

# THAILAND

Tup Kaek Sunset Beach Resort: Yoga mit Blick auf die Karstfelsen  
Krabis



---

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

---

<b>REISEDETAILS .....</b>	<b>3</b>
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm .....	3
Unterkunft .....	4
Verpflegung .....	4
Umgebung.....	5
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>6</b>
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.....	9
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.....	12
Besondere Verhaltensweisen.....	12
<b>ANHANG.....</b>	<b>13</b>
Reiseliteratur.....	13
Ihre Reisenotizen .....	14
Kontaktdaten und Anmeldung .....	16

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Yoga mit deutscher Lehrerin ganz privat
- Wohltuende Massagen und weiße Strände
- Schnorcheln, Mangroventouren oder Krabi Town



Die Deluxe Zimmer haben Ihren Blick auf den Pool.



### ALLGEMEINE BESCHREIBUNG



Das umweltfreundliche Tub Kaek Sunset Beach Resort & Spa empfängt Sie mit türkisfarbenem Meer, traumhaften Stränden und einer Kulisse wie im James Bond Film mit unzähligen Karstformationen im Meer. Um Sie herum Wald und Palmen, der Sonnenuntergang ist spektakulär und ein gelungener Abschluss eines entspannten Tages. Die Anlage verschwindet hinter 20m hohen Kausarienbäumen unter denen man wunderbar im Schatten liegen und lesen kann. Hängematten sind für das „richtige“ relax Feeling da. Ein großer Pool mit bequemen liegen und einen Jacuzzi Becken liegt in der Mitte der Anlage.

### KUR/HAUSPROGRAMM

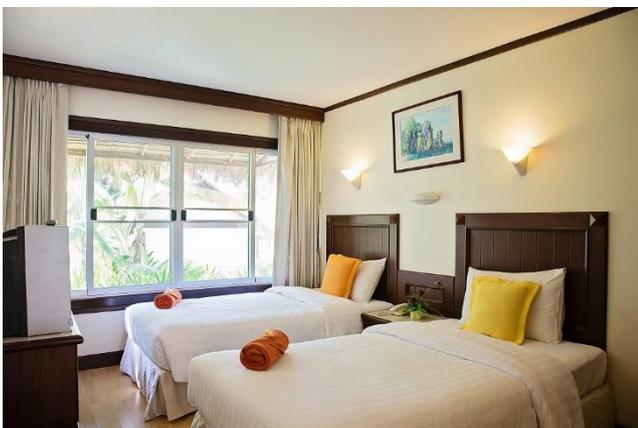
Die deutschsprachige Yogalehrerin Marina bietet Ihnen jeden Tag qualifizierten Hatha Yogaunterricht an, welcher in einer weitläufigen Yogaterrasse stattfindet. Von hier aus können Sie Ihren Sonnengruß direkt Richtung Meer und Himmel richten.



Marina ist ebenfalls in Reiki und homöopathischen Behandlungen ausgebildet. Wenn Sie die englische Sprache bevorzugen, können Sie auch von zwei weiteren Lehrern unterrichtet werden. Da der Unterricht nur für Neue Wege Gäste stattfindet, ist er oft ein Privatunterricht. Wenn wir mehrere Gäste zum gleichen Zeitpunkt vor Ort haben, wird der Unterricht zu einer bestimmten Uhrzeit für alle Gäste angeboten. Zeitlich wird eine Morgeneinheit um 8 Uhr bevorzugt. Marina bietet auch neben Yoga auch Reiki und homöopathischen Anwendungen vor Ort an. Der Suntara Spa bietet Ihnen Massagen, Body und Facial Treatments an. Es gibt einen geschlossenen Spa und open air Massageflächen am Strand. Tauchen Sie ein in die asiatische Heilkunst.

## UNTERKUNFT

Das Hotel bietet Ihnen 30 schöne Cottages, 3 atemberaubende Grand Deluxe Beach Front Bungalows sowie 9 Deluxe Beach Front Villen und 18, Deluxe Zimmer, die in einem traditionellen thailändischen Stil gebaut sind und mit allen modernen Eigenschaften aufwarten.



Alle Bungalows/ Zimmer wurden um die Fauna, Bäume herumgebaut, um nichts zu zerstören und dies verleiht ihnen ein natürliches und grünes Wohnambiente. Überall sind Pflanzen und Blumen um die Zimmertypen Standard Cottages, Deluxe Building, Deluxe Beach Front Bungalow und Grand Deluxe Beach Front gepflanzt. Die Beach Front Bungalows sind 15 m vom Meer entfernt, die Cottages liegen in vier Reihen verteilt im Garten. Alle Bungalows haben eine Klimaanlage, Fön, Badewanne, Telefon, TV, Minibar, Tee- und Kaffee Zubereitungsmöglichkeiten sowie einen privaten Balkon. Die Deluxe Beach Front und Grand Deluxe Beach Front

Bungalows sind gerade neu entstanden und mit sehr komfortablen, edlen Materialien ausgestattet. Die Grand Deluxe Beach Front verfügen zusätzlich über eine Saunadusche und einen kleine Außenbadewanne.



## VERPFLEGUNG

Das schöne Sunset Restaurant liegt mit Blick zum Strand und en spektakulären Sonnenuntergängen, die jedes Dinner zu einem Erlebnis machen. Die umfassende Speisekarte bietet Ihnen eine Auswahl der feinsten Kochkunst Asien's. Das Angebot reicht von exquisitem, frisch gefangenen Meeresfrüchten und lokalen Feinheiten sowie traditionellen, thailändischen und westlichen Gerichten.

Das freundliche und sorgsame Personal steht Ihnen stets zur Verfügung. Das Restaurant ist von 06:30 - 22:00 Uhr geöffnet und serviert Ihnen hier ebenfalls das Frühstück.



Die schöne Red Leaf Bar ist auf dem weichen weißen Sand des Tup Kaek Strand gelegen und bietet Ihnen kleine Snacks und Getränke an. So können Sie den Sonnenuntergang bei einem Sundowner genießen.



## UMGEBUNG

Das Tup Kaek Sunset Beach Resort & Spa liegt 45 min vom Flughafen Krabi und 30 min vom Krabi Town entfernt, wo Sie auf die Märkten bummeln können. Der berühmte Ao Nang Beach ist 15 min mit dem Auto entfernt und lohnt mal für einen Besuch. Das Hotel bietet Ihnen verschieden Boots- und Besichtigungstouren an, wie Schnorcheltouren, Sea Kayak Island Hoppings oder den Besuch von Phi Phi an. In der Nähe befinden sich ebenfalls einige Tempel z.B. den Tiger Cave Tempel.



## 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 Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair!

#### Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Bangkok und von da aus weiter zu Ihrem jeweiligen Urlaubsziel. 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. Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.



### EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

#### Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Thailand ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und ein gültiges Visum erforderlich, welches Sie am Flughafen in Bangkok in den Pass gestempelt bekommen, wenn Sie maximal 30 Tage im Land sind. Wer länger als 30 Tage bleiben möchte, muss vorher ein Visum beantragen, welches in den meisten Bundesländern von den Vertretungen Thailands (Botschaften und Konsulate) bzw. deren Visumservice ausgestellt wird. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Nähere Auskünfte zum Thailand-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

Geld, Flugticket, Pass bitte immer am Körper tragen. Passkopie, Passfoto und Kopie der Schecknummern 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. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

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

#### Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

9 South Sathorn Road, Bangkok 10120  
 Telefon: (0066-2) 287 9000  
 Fax: (0066-2) 287 1776  
 Email: [info@bangkok.diplo.de](mailto:info@bangkok.diplo.de)

#### Konsulat der Republik Österreich:

14, Soi Nandha, off Soi 1, Sathorn Tai Road, Bangkok 10120  
 Telefon: (0066-2) 30360 57  
 Fax: (0066-2) 2873925  
 Email: [bangkok-ob@bmaa.gv.at](mailto:bangkok-ob@bmaa.gv.at)

#### Konsulat der Schweiz:

35 North Wireless Road, Bangkok 10330  
 Telefon: 02-2530156  
 Fax: 02-2554481  
 Email: [vertretung@ban.rep.admin.ch](mailto:vertretung@ban.rep.admin.ch)



## 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, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter:

[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/ThailandSicherheit.html?nn=335940#doc335870bodyText7](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/ThailandSicherheit.html?nn=335940#doc335870bodyText7)

Trinken Sie nur Wasser aus abgeschlossenen/versiegelten Flaschen und Dosen oder Getränke, die gekocht sind, wie Tee oder Kaffee. Auch aufbereitetes Wasser können Sie ohne Probleme zu sich nehmen. Fruchtsaft ist nur sicher, wenn kein Wasser zugefügt wurde. Vermeiden Sie Getränke mit Eiswürfeln.

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 zugutekommt.

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie 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 Medika-

mente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

## MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

### Gepäck

Koffer, Rucksack oder Reisetasche. Evtl. für den Tag zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitnehmen.

### Kleidung

Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz.

Vermeiden Sie außer für den Strand 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 Ferrenriemen anziehen.

### Schuhe

Zweckmäßig sind Sandalen, weil in den Tempeln und Häusern die Schuhe ausgezogen werden müssen; gute und bequeme Schuhe zum Laufen.

### Diverses

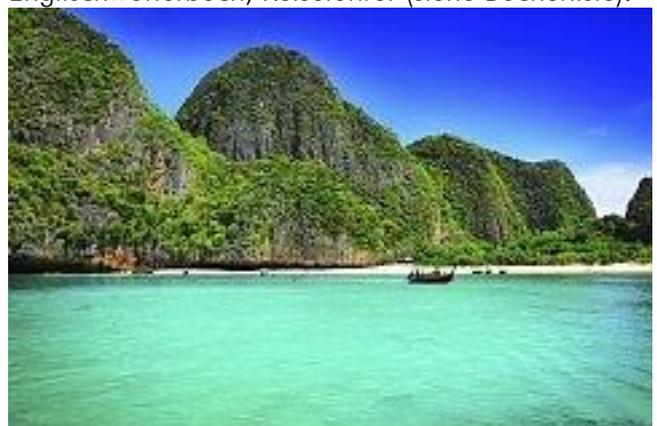
Sie können gewohnte Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Batterien, Sonnenbrille, Reservebrille, Taschentücher, Regenschutz. Ansonsten kann man vor Ort günstig vergessenes nachkaufen.

### Foto

Für Digitalkameras Speicherkarten und Aufladekabel.

### Bücher

Englischwörterbuch, Reiseführer (siehe Bücherliste).



## WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

### Währung

Die thailändische Währung ist Baht. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com) ermitteln. Bargeld in EUR und eine Kreditkarte ist alles, was Sie in Thailand benötigen. Vergessen Sie nicht, sich Ihren Code zum Abheben am Geldautomaten einzuprägen. Teilweise ist das Abheben mit EC-Karte möglich, wenn diese für Asien freigeschaltet ist. Bitte sprechen Sie dazu mit Ihrer Bank. Alle größeren Banken unterhalten Wechselschalter, die bis ca. 19.00 Uhr geöffnet sind. In jedem größeren Ort gibt es Geldautomaten, wo Sie mühelos Bargeld in der Landeswährung ziehen können. Die bekannten Kreditkarten wie Visa, American Express oder MasterCard werden in den Hotels und in großen Einkaufszentren akzeptiert.

### Post und Telekommunikation

Thailands Postdienst ist gut und effizient. Postämter gibt es auch in kleinen Orten. Ein Brief von Thailand nach Deutschland braucht etwa 5-7 Tage. Auslandsgespräche können in Telefonhäuschen mit gelbem Dach, in den meisten Hotels, Postämtern und den stetig vermehrenden privaten Telecommunication Offices geführt werden. Das Mobilfunknetz in Thailand ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine thailändische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können. Die SIM-Karten erhält man oft kostenlos an Flughäfen und kann diese dann in den Supermärkten 7-Eleven mit mindestens 100 Baht aufladen und so kostengünstig telefonieren. Internet-Cafés gibt es mittlerweile überall in den Touristenzentren. Auch viele Hotels bieten Internetdienste oder W-Lan an.



## ZOLLBESTIMMUNGEN

### Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der thailändische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken bis 40% Alkohol und maximal 200 Zigaretten oder 250 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt. Bitte beachten Sie, dass die Einfuhr von Fleisch & Fleischprodukten verboten ist, z.B. Gummibärchen.

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

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 Ausfuhr von Antiquitäten und Buddhastatuen ist strengstens verboten. Lediglich Buddhafiguren als Amulettgröße dürfen ausgeführt werden. Sondergenehmigungen erteilt das Department of Fine Art. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vornherein zu kennen.



## WISSENSWERTES

In Thailand ist die Netz-Spannung wie bei uns 220 Volt. Normalerweise gibt es Zweipolsteckdosen, in manchen Hotels dreipolige Sicherheitssteckdosen. Sollte die Steckdose mal eine andere sein, gibt es an der Rezeption die Möglichkeit Stecker zu mieten. Grundsätzlich brauchen Sie jedoch keine.

## VERSICHERUNG

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (und auch einer Reiseabbruchversicherung). 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.

## 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. Bitte bedenken Sie auch, dass die Menschen in der Region wesentlich von den Trinkgeldern leben. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Baht in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

## UMWELT

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

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

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



## SONSTIGES

### Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

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

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

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:

[www.neuwege.com/csr](http://www.neuwege.com/csr)



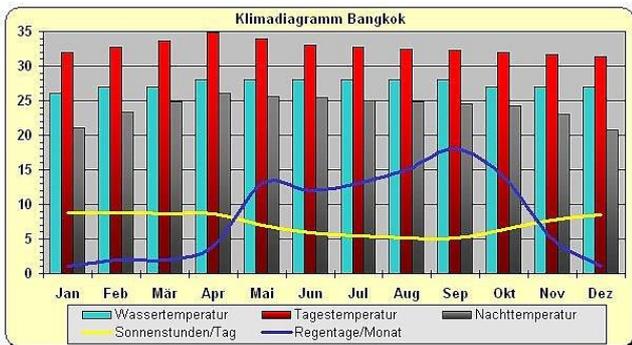
## LAND UND LEUTE

### ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Thailand und Deutschland beträgt im Sommer +5, im Winter +6 Stunden.

Das Klima ist tropisch, feucht und wechselhaft. Es werden ganzjährig Temperaturen von über 30° C gemessen und das Wasser wird nur selten kälter als 27° C. Nur in den Bergen des Nordens können die Temperaturen, besonders nachts, auch einmal tiefer sinken.

Die beste Reisezeit für Thailand ist von November bis März/April. In dieser Zeit kann man in der Regel die Sonne und das Meer ausreichend genießen, jedoch kann es schon mal zu Regen und Gewittern kommen. Das schlechteste Strandwetter gibt es in der Zeit von Mai bis Oktober, ausgenommen Koh Samui. Hier ist die beste Reisezeit in unserem Sommer. Jedoch muss nicht den ganzen Tag mit Regen gerechnet werden. Es gibt 1- bis 2-mal am Tag einen heftigen Schauer und danach klart alles wieder auf. Aufgrund der Klimaveränderung kann man die tatsächlichen Wettergegebenheiten vor Ort nicht bestimmen. Wir stützen uns auf Erfahrungswerte der letzten 25 Jahre.



### SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

In Thailand ist Thai die offizielle Amtssprache. Englisch ist die zweite inoffizielle Amtssprache und mittlerweile weit verbreitet. Gerade in den Touristengebieten ist man darauf eingestellt und somit dürften Sie bei der Verständigung auf Englisch keine Probleme haben.

### RELIGION UND KULTUR

Die wichtigste Religion Thailands ist der Buddhismus. Die buddhistische Lehre wird an allen Schulen des Landes, außer im muslimischen Gebiet an der Grenze zu Malaysia unterrichtet und ist fester Bestandteil des Lehrplans. Verständlich, dass sie im täglichen Leben eine große Rolle spielt. Andere Religionen wie der Islam, der Hinduismus und das Christentum werden nur begrenzt praktiziert.

Bei der Betrachtung der traditionellen siamesischen Kultur, spielen Wats oder buddhistische Tempel eine große Rolle. Nachdem Buddhismus in Thailand über Hunderte von Jahren verbreitet und der ursprüngliche animistische Glaube des siamesischen Volks an den buddhistischen angepasst worden war, wurde der Wat das Zentrum des Dorfs. Es war der Platz, in dem das Volk Ausbildung empfing, Riten und Zeremonien abgehalten wurden.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin "Thailand verstehen", das Ihnen einen guten Querschnitt zur Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



### ESSEN UND TRINKEN

Die thailändische Küche verbindet verschiedene Elemente miteinander, so findet man hier Einflüsse aus China, Indien und Indonesien. Exotische und frische Zutaten und Gewürze machen die thailändische Küche zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit fruchtigen, scharfen und sehr aromatischen Bestandteilen. Besonders typische Zutaten sind Currypaste,

Ingwer, Kokosmilch und Zitronengras, hiermit werden viele Gerichte verfeinert. Das Nationalgericht Thailands nennt sich Phad Thai. Das berühmte Nudelgericht ist eine Mischung aus süßen, scharfen und salzigen Komponenten.

Außerdem findet man auf den Märkten in Thailand viele exotische Früchte, die Sie unbedingt probieren sollten.



## EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Gern mitgebrachte Souvenirs aus Thailand sind beispielsweise Holzschnitzereien wie Elefanten, Schachteln, Schalen, Masken aus Holz oder Pappmaché. Außerdem Temple Rubbings (auf Reispapier abgeriebene Reliefdarstellungen), Thai-Puppen in Form von klassischen Tanzfiguren oder Tieren. Des Weiteren Web- und Flechtarbeiten aus Rattan, Gras, Bambus- oder Sisalfasern. Oft wird auch Seide mitgenommen, am begehrtesten ist die Mud-Mee-Seide mit traditionellen Mustern.

## BESONDERE VERHALTENSWEISEN

Bevor man thailändische Tempel betritt, sollte man die Schuhe ausziehen. Auch ist korrektes Verhalten und gebührende Bekleidung Grundvoraussetzung für einen Tempelbesuch in Thailand. So sind Bade-schlappen, kurze Hosen und ärmellose T-Shirts unangebracht. Beim Sitzen in thailändischen Tempeln werden die Beine niemals ausgestreckt, am besten sitzt man auf den Knien.

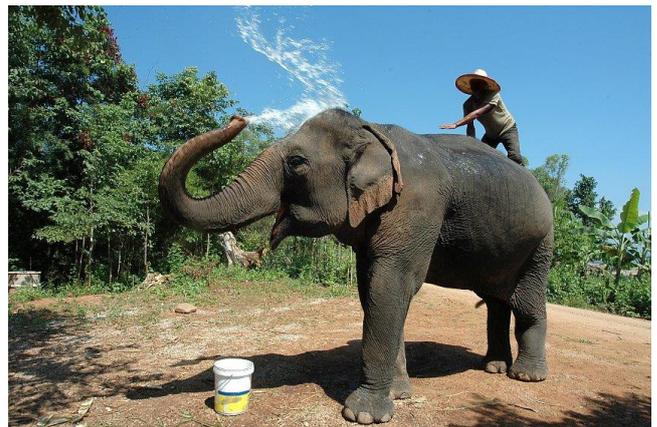
Beim Betreten von Privatwohnungen sollten wie in thailändischen Tempeln, ebenfalls die Schuhe ausgezogen und nicht auf die Türschwelle getreten werden, da dort nach thailändischem Glauben die See-

len der Verstorbenen leben. In thailändischen Häusern sitzt man normalerweise auf dem Boden, wobei die Füße nicht ausgestreckt werden (in Thailand wird es als große Beleidigung angesehen, mit den Füßen auf jemand anderen zu zeigen). Männer sitzen meist im Schneidersitz, Frauen mit angewinkelten, seitlich nach hinten zeigenden Beinen.

Geschenke müssen nicht mitgebracht werden, allerdings sind kleine Aufmerksamkeiten wie Obst, Essen oder kleine Souvenirs durchaus gern gesehen.

Auch beim Sonnenbaden am von Thailändern genutzten Strand sollte auf gebührende Kleidung geachtet werden. Thailänder sind in puncto Nacktheit eher prüde im Vergleich zu uns Westlern. Wenn man Thailänder, vor allem Frauen, beim Baden beobachtet, werden Sie sehen, dass diese oft mit Hemd und Hose bekleidet ins Wasser steigen.

Grundsätzlich sollte man niemals den Kopf eines Thailänders berühren, dies gilt auch für Kinder. Dem thailändischen Glauben entsprechend ist der Kopf der Sitz der Seele und des Geistes.



**REISELITERATUR**

Verschiedene Reiseführer

**Loose, Renate:**

DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Thailand.  
Dumont Reiseverlag (2014).  
ISBN-10: 3770177517

**Stefan Loose, Andrea Markand, Markus Markand:**

Stefan Loose Travel Handbuch Thailand.  
Dumont Reiseverlag (2013).  
ISBN-10: 3770167309

**Rainer Krack, Tom Vater:**

Thailand Handbuch: Reiseführer für individuelles Entdecken.  
Reise Know-How (2013).  
ISBN-10: 3831723222

**Vater, Tom:**

InselTrip Ko Samui, Ko Phangan, Ko Tao: Reiseführer mit Insel-Faltplan.  
Reise Know-How (2013).  
ISBN-10: 3831722196

**Nelles Günter:**

Nelles Guide Thailand.  
Nelles Verlag (2013).  
ISBN-10: 3886187918

**Vis-a-Vis Reiseführer:**

Thailand.  
Dorling Kindersley (2013).  
ISBN-10: 3831019843

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft

**Chainarong Toperngpong, Christa Goppel:**

Das Thai-Kochbuch: Bilder Geschichten Rezepte.  
Jacoby & Stuart (2013).  
ISBN-10: 3941087479

**Ruegg, Prisca:**

Thaiküche.  
GU Verlag (2011).  
ISBN-10: 3833822031

**Fessen, Helmut:**

Geschichte Thailands.  
(1994).  
ISBN-10: 389473226

**Kothmann, Hella:**

Das siamesische Lächeln. Literatur und Revolte in Thailand.  
Isp Verlag (1994).  
ISBN-10: 3929008718

Gesundheit

**Förg, Klaus:**

Innere Ruhe.  
Rosenheimer Verlag (2007).  
ISBN-10: 3475538369

**Hamilton-Merritt, Jane:**

Wandlung durch Meditation.  
Walter Verlag (1991).  
ISBN-10: 3530316202

Belletristik

**Kolonko, Hedwig:**

Zwei Gesichter des Isan: Das Leben in einer thailändischen Großfamilie.  
Araki Verlag (2010).  
ISBN-10: 3941848062

**Willemsen, Roger:**

Bangkok Noir.  
Fischer Verlag (2009).  
ISBN-10: 3100921062

**Labudda, Gad:**

In Thailand leben. Geschichten und Artikel über das Leben in Thailand.  
Thailandbuch Verlag (2006).  
ISBN-10: 3938890185





KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



**Sarah Obels**

Area Managerin Südostasien  
s.obels@neuewege.com  
02226-1588-203



**Angelika Sturtz**

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

**NEUE WEGE Seminare & Reisen**

Am Getreidespeicher 11, D-53359 Rheinbach  
Tel: +49-(0)2226-1588-00, Fax: +49-(0)2226-1588-070  
e-mail: info@neuewege.com, [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

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