226-1588-202

NEUE WEGE Seminare & Reisen  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
Tel: +49-(0)2226-1588-203, Fax: +49-(0)2226-1588-070  
info@neuewege.com, www.neuewege.com

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