

INDIEN

Bethsaida Hermitage: Rundreise, Yoga und Ayurveda am Strand



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Kursinhalte	3
Vorgesehener Reiseverlauf	5
Allgemeine Beschreibung	6
Kur/Hausprogramm	7
Unterkunft	7
Verpflegung	8
Umgebung	8
Sonstige Infos	9
Enthaltene Leistungen	9
Wahlleistungen	9
Termine und Preise	9
Teilnehmerzahl	9
Reisedauer	9
Kursleitung	9
PRAKTISCHE HINWEISE	11
Atmosfair / Anreise / Transfers	11
Einreisebestimmungen / Sicherheit	11
Gesundheit und Impfungen	12
Mitnahmeempfehlungen	12
Währung / Post / Telekommunikation	13
Zollbestimmungen	13
Wissenswertes	13
Versicherung	14
Nebenkosten / Trinkgelder	14
Sonstiges	14
LAND UND LEUTE	16
Zeitverschiebung und Klima	16
Sprache und Verständigung	16
Religion und Kultur	16
Essen und Trinken	16
Einkaufen und Souvenirs	17
Besondere Verhaltensweisen	17
ANHANG	18
Reiseliteratur	18
Ihre Reisenotizen	19
Kontaktdaten und Anmeldung	20

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Keralas Schönheit entdecken
- Yogakurs in traumhafter Anlage am Meer
- Ayurveda - das Wissen vom Leben



Rundreise in der Gruppe

Sie starten mit einer abwechslungsreichen 5-tägigen Rundreise und besuchen das historische Cochin, bekannt für den Gewürzhandel, die chinesischen Fischernetze und den farbenprächtigen Kathakalitanz. Durch Kaffee-, Tee- und Kautschukplantagen führt Sie der Weg hinauf in die Western Ghats, das grüne Hochland Keralas. Im Nationalpark von Periyar erspähen Sie mit etwas Glück einen Elefanten oder gar einen Tiger in freier Wildbahn. Und was natürlich nicht fehlen darf, ist eine Nacht auf einem traditionellen Hausboot. In den Backwaters werden Sie Teil einer Welt, in der es scheint als sei die Zeit zurück gedreht.

Entspannt und voller Eindrücke treffen Sie nach ihrer Rundreise im Bethsaida Hermitage ein...

Ayurveda - das Wissen vom Leben

Ankommen und absolute Entspannung finden - nach Ihrer erlebnisreichen Rundreise genießen Sie eine neuntägige Ayurvedakur im renommierten Bethsaida Hermitage. Das Bethsaida ist bekannt für seine tolle Lage am Strand und authentische Ayurvedakuren. Nach einer ausführlichen ärztlichen Eingangskonsultation wird der konkrete Behandlungsplan für 10 Tage individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Yoga unter Palmen

Parallel zu Ihrer Ayurvedakur üben Sie in Ihrer Gruppe täglich 2 Stunden Yoga mit Ihrer begleitenden Yogalehrerin. Lassen Sie Ihren Blick über das Meer schweifen und tauchen Sie ein in die Spiritualität des indischen Subkontinents!

KUR SINHALTE

6INH6106: 23.12.2016-06.01.2017

Yoga und Meditation mit Jorinde Messlinger

Nach der herrlichen 5-tägigen gemeinsamen Rundreise können Sie die vielfältigen Eindrücke wirken lassen und in Entspannung und Erholung mit einer Ayurvedakur, Yoga und Meditation eintauchen. Ergänzend zu den Anwendungen werden Sie täglich vor dem Frühstück und vor dem Abendessen üben. Ausgewählte Asanas und Kriyas, kombiniert mit Pranayama (Atem- und Energiearbeit), unterstützen die Reinigung von Körper und Nadis (Energiebahnen). Durch die tägliche Praxis wird der Körper spürbar kräftiger und geschmeidiger. So wird die Zeit zeitlos und Sie kommen wie neu, erfrischt und gestärkt nach Hause.

7INH6101 vom 18.02. - 04.03.2017: Insight-Yoga und Chakrenvisualisierung mit Naomi Marion Röck

„Die Welt ist Magie. Die Welt ist Liebe. Und sie ist hier, jetzt.“ (Indianische Weisheit)

Bei der Yin-Yogapraxis verlassen Sie die Ebene des Denkens und Handelns und beginnen zu spüren. Eine wunderbare Möglichkeit, Balance in Ihrem Leben zu finden. Sie schmelzen in die Yoga-Asanas und tauchen in tiefere Körperschichten ein. Dort ist Raum für den inneren Dialog und eine hervorragende Gelegenheit, Ihren Geist für neue Gedanken und Glaubensansätze zu öffnen. Atmen und spüren Sie, wer Sie wirklich sind! Ein heiliger Raum entsteht. Sanfte und dynamische Yoga-Flows sowie Stillephasen nehmen Sie mit auf eine inspirierende Reise. Stille und bewegte Meditation, Yoga-Nidra und Klangreisen lassen in Ihnen ein Gefühl von Freiheit und innerem Frieden entstehen. Sie lernen die buddhistische Mettameditation und öffnen den Geist für die Liebe und das Mitgefühl. Die Welt ist ein Wunder!

7INH6102 vom 08.04. - 22.04.2017: Yoga und Mentaltraining: Ein starkes Duo mit Birgitta Kürtös

Bethsaida Hermitage ist ein kleines Stück Paradies am Arabischen Meer – ein idealer Ort für Yogaübungen und die kreative Auseinandersetzung mit alten Gewohnheiten, die ihre Spuren an Körper, Geist und Seele hinterlassen haben. Sie haben Zeit, diese Spuren gründlich anzuschauen und neu zu sortieren. Sie erhalten viele Anregungen, Ideen und Impulse. Fern vom Alltag gibt es weder falsch noch richtig. Vieles ist wieder möglich. Schwerpunkte der Workshops sind die Veränderung des eigenen Blickwinkels und das Entdecken neuer Handlungskonzepte. Außerhalb des Resorts bieten sich Ihnen wunderbare Gelegenheiten, neben Land und Leuten auch sich selbst besser kennenzulernen. In der Anonymität der Ferne lässt sich Neues spielerisch üben, Altes getrost über Bord werfen und die erfrischende Leichtigkeit des Seins wieder entdecken.

7INH6103 vom 29.04. - 13.05.2017: Yoga der Achtsamkeit mit Heidemarie Sulkowski

Yoga und Ayurveda sind eine perfekte Kombination, den Körper und Geist zu reinigen und sich bewusst zu werden, was im Leben wichtig ist und was nicht. Durch die nährenden ayurvedischen Behandlungen und Yogaübungen (Asanas), Atemlenkung (Pranayama) und Tiefenentspannung kommen Sie wieder in Berührung mit sich selbst und Ihren kreativen Anlagen. Im Mittelpunkt des Yoga steht der Atem: Sie bewegen sich mit der Atmung. Bewegung und Atem sind wie ein Tanz, der zurück zum Ursprung führt, wo Sie Frieden finden sowie Freiheit und Stille mit sich und mit der Sie umgebenden Natur. In der Regel gibt es täglich zweimal Yoga: Morgens üben Sie intensiver und dynamischer, um die Lebensenergie in Schwung zu bringen, sodass Sie gestärkt und erfrischt in den Tag gehen. Abends liegt die Betonung mehr auf Ruhe, Entspannung und Verinnerlichung. Der Unterricht ist flexibel und richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.

7INH6104 vom 12.08. - 26.08.2017: Innere Stille erleben mit Suzann Bolick

Vinaysa-Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden meditativen Erlebnis verbinden. Von einfachen bis diffizilen Haltungen vereinigt Vinyasa-Yoga kreative Körpererfahrung und intensive Körperwahrnehmung. Mit wechselndem Fokus praktizieren Sie Asanas, die in ihrer präzisen Ausrichtung variiert angeordnet sind. Somit entsteht ein harmonischer und kraftvoller Fluss von Bewegungsabfolgen, der Sie über den

Weg der Meditation bei sich selbst ankommen lässt. Während Sie praktizieren, steht Ihr gleichmäßiger und langsam werdender Atemfluss im Vordergrund. Sie tauchen intensiver in die Welt der Asanas ein. Ihre Praxis wird zunehmend leichter und die Freude an der meditativen Bewegung nimmt zu. Mit belebender Energie werden Sie zurück nach Hause fliegen.

7INH6105 vom 21.10. - 04.11.2017: Ein Fest der Sinne – ein Rausch der Farben mit Eva-Maria Flucher

Indien ist ein Land, das verzaubert und einen nicht mehr loslässt. Ein Land der Farben, der Gerüche, der Eindrücke und der Herzlichkeit, der Traditionen und Vielfalt. Tauchen Sie in zwei uralte indische Traditionen ein – in Ayurveda und Yoga! Die eine ist ohne die andere nicht denkbar. Voller Achtsamkeit und Freude werden Sie sich durch fließende sanfte Asanas bewegen, die Ihren Körper formen, nähren und stärken. Voller Achtsamkeit und Hingabe werden Sie Ihren Körper spüren und wahrnehmen. All das ist kombiniert mit den wunderbaren ayurvedischen Anwendungen des Ärzte- und Therapeuten-Teams im Bethsaida Hermitage. Kerala verzaubert und bezaubert in all seiner Vielfalt, in all seinen Facetten – ein Rausch der Farben, ein Fest der Sinne! Gönnen Sie sich eine traumhafte und unvergessliche Rundreise und Ayurveda-Kur auf diesem magischen Stückchen Erde!

7INH6106 vom 23.12.2017 bis 06.01.2018: Yin-Yoga und Meditation: Innehalten und Entspannen mit Doris Iding

Im Ursprungsland des Yoga können Sie die Kraft Indiens mit Ihrem Körper und Geist durch Meditationen verbinden. Ihr Tag beginnt mit erfrischenden Atemübungen. Danach folgt eine sanfte Yogasequenz, um Ihren Körper sacht zu wecken. Im Anschluss daran gehen Sie in eine Meditation, um mit Ihrem inneren Reichtum in Kontakt zu kommen. Am Abend findet ein kurzer Vortrag über Meditation und Achtsamkeit statt, gefolgt von einer Yin-Yogasequenz, Atemübungen und einer Achtsamkeitsmeditation. Der Fokus liegt darauf, sich selbst näherzukommen, innere Qualitäten zu erkunden und mehr Zugang zur inneren Wahrheit und Weisheit zu erlangen. Verschiedene Yogasequenzen, Atemübungen und Meditationen sind erfahrungsgemäß sehr hilfreich. Die Stunden sind getragen von großer Leichtigkeit und tiefer Entspannung. Dies ist für viele Teilnehmer eine sehr wertvolle Erfahrung, die sie gerne mit in ihren Alltag nehmen.

VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

1. Tag: Anreise

Abflug nach Cochin

2. Tag: Cochin

Nach der Ankunft in Cochin werden Sie zu Ihrem Hotel gebracht. Am Nachmittag lernen Sie die Stadt mit ihren multikulturellen Facetten kennen. Sie besuchen die Synagoge im sogenannten "Jüdischen Viertel", die St. Francis-Kirche (die älteste europäische Kirche in Indien), die Santa Cruz-Basilika (1557 durch die Portugiesen erbaut) und den Holländischen Palast. Spazieren Sie durch die Düfte des Gewürzmarktes in den engen Gassen und erleben Sie den quirligen Fischmarkt im chinesischen Fischerhafen. Hier können Sie frischen Fisch kaufen und sich gleich nebenan in einem der zahlreichen Restaurant zubereiten lassen! Am Abend erwartet Sie noch das berühmte keralische Tanzdrama "Kathakali", welches sich durch seine spektakulären Kostüme, gestenreiche Bewegungen und üppige Schminke auszeichnet und vor allem Geschichten aus den Nationalepen Mahabharatha und Ramayana erzählt.

Übernachtung in Cochin.



3. Tag: Fahrt nach Periyar

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Periyar, welches für seine sanften Hügel, Gewürzplantagen und Elefanten bekannt ist. Das Periyar-Tal in Thekkady ist das älteste Tigerreservat in Indien. Nach dem Check-In im Hotel machen Sie eine Tour durch die Gewürzplantagen, bei der Sie die vielfältigen Düfte der verschiedenen Gewürze wie Zimt, Kardamom, Pfeffer oder Muskatnuss genießen und viel über deren Anbau, Ernte und Verarbeitung lernen können. Weiterhin haben Sie heute die Möglichkeit zu einem Elefantenritt. Danach schauen Sie sich noch einen

eindrucksvollen traditionellen Showkampf an - den Kalarippayattu.

Übernachtung in Periyar.

4. Tag: Periyar

Am frühen Morgen starten Sie gegen 6 Uhr eine Wanderung durch den Dschungel des Tigerreservates und Nationalparks. Auf der leichten dreistündigen Tour bekommen Sie die Chance, die einheimische Tier- und Pflanzenwelt aus nächster Nähe zu sehen. Abends können Sie bei einer Kochvorführung und einem Abendessen entspannen.

Übernachtung in Periyar.



5. Tag: Unterwegs auf den Backwaters

Nach dem Frühstück brechen Sie auf und checken auf dem Hausboot ein, das in Alleppey für Sie bereitsteht. Sie können die Reise durch die bezaubernde Landschaft mit ihren Kanälen, Seen und Höhlen beim Sonnenbaden oder geschützt im Inneren des Bootes genießen. Sie werden sehen, dass sich das Leben der hier wohnenden Menschen am und im Wasser abspielt - sie baden, schwimmen, fischen und segeln, waschen Ihre Kleidung und transportieren verschiedene Waren in kleinen Holzbooten. Das bunte Treiben findet inmitten von grünen Kokoshainen und saftigen Reisfeldern statt. Die Kokosnussanbau ist ein bedeutender Handelszweig hier - man sagt, dass Kerala seinen Namen daher erhalten hat: Das altindische Wort für Kokosnuss ist "Kera".

Übernachtung auf dem Hausboot.



Hinweis: Sie fahren mit dem Hausboot von ca. 12 Uhr mittags bis 18 Uhr. Sie machen eine Pause für das Mittagessen und legen über Nacht an, um die Backwaters den Fischern zu überlassen. Das Abendessen wird ebenfalls auf dem Boot serviert. Das Essen wird im keralischen Stil zubereitet und ist nicht vegetarisch. Bitte teilen Sie der Crew etwaige Essenswünsche mit. Das Boot verfügt über Handduschen mit kaltem Wasser. Warmes Wasser kann Ihnen auf Wunsch von der Crew in einem Eimer gebracht werden.

6.-15. Tag: Ayurveda und Yoga im Bethsaida

Nach dem Frühstück legt das Hausboot um ca. 9 Uhr in Thotapally (bei Kollam) an und Sie werden nach Kovalam gebracht. Von dort Weiterreise ins Bethsaida, wo Sie Ihre 10-tägige Ayurvedakur machen werden.



Wunderschön und malerisch liegt Ihr Ayurveda Resort am Strand gelegen. Hier vertiefen Sie Ihre Eindrücke und Begegnungen während einer 10-tägigen Ayurvedakur. Die täglichen 2 Stunden Yoga- oder Qi Gong-Unterricht (je nach Kurstermin) durch Ihren Referenten werden Ihren Körper und Geist in Einklang bringen.



16. Tag: Rückreise

Rückflug und Ankunft in Deutschland am gleichen Tag

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

An einem wunderschönen Sandstrand mit fast privatem Charakter liegt das Bethsaida Hermitage. In der Nähe des beliebten Badeortes Kovalam mit seinem pittoresken Leuchtturm, den gemütlichen Restaurants und den bunten Läden haben Sie das Gefühl, ganz bei sich selbst sein zu können. "It feels like Coming Home" Willkommen zu Hause

Der Transfer vom Flughafen dauert nur ca. eine halbe Stunde. Dann betreten Sie eine andere Welt. Der Duft von Jasmin empfängt Sie, das Rauschen des Meeres ist ganz nah und die Herzlichkeit der Menschen wird auch Sie bald gefangen nehmen. Hier wurde ein Ort geschaffen, ideal geeignet, den Alltag zu vergessen, zu sich selbst zu finden, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die überschaubare Anlage bietet authentische ayurvedische Heilkunst unter kompetenter ärztlicher Leitung. Die persönliche Betreuung jedes einzelnen Gastes in einer harmonischen Umgebung steht im Mittelpunkt der Philosophie dieses besonderen Ortes. Das Haus ist mit dem "Green Leaf", dem keralesischen Gütesiegel für hochwertiges Ayurveda, ausgezeichnet.



KUR/HAUSPROGRAMM

Dr. Shayana stammt aus einer alteingesessenen Ayurvedafamilie und hat in einem Hospital gearbeitet, bevor sie sich dem Bethsaida anschloß. Sie und ihr Team werden unterstützt von den gut ausgebildeten und motivierten Therapeuten, die zum Teil schon mehrere Jahre mit dem Bethsaida verbunden sind. Sie wenden die verschiedenen ayurvedischen Heilverfahren in ihrer seit Jahrtausenden überlieferten Form an. Dabei steht immer das Zusammenspiel von Psyche und Körper im Vordergrund. Es ist das komplexe Zusammenspiel von gesunder Ernährung, therapeutischem Wissen und Erfahrung, sorgfältiger Auswahl der Öle und Ingredienzen und einer Umgebung, in der Ruhe und Harmonie herrschen, die den Gesamteffekt der Ayurvedischen Kur im Bethsaida garantieren. Kein Wunder, dass das Bethsaida regelmäßig mit dem Green Leaf Zertifikat der keralesischen Regierung ausgezeichnet wird.

Die insgesamt 22 Behandlungsräume sind hell und luftig mit Blick in den üppigen Garten. Als Besonderheit des Hauses werden hier die Ayurvedabehandlung nicht in einer täglichen Sitzung absolviert, sondern auf den Morgen und den Abend verteilt. So kommt es zu keiner Überanstrengung. Nach einer

ausführlichen ärztlichen Eingangskonsultation zu Beginn Ihres Aufenthaltes wird der konkrete Behandlungsplan individuell nach Ihren Bedürfnissen abgestimmt. Neben zwei Ärzten steht Ihnen ein gut ausgebildetes Therapeutenteam zur Seite. Gästen, die kein oder nur wenig Englisch sprechen, steht in der Hauptsaison ein Übersetzer zur Verfügung.



UNTERKUNFT

In einer liebevoll gepflegten Gartenanlage wurden 80 Zimmer mit direktem Blick auf das Arabische Meer und mehrere Cottages und Zimmer im typischen keralesischen Architekturstil angelegt. Jede Unterkunft ist großzügig und mit Liebe zum Detail sowie mit allem Komfort - z.B. europäische Bäder - ausgestattet. Die Verwendung natürlicher Materialien - Holz, Stein und Ton - ist Standard in der gesamten Anlage. Der lokale Handwerksmeister, Mr. Kumar, hat jedem Raum seine ganz individuelle Note verliehen - von den Möbeln, über die Spiegel und Lampen, bis hin zu den Handtuchhaltern und den Vorhängen. Jedes Haus verfügt über eine separate kleine Terrasse mit Blick auf das Meer. Für den Bau der Anlage musste kaum ein Baum weichen - eher wird um die Palmen herumgebaut. Das schafft immer wieder liebenswerte Details.

Die Seaview Zimmer befinden sich in den beiden terrassierten Hauptgebäuden mit unverbautem Blick

auf den Arabischen Ozean. Sie bieten viel Platz, sind hell und modern mit vielen liebevollen Details eingerichtet. Ein Ventilator sorgt für angenehme Luftzirkulation. Dusche/WC, Ankleide, Sitzgelegenheit, Moskitonetz, TV und Kühlschrank bieten modernen Komfort. Von Ihrer eigenen Terrasse genießen Sie jeden Abend den traumhaften Sonnenuntergang.

In den A/C Seaview Zimmer genießen Sie eine ähnliche Ausstattung wie in den Seaview Zimmern, können aber darüber hinaus die Temperatur mit einer Klimaanlage individuell regulieren. Die A/C Seaview Zimmer liegen meist etwas erhöht in der Anlage, so dass hier auch eine natürliche Luftzirkulation für ein angenehmes Raumklima sorgt.

Modern Kerala Cottages gibt es sowohl mit als auch ohne Klimaanlage. Sie sind einzeln stehende, rund gebaute Häuschen, alle mit eigener Sitzgelegenheit mit Blick in den Garten oder aufs Meer. Die Ausstattung ist ähnlich wie in den Seaview Zimmern.

Die Modern Kerala Häuser sind mit Säulen verziert und verfügen alle über Klimaanlage. Auch sie sind freistehend. Sie verfügen teils über halboffene Bäder. Auch das traditionelle Kottaram Haus und das Wooden Kerala Haus verfügen über eine Klimaanlage und überraschen außerdem mit vielen individuellen Details. Das Kottaram Haus hat einen hexagonalen Grundriss und ein natürliches Belüftungssystem. Von Ihrer Veranda genießen Sie den Blick auf das Meer. Das Wooden Kerala Haus ist in der traditionellen Holzbauweise errichtet und liegt prominent in der Anlage, so dass Sie sowohl von Ihrer Veranda als teilweise von Ihrem Schlafzimmer einen fantastischen Meerblick haben.



VERPFLEGUNG

Das Restaurant bietet eine variationsreiche Auswahl indischer Ayurvedaküche. Wichtig ist dem Küchenteam, dass die Lebensmittel vor Ort von den lokalen Anbietern, der Fischern und Bauern, bezogen und frisch zubereitet werden, so dass Essen hier ein ge-

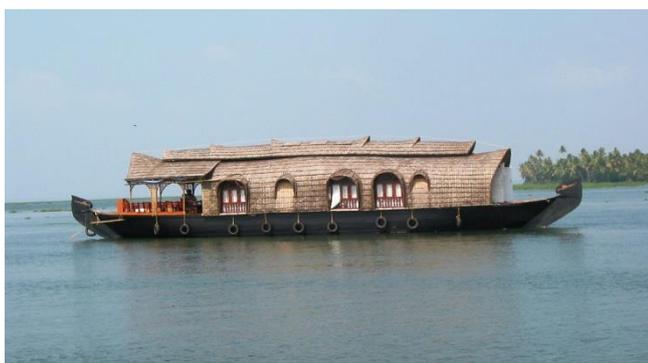
sunder, die Kur unterstützender Genuss ist. Im Vordergrund stehen vegetarische Ayurveda-Gerichte, mit viel frischem Gemüse und Kräutern zubereitet, aber auch Fisch in verschiedenen Variationen ist auf der reichhaltigen Speisekarte zu finden. Sie können à la carte bestellen oder befolgen einen mit dem Arzt abgestimmten Menüplan.

Das Küchenteam organisiert regelmäßig Kochvorführungen, bei denen Sie Gelegenheit haben, die lokale kulinarische Tradition Keralas kennenzulernen.



UMGEBUNG

Genießen Sie ein Bad in einem der beiden großen Pools direkt am Meer oder spazieren Sie am Strand entlang und schauen den einheimischen Fischern bei ihrer Arbeit über die Schulter. In einer großzügigen Halle mit Blick auf das Meer wird täglich Yoga unterrichtet und gemeinsam meditiert. Im nahen Kovalam und auch in der Landeshauptstadt Trivandrum kann man die typischen indischen Seidenstoffe und andere schöne Dinge günstig erwerben. Zu empfehlen ist eine Schiffstour auf den Backwaters - ein Erlebnis, bei dem die Zeit stehen zu bleiben scheint. Ebenfalls lohnend ist ein Ausflug nach Kanyakumari mit seinen prächtigen Tempelanlagen. Auch in der Nähe des Resorts gibt es viel zu entdecken - Tempel, Märkte und Plantagen mit üppiger Blumenpracht. Bei der Organisation von weiteren Ausflügen in die nähere Umgebung ist Ihnen das Bethesda Hermitage gerne behilflich.



SONSTIGE INFOS

Das Bethsaida Hermitage unterstützt mehrere soziale Projekte: das St. Therès-Waisenhaus für Mädchen und das Rosa-Mystica Internat für Jungen, das J.B. Hospital und ein Altenheim. Ein Teil des Erlöses des Hotels fließt auch in die Projekte der Bethsaida-Gruppe. Das Management fördert den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und die Wiederverwertung von Produkten



ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug in der Economy Class Frankfurt - Cochin; Trivandrum – Frankfurt • Flughafentransfers • 13

Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer • Frühstück in Cochin, Vollpension auf dem Hausboot, Ayurvedische Vollpension inkl. ayurvedischer Getränke im Bethsaida Hermitage • 5-tägige Rundreise in Kerala inkl. Eintrittsgeldern, 9 Tage Yogakurs à 2 Stunden/Tag, 9 Tage ayurvedische Verjüngungskur • Kursleitung durch qualifizierte NEUE WEGE-Referenten

WAHLLISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis 6INH6105 € 450
- EZ-Aufpreis 6INH6106 € 590
- EZ-Aufpreis 7INH6105 € 550
- EZ-Aufpreis 7INH6106 € 660
- EZ-Aufpreis 7INH6101 € 560
- EZ-Aufpreis 7INH6102 und 7INH6103 € 430
- EZ-Aufpreis 7INH6104 € 400

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
6INH6105	08.10.16	- 22.10.16	€ 2.590
6INH6106	23.12.16	- 06.01.17	€ 2.990
7INH6101	18.02.17	- 04.03.17	€ 2.750
7INH6102	08.04.17	- 22.04.17	€ 2.590
7INH6103	29.04.17	- 13.05.17	€ 2.490
7INH6104	12.08.17	- 26.08.17	€ 2.490
7INH6105	21.10.17	- 04.11.17	€ 2.690
7INH6106	23.12.17	- 06.01.18	€ 3.090

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

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

REISEDAUER

16 Tage

KURSLEITUNG

Birgitta Kürtös

Birgitta Sherina Kürtös M.A. ist Sportwissenschaftlerin, Dozentin, Yoga- und Hormon-Yogalehrerin, Pilates Trainerin, Coach für Techniken der Energie-Informations-Medizin wie CQM MET, System23, uvm. Sie ist von den Krankenkassen anerkannte Personal Trainerin und führt seit 2005 eine eigene

Praxis für Prävention. Ernährung, Bewegung und Stressmanagement sind Schwerpunktthemen. Viele Menschen lassen sich mittlerweile in Lebenskrisen unterstützen und holen sich Kraft und Impulse um aus Krisen Chancen zu machen.

Suzann Bolick ist Yogalehrerin und unterrichtet Flow-Yoga, Yin-Yoga, Vinyasa-Yoga und Vini-Yoga und ist Dozentin für Bewegungslehre und Bühnentanz sowie Choreografin in Berlin.

Doris Iding

Doris Iding beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit Buddhismus, Yoga und Meditation. Sie unterrichtet Yoga, Meditation und Achtsamkeit und bildet Yogalehrer aus. Im Fokus ihrer Arbeit steht der Wunsch, die Kursteilnehmer mit ihrer eigenen Seele in Kontakt zu bringen, damit sie das eigene Potenzial erkennen und vollkommen ausschöpfen können.

Eva-Maria Flucher

Eva-Maria Flucher: zertifizierte Yogatrainerin der International Yoga Alliance, Reiseleiterin, Zeit-Reisende, freie Journalistin verfügt über langjährige Praxis und Fortbildungen in diversen Yogarichtungen. Leitet Yogaretreats und Yogaklassen in vielen Teilen der Welt.

Heidemarie Sulkowski

Heidi Sulkowski ist Yogalehrerin und hat ein Studium der Psychologie und Ethnologie absolviert. Heidi lebt seit 1997 in Auroville. In fast 30 Jahren Indieneerfahrung entwickelte sie eine intensive Verbindung zu den Menschen und der Kultur Indiens.

Jorinde Messlinger

Jorinde Messlinger, Ashtanga-Yogalehrerin (staatliche Ergänzungsschule für Yoga, Köln /AYA/BfB), internationale Yoga-Workshop-Tätigkeit, ehemalige Balletttänzerin, Inhaberin von "Yoga Arts" in Essen. Sie vermittelt Yoga auf klare und herzliche Weise.

Kristin-Sybill Große

Kristin-Sybill Große: Erfahrene, feinfühlig und humorvolle Yogalehrerin (BDY), Masseurin und Langlauflehrerin. Achtsames Spüren, Herzöffnung und Lebensfreude sind ihr Schwerpunkt im Yoga (präzises, sanftes im Atemrhythmus fließendes Hatha-Yoga/Vini-Yoga, Yoga-Flow und Gelenke-Yoga).

Naomi Marion Röck

Naomi M. Röck unterrichtet seit 1991 Yoga, Tanz, Pilates und eröffnete 2001 ihre eigene Schule "La Luna". Ihr Yogastil ist kreativ und wild - Grundlage ist Hatha-VinyasafLOW und YinYoga - jede Session ist ein eigener Tanz.

Suzann Bolick

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

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

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de 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!

Sie können für diese Reise atmosfair für 113 Euro hinzubuchen. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag 56,50 Euro.



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Indien ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und ein gültiges Visum erforderlich, welches in den meisten Bundesländern von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. deren Visumservice ausgestellt wird. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Detaillierte Informationen zur Visum Beantragung und die tagesaktuellen Bestimmungen erhalten sie mit Ihren Buchungsunterlagen.

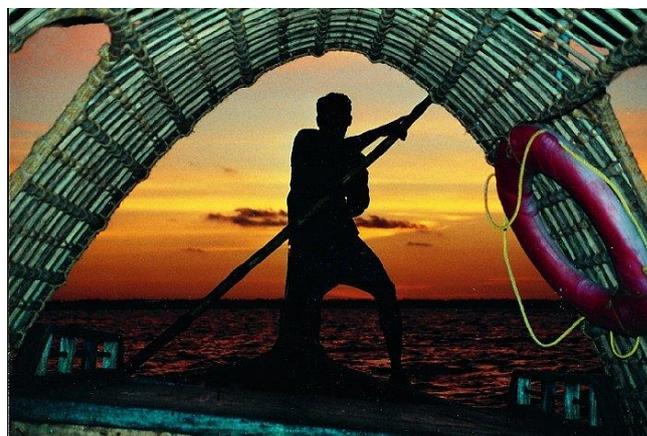
Nähere Auskünfte zum Indien Visum erteilen wir auch gerne im persönlichen Beratungsgespräch. Neue Wege übernimmt hier ausschliesslich informierende Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.

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. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de/diplo/de/Laenderinformationen/01-Laender/Indien.html



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, evtl. Pertussis und Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen unter:

www.auswaertiges-amt.de/diplo/de/Laenderinformationen/Indien/Sicherheitshinweise.html#t6

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

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen trinken (überall in Indien käuflich). Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original erschlossen 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 als Indien.

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 Sonneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, 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. Bitte achten Sie darauf, dass die Schultern und Knie bedeckt sind.

Für die Dämmerung sollten Sie immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Für die Ölbehandlungen während der Ayurvedakur empfiehlt es sich, alte Unterwäsche einzupacken.

Bitte bedenken Sie, dass in der Monsunzeit eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und Schränke etc. gut gelüftet werden sollten, um Schimmelbefall an der Kleidung vorzubeugen.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Für die Rundreise und auch sonst bei Ausflügen empfiehlt sich die Mitnahme eines kleineren Rucksacks.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Währung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paisa. Da die Bewertung der Rupie in den vergangenen Monaten 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. Es empfiehlt sich weiterhin die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard). Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mittlerweile kann man in größeren Orten selbst mit einer EC-/Maestro-Karte Landeswährung erhalten oder zahlen.

Die Höhe der Gebühren können Sie bei Ihrer Bank erfragen.

Post und Telekommunikation

Post

Postämter sind montags bis freitags von 10 bis 17 Uhr und samstags 10 bis 13 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage. Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monate. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Air-Mail dauern 5-8 Tage (sehr teuer).

In den meisten Ayurveda-Resorts können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

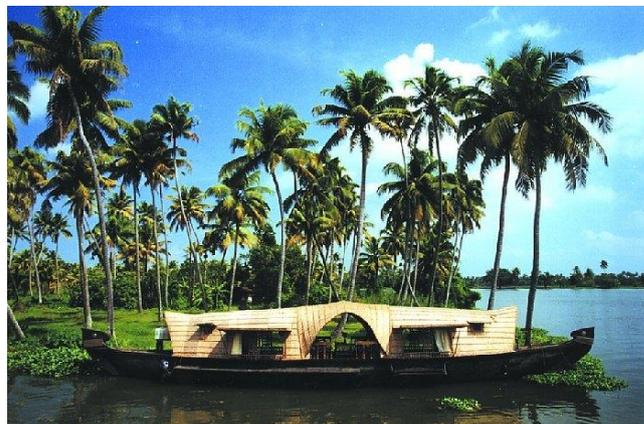
Telefonieren

Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen. Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt Internet-Cafés.

In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter.

Telefonvorwahlen

Vorwahl von Indien nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043, Schweiz 0041. Vorwahl von Deutschland nach Indien: 0091.



ZOLLBESTIMMUNGEN

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten.

Ebenso **verboten ist die Ein- und Ausfuhr von 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.

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 kann die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert sein.

Foto

Fotoausrüstung, ausreichend Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras bitte Speicherkarten und genügend Ersatzakkus bereithalten.

Verstauen Sie Filme während der Tour an einem kühlen und trockenen Ort.

Warten Sie mit dem Entwickeln der Filme, bis Sie wieder zu Hause sind.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

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

Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in Wildgebieten ist das Fotografieren teilweise nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich und werden vor Ort angegeben.



VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Die Versicherung können Sie gleich bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinische Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister“ haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

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.

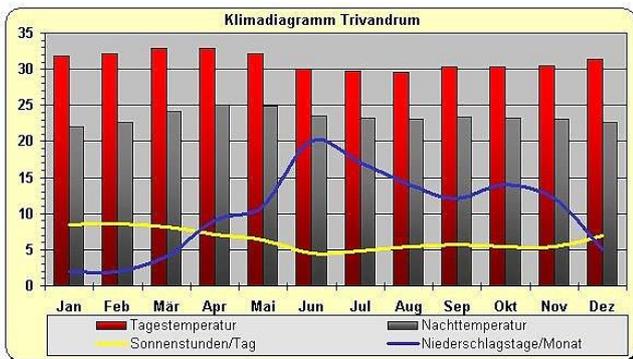
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE
Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neue-
wege.com/csr](http://www.neue-wege.com/csr)



LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA



SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings, besonders in weniger erschlossenen Gebieten, teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort Probleme bereiten. In Geschäften, Restaurants, Rikshas und Taxis gibt es in der Regel aber keine Probleme da die Englischkenntnisse meistens für den grundlegenden, sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammelt man jedoch, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Hindi) aneignet.



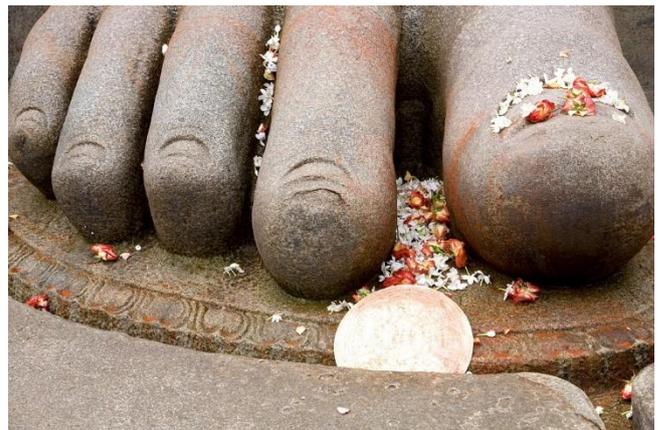
RELIGION UND KULTUR

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in Indien fast nicht mehr vertreten.

In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems.

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

Zur weiteren Information empfehlen wir Ihnen zur Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



ESSEN UND TRINKEN

Die Küche Südindiens hat ihre Ursprünge in der Geschichte, Geografie und Kultur des Landes. Sie kann in zwei Arten eingeteilt werden - vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind stark gewürzt, die Auswahl an vegetarischen Gerichten hingegen ist milder gewürzt und gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher. 'Sadya' ist das traditionelle, vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhaftes, Eingelegtes und Nachtsch - ausgebreitet auf einem Bananenblatt. Laut Tradition muss das spitze Ende des Blattes vor dem sitzenden Gast nach links zeigen. Der Reis wird auf der unteren Hälfte des Blattes serviert.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

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

Öffnungszeiten der Geschäfte: Mo.-Sa. 09.30-20.00 Uhr in den großen Geschäften.



BESONDERE VERHALTENSWEISEN

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

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch erhältlich.

Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.

Viele interessante Tipps finden Sie im Sympathiema-gazin „Indien verstehen“ und im Buch KulturSchock Indien von Rainer Krack (siehe Reiseliteratur).



ANHANG

REISELITERATUR

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

Allgemeine Literatur

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:
Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre, 2005.)

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre, 2003.)

Ayurveda

Bauhofer, Ulrich:
Souverän und gelassen durch Ayurveda, 2005

Rosenberg, Mark:
Das große Ayurveda Buch, München 2004

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda - Heilkunde und Küche, 2007

Kamp, Christina u.a.:
Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala erzählt (Gebundene Ausgabe - 2006)

Mattausch, Jutta:
Ayurveda erleben in Indien und Sri Lanka. Praxis-Handbuch. Reise- Know-How 2004

Schrott, Ernst / Schachinger Wolfgang:
Handbuch Ayurveda, 2004

Schrott, Ernst:
Ayurveda für Gesundheit, Glück und langes Leben, 2005

Rhyner, Hans Heinrich / Frohn Birgit:
Heilpflanzen im Ayurveda, 2006

Rhyner, Hans Heinrich / Kiel, Edith Chr.:
Das neue Ayurveda Praxis Handbuch: gesund leben, sanft heilen, 2004

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda - Heilkunde und Küche, 2007

Scherer, Dieter:
Ayurveda für Gesundheit und Schönheit: Der einfache Weg zu persönlichem Wohlbefinden für jeden Tag, 2007

Schutt, Karin:
Ayurveda für jeden, 2004

Chopra, Deepak:
Heilkraft Ayurveda, 2006

Verschiedene Reiseführer

Sarina Singh, Stuart Butler und Virginia Jealous:
Lonely Planet Reiseführer Südindien (Broschiert März 2008)

Barkemeier, Thomas und Barkemeier, Martin:
Kerala. Mit Mumbai und Madurai (Broschiert - 3. Auflage. 2009)

Barkemeier, Thomas und Barkemeier, Martin:
Indien. Der Süden. (Broschiert - 4. Auflage. 2009)

Krack, Rainer:
KulturSchock Indien (Broschiert - Januar 2004)

Wirth, Maria:
Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien (Gebundene Ausgabe - August 2006)

Neumann-Adrian, Edda u.a.:
Zeit für Kerala - Traumziele im Garten der Götter Indiens. Traumziele im Garten der Götter Indiens (Broschiert 2006)

Loose, Stefan Travel Handbücher:
Indien - Der Süden, April 2006

Haass, Renate und K.D. Christof:
Tanz der Götter - Ritual und Tanztheater in Kerala. Röhl, Dettelbach 2004.

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Pia Okoro
Ayurveda Asien
p.okoro@neuewege.com
02226-1588-305



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

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49 (0)2226-1588-00, 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!