

LADAKH - PILGERREISE

Eine buddhistische Reise nach Klein Tibet

Mit Jürgen Manshardt

27.7. bis 12.8.2017



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Vorgesehener Reiseverlauf	3
Enthaltene Leistungen	8
nicht eingeschlossene Leistungen	8
Wahlleistungen	8
Termine und Preise	8
Teilnehmerzahl	8
Reisedauer	8
Reiseleitung	8
PRAKTISCHE HINWEISE.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit	9
Gesundheit und Impfungen	10
Mitnahmeempfehlungen	11
Währung / Post / Telekommunikation	12
Zollbestimmungen.....	12
Wissenswertes.....	13
Versicherung	13
Nebenkosten / Trinkgelder	13
Umwelt	14
Sonstiges	14
LAND UND LEUTE	16
Zeitverschiebung und Klima	16
Sprache und Verständigung	16
Religion und Kultur.....	16
Essen und Trinken	17
Einkaufen und Souvenirs	17
Besondere Verhaltensweisen	18
ANHANG.....	19
Reiseliteratur.....	19
Ihre Reisenotizen	21
Kontaktdaten und Anmeldung	24

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Spirituelle Leitung durch Jürgen Manshardt
- Meditation und Übernachtung im Kloster Tserkarmo
- Zweitätiges Trekking durch die Bergwelt

Mit dem buddhistischen Meditationslehrer Jürgen Manshardt sind Sie unterwegs im Indischen Himalaya und entdecken das ursprüngliche Leben in Ladakh, erleben die großen Klöster und die versteckten Kleinode des Landes und begegnen der Bevölkerung und den Mönchen im Hochgebirge.

Die Pilgerreise nach Ladakh ist eine acht- und behutsame Heranführung an das buddhistische Erbe Ladakhs und eine achtsame Einführung in das Leben und Denken der Menschen im Himalaya. Mit Jürgen Manshardt führt Sie ein ausgewiesener Experte des Buddhismus. Mit dem Bus, zu Fuß und auf einer einfachen, zweitägigen Trekkingtour tauchen Sie tief ein in eine faszinierende Welt, wie man sie sich in Deutschland fast nicht vorstellen kann.

Höhepunkte der Reise

Besonderes Highlight ist die Wanderung durch kleine Dörfer und tiefe Schluchten hin zum Kloster Tserkarmo, wo Sie 2 Nächte verbringen und einen Tag zur Meditation an diesem wunderbaren und entlegenen Ort haben.

Ganz dicht am Leben

In der Umgebung von Leh besichtigen Sie den Königspalast von Shey und prachtvolle Klöster. Lassen Sie sich von der wundervollen, goldenen Buddhastatue des Klosters Thikse faszinieren, in dessen Schutz Mönche des Gelbmützenordens meditieren. Eine morgendliche Puja gemeinsam mit den Mönchen ist tief berührend. In Hemis und Likir übernachteten Sie ganz in der Nähe des Klosters und können Sie die Magie der Morgen- und Abendstunden direkt erleben.

Zu Hause im Himalaya

Auf Ihrer Reise durch archaische Landschaften folgen Sie den Spuren einer faszinierenden buddhistischen Kultur. Highlights sind sicherlich die einfachen Wanderungen in wunderschöner Umgebung. Ein mehrtägiger Ausflug führt Sie nach Lamayuru und Alchi,

UNESCO-Weltkulturerbe und berühmt für seine Wandmalereien.

VORGEGEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

1.-2. Tag: Willkommen in Ladakh

Abflug mit Lufthansa ab Frankfurt nach Delhi. Ankunft in Delhi kurz vor oder nach Mitternacht.

Am frühen Morgen gegen 5:40 Uhr Weiterflug ab Delhi.



Heute geht es hoch hinaus – Leh wartet auf Sie. Der knapp 80 Minuten lange Panoramaflyg über den Himalaya ist spektakulär und sehr eindrucksvoll. Sie überfliegen große Gletschergebiete und die höchsten Berge Indiens, bevor Ihr Flug in das wüstenhafte Indusdal einschwenkt und auf einem der höchstgelegenen Flughäfen der Welt landet. Nach Ihrer Ankunft in Leh fahren Sie direkt zum ruhigen und gemütlichen Hotel.

Leh liegt auf 3.500m – es ist wichtig, den ersten Tag ganz der Akklimatisierung an die Höhe zu widmen. Genießen Sie einen schmackhaften Tee im Garten des Gasthauses und lesen Sie ein gutes Buch im Schatten der Schneegipfel. Evtl. unternehmen Sie erste Spaziergänge in das Zentrum von Leh.

Übernachtung im Hotel / Guesthouse in Leh.



3. Tag: Leh – erste Begegnung mit Ladakh

Auch am zweiten Tag in Ladakh ist die ungewohnte Höhe noch spürbar, aber schon wesentlich besser verträglich.

Am Morgen fahren Sie von Leh aus zur hoch über der Stadt gelegenen Shanti Stupa und zur Samkar Gompa. Die Blicke auf das Tal und die schneebedeckte Stok-Kette ist grandios. Von der Shanti Stupa nehmen Sie die 531 Stufen entlang der Changspa Road bis hinunter in Ladakhs Mail Market.

Übernachtung im Hotel / Guesthouse in Leh.

4. Tag: Stok – alte Paläste und Klöster

Ca. 14km südöstlich von Leh liegt auf 3.600m der alte Königspalast von Stok. 1825 ließ hier der damalige König Tshupal Namgyal einen neuen Palast erreichen. Die Königsfamilie verlor jedoch schon 1846 ihre Macht und führt seither ein normales Leben.

Sie sehen hier ein Gebäude der Familie, das ein wenig an einen Palast erinnert, jedoch ist der Bau sehr alt und seine farbenfrohen Fensterläden sind wackelig. Dennoch hat es eine schöne Terrasse und im kleinen Museum sind einige Erbstücke der königlichen Familie zu sehen- Besonders hervorzuheben sind neben dem edelsteinverzierten Krönungsperak der Gyalmo (Königin) auch die wertvollen Thangkas aus dem 16. Jahrhundert, die mit Farben aus zerstoßenen Rubinen, Smaragden und Saphiren verziert sind und auf denen verschiedene Manifestationen des großen tibetischen Tantrikers Padmasambhava und Szenen aus seinem Leben dargestellt sind.

Sie besuchen das kleine Kloster bei Stok und unternehmen wenn möglich eine kleine Wanderung im Industal in der Umgebung von Stok.

Nach Ihrer Rückkehr nach Leh haben Sie am Abend eine Einführung in den Buddhismus mit geleiteter Meditation durch Jürgen Manshardt.

Übernachtung im Hotel / Guesthouse in Leh.

5. Tag: Das „Rad des Lebens“ – eine Puja in Thikse

Frühmorgens machen Sie sich auf dem Weg zum Kloster Thikse, einem der spektakulärsten Klöster Ladakhs, um dort an der morgendlichen Gebetspuja teilzunehmen. Die Mönche treffen sich in aller Frühe zu den Morgengebeten und -ritualen, welche vor Sonnenaufgang beginnen. Die Teilnahme an den Zeremonien ist ein sehr eindrucksvolles Erlebnis. Die Freude über Besucher ist den Mönchen deutlich anzumerken. Dennoch wird um ein achtsames und respektvolles Verhalten während der Zeremonie gebeten. Danach wartet im kleinen Chamba-Restaurant am Fuße des Klosters ein schmackhaftes Frühstück auf Sie. Anschließend besichtigen Sie das Kloster mit der größten Maitreya-Buddha-Statue in Ladakh.



Auf kleinen Wegen und durch grüne Felder führt eine angenehme, einstündige Wanderung zum alten Königspalast von Shey. Der Weg hoch zum Palast ist gesäumt von weißen Stupas und alten Gebetsmühlen. Vom Palast aus schweifen die Blicke weit über das breite Tal des Indus.

Am Nachmittag Rückfahrt nach Leh, wo der restliche Tag zur freien Verfügung ist.

Abends Meditation mit Jürgen Manshardt.

6. Tag: Das Kloster Hemis

Wieder geht es entlang des Indus Flusses nach Osten. Diesmal überqueren Sie auf einer kleinen Brücke bei Stakna den Fluß. Dem auf einer Anhöhe

über dem Indus gelegenen Kloster Stakna statten Sie genauso einen Besuch ab wie dem nur sehr selten besuchten Ort Matho. Hier liegt auch das einzige Kloster Ladakhs, das der alten Sakya Tradition folgt.

Das buddhistische Kloster in dem kleinen Dorf Hemis ca. 40km östlich von Leh ist eines der ältesten und gleichzeitig das reichste Kloster Ladakhs und auf der vorläufigen Liste des UNESCO Weltkulturerbes. Jeden Sommer findet hier ein farbenfrohes Festival mit bunten Masken, Musik und Tanz statt, das inzwischen auch viele Touristen anzieht.

1630 wurde es auf den Ruinen einer Eremitage aus dem 12. Jahrhundert errichtet. Das Kloster ist ein wunderbares Beispiel des Klosterbaus dieser Zeit in dieser Region. Im 18. und 19. Jahrhundert wurde es durch eine große Versammlungshalle, einen großen Innenhof und eine Galerie mit bemalten Steinreliefs, die diesen Hof umschließt, erweitert. Durch seine Lage sowie durch die Konstruktion als dreidimensionales Mandala und sein spezifisches Design mit seltenen Wandgemälden aus dem 17. Jahrhundert ist Kloster Hemis architektonisch einzigartig.

Sie übernachten in einem einfachen Kloster Guesthouse in der Nachbarschaft des Hemis Klosters.

7. Tag: Das Kloster Hemis

Nach einer Morgenpuja mit den Mönchen des Klosters fahren Sie in ein fruchtbares Tal nördlich von Hemis. Unterwegs passieren Sie das Kloster Chemre, Ziel des heutigen Ausflugs ist jedoch der Ort Sakti mit dem bekannten Kloster Takthok.

Das Kloster ist Guru Rinpoche gewidmet, und der wichtigste Raum des alten Klosters ist die kleine, rußgeschwärzte Meditationshöhle des Guru Rinpoche.

Am Nachmittag Rückfahrt nach Leh und Übernachtung in Leh.

8. Tag: Leh

Nach dem ruhigen Morgen mit Meditation und falls gewünscht, Yoga, tauchen Sie ein in das Straßengewirr von Leh. Besuchen Sie den hoch über der Stadt thronenden alten Königspalast, den Avalokiteshvara Tempel und die historische Altstadt von Leh.

Am Nachmittag besuchen Sie den belebten Basar von Leh. Später kehren Sie zu Ihrer Unterkunft zurück und genießen den Sonnenuntergang über den Bergen der Zaskar-Kette.



9. Tag: Likir

Heute fahren Sie Richtung Westen, wieder am Indus entlang. 17km hinter Leh zweigt eine Piste ab. Durch die typisch wüstenartige Landschaft erreichen Sie das Kloster Phiyang, den ersten Stopp des heutigen Tages.

Besonders lohnt der Besuch des Klosters Likir. Das Kloster liegt oberhalb des langgestreckten Dorfes und überragt das ganze Tal. Obwohl die Kunstschätze des Klosters nicht mit denen des Klosters Alchi verglichen werden können, beeindruckt Likir durch seine ruhige und friedliche Atmosphäre. Der große, goldene Maitreya Buddha neben dem Klosterkomplex ist ein beliebtes Fotomotiv.



Sie übernachten in einem einfachen Guesthouse in der Nähe des Klosters.

10. Tag Trekking von Yangthang nach Hemis Shukpachen (3 Stunden)

Schon früh am Morgen hören Sie die Gebetsmühlen und die geflüsterten Gebete der alten Leute.

Langsam erwacht das Dorf mit der aufgehenden Sonne.

Nach dem Frühstück Fahrt in das Nachbartal zum kleinen Ort Yangthang.



Hier beginnt Ihre kleine Trekkingtour durch die Bergwelt des Himalaya. Für westliche Pilger ist dies ein einmaliges Erlebnis (die Ladakhis bezeichnen den Trek jedoch als „Baby Trek“, im Vergleich zu den schwierigen Trekkingrouten über die hohen Pässe).

Ihr Weg führt zuerst in die Schlucht eines kleinen Flusses und dann steil bergauf zum Sermanchan Passes, mit ca. 3.800m der höchste Punkt Ihrer Trekkingtour. Den Pass haben Sie nach ca. zwei Stunden gemeistert. Vom Pass aus sehen Sie bereits das Dorf Hemis Shukpachen in einer weiten Ebene.



Schnell und wahrscheinlich noch vor dem Mittagessen haben Sie Hemis Shukpachen erreicht. Die Bewohner des Dorfes sind recht wohlhabend, was man an den großen Häusern und den bunten Gärten gut erkennen kann. Überall im Dorf fließen kleine Bewässerungskanäle, das Rauschen des Wassers gehört ebenso zum Dorf wie das Geschrei der vielen Esel. Es bleibt Ihnen Zeit zur Besichtigung des alten Klosters von Hemis Shukpachen.

Übernachtung bei einer Gastfamilie in einem einfachen Homestay.



11. / 12. Tag: Trekking Hemis Shukpachen - Tingmosgam (4 Stunden)

Heute steht nochmals ein langer Anstieg bevor, aber mittlerweile haben Sie Ihren Wanderrhythmus gefunden und bewältigen auch den Pass mit Bravour.

Ca. 30 Minuten nach Ihrem Start in Hemis Shukpachen erreichen Sie einen kleinen, sehr breiten Pass mit einigen Gebetsfähnchen. Direkt hinter dem Pass führt ein schmaler Weg steil hinunter in die Schlucht. Beim Abstieg begleitet Sie das Echo Ihrer Schritte und der Anblick des sehr steil erscheinenden Aufzieges zum Mebtak La Pass (ca. 3.850m). Trotzdem ist der Aufstieg zum Pass in gut 45 Minuten bewältigt. Von nun an geht es nur noch bergab. Im kleinen Dorf Ang erreichen Sie die Straße, die Sie bis nach Tingmosgam führt. Das Tal von Tingmosgam ist angenehm grün, immer wieder kommen Sie an vollhängenden Aprikosen- und Apfelbäumen vorbei.

Oberhalb des Tales liegt das Drigung Kagyu Kloster Tserkarmo.

Im kleinen Guesthouse des Klosters verbringen Sie die kommenden beiden Nächte und nehmen Teil am Leben und an den Gebeten der Mönche.



Rizong seine Mönchsausbildung antrat und das interessante und harte Leben im Kloster schildert.



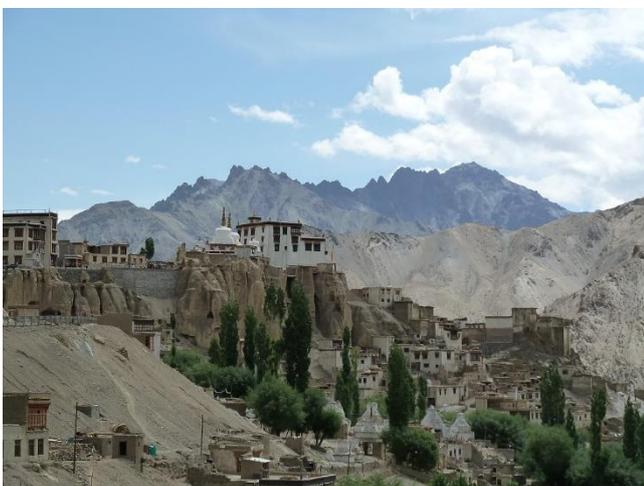
13. Tag: Lamayuru

Tagesausflug zum Kloster Lamayuru. Weitab vom Indus, nur durch eine enge Schlucht erreichbar, liegt Lamayuru inmitten einer wilden und zerklüfteten Mondlandschaft. Das Kloster zählt zu den schönsten und beeindruckendsten der an Klöstern so reichen Region. Die mystische Meditationshöhle des berühmten Yogi Naropa kann noch immer im Haupttempel besichtigt werden.

Noch 69 km westlich von Leh, unweit des Industales, liegt mitten im Dorf das 1000 Jahre alte Kloster Alchi (UNESCO-Weltkulturerbe). Alchi ist vor allem und zu Recht bekannt für seine einmalig schönen und sehr gut erhaltenen Wandmalereien, die den weiten Weg von Leh hierher lohnen.

Übernachtung im Gästehaus in der Nähe des Klosters

Abendessen und Übernachtung im Gästehaus/Camp bei Alchi.



15. Tag: Basgo Palace

Auf dem Rückweg nach Leh gibt es noch einige kleine Juwelen zu entdecken. Basgo Palace liegt direkt über der Hauptstraße nach Leh und ist schon von weitem zu sehen. Die Felsen um den Palast – und auch Teile des Palastes – sind schon extrem verwittert. Dafür beeindruckend die Wandmalereien in den verschiedenen Tempeln des Palastes umso mehr. Überall brennen kleine Butterlampen und tauchen die rußgeschwärzten Räume in ein magisches Licht.

14. Tag: Alchi – Einführung ins kosmische Mandala

Auf dem Srinagar-Leh-Highway geht es zurück Richtung Osten zum Dorf Alchi. Einige Kilometer vor dem Ort führt auf der linken Talseite eine schmale Straße durch eine enge Schlucht zum Nonnenkloster Chulichan und zum entlegenen Kloster Rizong. Sie wandern die wenigen Kilometer das Tal hoch zu den beiden Klöstern. Hier scheint die Zeit stehen zu bleiben. Das Kloster verkauft gegen eine geringe Gebühr einen sehr interessanten Bericht eines Europäers, der Mitte des 20. Jahrhunderts im Kloster

Rückfahrt nach Leh und Gelegenheit, ein letztes Mal durch die Basare von Leh zu streifen, zu shoppen und einfach die herrliche Atmosphäre der Stadt aufzusaugen.

Übernachtung in Leh.

16.-17. Tag: Rückreise nach Deutschland

Früh morgens fliegen Sie von Leh zurück nach Delhi. Am Nachmittag nimmt Sie Ihr Reiseleiter auf eine Citytour durch Delhi und zeigt Ihnen die verschiedenen Märkte der Stadt. Ein besonderer Ort der Ruhe inmitten der Stadt ist auch der in Gestalt einer sich öffnenden Lotusblüte erbaute Bahai-Tempel.

Am Abend gemeinsames Abendessen, anschließend Rücktransfer zum Flughafen. Am kommenden Morgen (17. Tag) Rücktransfer zum Flughafen Delhi und Rückflug nach Deutschland. Ankunft in Deutschland am gleichen Tag.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Delhi – Leh – Delhi – Frankfurt (Zubringerflüge gegen Aufpreis) • erforderliche Transfers • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Gästehäusern, in Hemis und im Kloster Tserkarmo in einfachen Kloster Gasthäusern und während des Trekking in einem sehr einfachen Gasthaus. • Vollpension in Ladakh • Abschluss-Abendessen in Delhi • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • qualifizierter deutschsprachiger NEUE WEGE-Reiseleiter • Eintrittsgelder • Permits • NEUE WEGE-Informationsmaterial

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühren Indien (ca. EUR 50 + Gebühren) • Reiseversicherungen • Getränke • Trinkgelder • Übernachtung und Verpflegung im Kloster Tserkarmo (Spende von insg. EUR 30 inkl. Verpflegung) • individuelle Ausflüge und Aktivitäten • nicht aufgeführte Mahlzeiten, alle Getränke • Fotogebühren • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

WAHLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis: € 330 (in den Klostergasthäusern Einzelzimmer nicht gewährleistet)

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7INS9101	27.07.17	12.08.17	
	Ab 8 Teilnehmern		€ 3.490
	Ab 11 Teilnehmern		€ 3.290

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business-Class-Tarif und Zubringerflüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 8, höchstens 15

REISEDAUER

17 Tage

REISELEITUNG

Jürgen Manshardt

Jürgen Manshardt studiert und praktiziert Buddhismus seit 1979, davon 7 Jahre als Mönch, meist unter Leitung von Geshe Thubten Ngawang. Er ist Übersetzer und Herausgeber buddhistischer Bücher und wirkt als Dolmetscher für Meister aller tibetischen Traditionen.

Zudem arbeitet er als Seminarleiter, wissenschaftlicher Fachberater und Autor. Jürgen lebte und studierte mehrere Jahre in Asien.



PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Delhi. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business-Class-Tarif oder Abflüge ab Wien, Zürich oder einem anderen 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 Dieselmotor 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!

Für den Flug nach Delhi und zurück fallen ca. 4220 kg CO₂-Emissionen an, dies entspricht einem Atmosfairbetrag von 98 Euro. **Bei jeder Atmosfairbuchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!**



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Am 27.11.2014 hat die indische Regierung das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder (aber nicht für Österreich und Schweiz) die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: <http://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html> ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen finden Sie dort vermerkt (gültig nur für einmalige Einreise). Die Kosten für das Visum betragen 60 US-Dollar.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen ca. 65 €, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen, die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.

Weitere Infos auf:

www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html

www.igcsvisa.de und www.in.de.coxandkings.com

(für deutsche Staatsbürger)

www.indianembassy.de (Deutschland)

in.vfsglobal.ch (Schweiz)

www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich, Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. 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/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

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

Aktuelle Informationen finden Sie unter:

www.auswaertiges-amt.de/sid_D69D4E45074CBAFE-CAC756C9DCAA32C1/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html?nn=346896#doc346804bodyText6

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in

Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Kein Land der Welt bietet eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten. Sollten Sie dennoch Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden.

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.

Auch von uns erhalten Sie noch einmal wichtige Trekkingtipps unter: www.neuewege.com/ueberneue-wege/reiseinfos-service/trekking-info

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Wer ab ca. 3000 m unter starken Kopfschmerzen, die mit Ibuprofen oder ähnlichem Medikament nicht mehr erfolgreich bekämpft werden können, leidet, sollte sich mit dem Reiseleiter abstimmen und gegebenenfalls einen Rasttag einlegen.

Das Klima in Ladakh ist trocken und teilweise rau, im Sommer durch die Höhensonne auch z.T. recht warm. Die langen Reisen in der Höhe Ladakhs sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung dieser Reise ist eine gute körperliche Verfassung. Durch die große Höhe gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, Staubwolken, trockene Luft, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness-Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

Höhenkrankheit:

Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige

hundert Höhenmeter!!). Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler" Ladakhreisender.

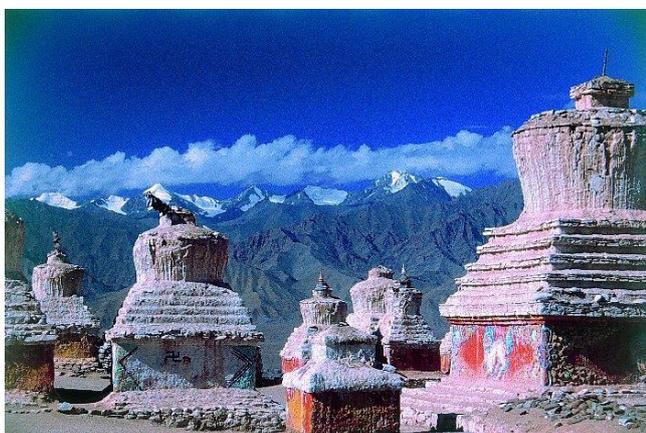
Weitere Infos finden Sie unter: www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:

Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der nepalesische Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

Wichtige Medikamente für Trekkingreisen in den Himalaya:

Auf einer Trekkingreise befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasengel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfschmerz, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion- 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Die folgende Liste gibt einen Überblick, welche Ausrüstungsgegenstände neben warmer Kleidung und festem Schuhwerk notwendig und sinnvoll für den Aufenthalt in Ladakh sind (Viele Sachen können ebenfalls in Leh erworben werden).

Gepäck

Für die Reise ist ein Koffer oder besser noch eine flexible Reisetasche gut geeignet. Beim Ausflug ins Nubral ist es sinnvoll eine flexible Reisetasche oder einen Rucksack mitzunehmen. Bitte bedenken Sie, dass Sie nicht das gesamte Gepäck mit auf die Ausflüge nehmen müssen, sondern einen Teil des Gepäcks in Leh zurücklassen können. Dieses Gepäck müssen Sie unterwegs nicht transportieren.

Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst, dieser Tagesrucksack sollte alle Utensilien beinhalten, die Sie während des Tages benötigen.

Kleidung

Tagsüber trägt man am besten leichte Wanderkleidung (bei gutem, sonnigen Wetter) und abends, wenn es kühler wird, Pullover und eine Windjacke. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, warmer Pullover, Halstuch, Kappe oder Hut, (Sonnenschutz), Hemden, Blusen, T-Shirts, Hosen, evtl. langer Rock, Socken (Dünne aus Baumwolle und Dicke aus Wolle), warme Unterwäsche, Waschlapen. Im Hotel in Leh kann Kleidung zum gewaschen.

Schuhe

Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (gute, stabile Wanderschuhe für die Wanderungen). Ein paar Extraschuhe (z.B. gute Turnschuhe) für die Tage in Leh.

Diverses

Evtl. Baumwoll- oder Seideninlett für die verschiedenen Deluxe Camps und die Gasthäuser außerhalb von Leh. In den Deluxe Camps (z.B. Alchi, Nubra-Tal und Tsomoriri) werden warme Decken gestellt, eigene Schlafsäcke sind in der Regel nicht erforderlich.

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente (siehe Liste), Sonnenschutz, Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), gute Taschenlampe (Stromausfall), Reservebirne, gute Sonnenbrille, Reservebrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, Taschentücher, Schirm oder Regenschutz, Wasserflasche oder Thermosflasche, ggf. quadratische Sitzunterlage; Waschmittel aus der Tube.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses bei Ihrer Bank oder im Internet 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

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 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost dauern 5-8 Tage, sind allerdings sehr teuer. In den meisten Hotels können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telekommunikation

Die Ländervorwahl von Indien ist 0091. 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. Bei häufigem Telefonieren empfiehlt sich hier der Kauf einer indischen SIM-Karte, die Sie mit Ihrem Handy verwenden können. Gespräche sind dann wesentlich günstiger. Die Vorwahl von Indien nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043, in die Schweiz 0041.



ZOLLBESTIMMUNGEN

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Die Einfuhr von Gold sowie 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.

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



WISSENSWERTES

Strom

Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

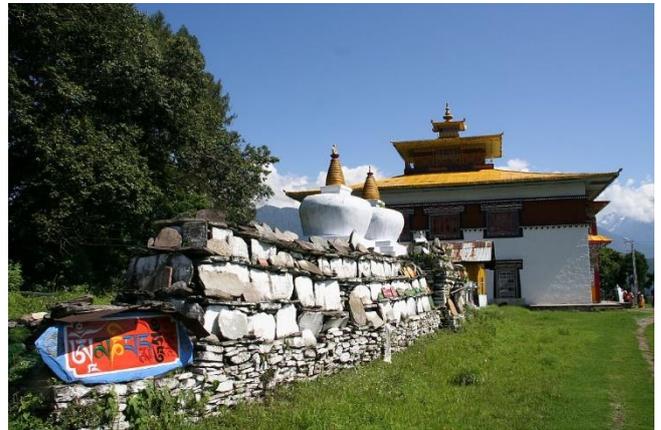
Foto

Fotografieausrüstung, ausreichend Filme oder Speicherkarten, Blitzlicht und Batterien / Akkus. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras Speicherkarten und genügend Ersatzakkus. 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 Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

In vielen Klöstern ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.



VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie gleich bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls empfehlenswert und direkt bei uns buchbar. Bei einigen Trekking-Touren ist das Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung und Reisegepäckversicherung bereits inklusive. Dies ist dann bei den "Leistungen" mitgeführt. Beachten Sie, dass ein Abschluss der Reise-Rücktrittskostenversicherung bis spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.



NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 30 - 40 Rupies für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. Lokale indische Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 100 und 200 Rupien / Tag, entspricht ca. 2-4 euro /Tag). Ihre Reiseleitung wird Sie vor Ort entsprechend informieren. Ihr/e Reiseleiter/in freut sich ebenfalls über ein Trinkgeld als Anerkennung seiner/ihrer Leistung.

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

Verpflegung

Für Mittag- und Abendessen (falls nicht in den Reiseleistungen inklusive) rechnen Sie bitte jeweils EUR 3 - 6 pro Tag. Getränke (Mineralwasser, Chai Tee) sind in Indien sehr günstig.



UMWELT

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der/die Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen, seine/ihre 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 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 Tourcert-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 verantwortungsvollen 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 mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neue-wege.com/csr



LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Nordindien + Sikkim (ohne Ladakh und Spiti)

Die beste Reisezeit für Nordindien liegt zwischen Oktober und März. Tagsüber ist das Wetter mehrheitlich trocken und warm. An wolkenlosen Tagen kann es sehr heiß werden. Die Luft ist klar, es gibt wenige Niederschläge, dafür aber sehr starke, direkte Sonneneinstrahlung.

Im Winter kann es in Nordindien nachts z.T. frisch werden, tagsüber herrschen jedoch frühlingshafte Temperaturen. In höheren Lagen (z.B. Dharamsala, Himachal Pradesh oder Sikkim) kann es in den Frühlingmonaten noch sehr frisch sein, Temperaturen gehen nachts bis an den Gefrierpunkt.

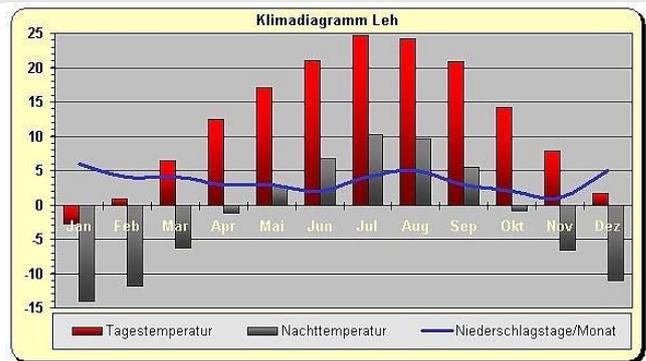
In der Ganges-Ebene wird es ab April sehr heiß, bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt und die Temperaturen wieder sinken. Während des Monsuns regnet es z.T. sehr stark, es kommt regelmäßig zu Überschwemmungen.

Ladakh und Spiti

Die beste Reisezeit für Ladakh und Spiti sind die Sommermonate von Mai bis September. Ladakh und Spiti liegen im Regenschatten der Berge und bekommen nur wenige Niederschläge ab. Während des Sommers sind die Tagestemperaturen in den Hochtälern angenehm (ca. 18°C – 25°C), nachts kann es jedoch deutlich kühler werden. Die Bergsicht ist klar. Besonders in den Abendstunden frischt der Wind jedoch auf, eine gute Jacke ist deshalb auch hier erforderlich. Im Hochgebirge liegen je nach Höhenlage die Temperaturen jedoch deutlich darunter.

Außerhalb der Sommermonate ist das Klima in Ladakh und Spiti sehr harsch und kalt, es muss immer mit Schnee gerechnet werden.

Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.i-ten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm



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, Rikschas und Taxis gibt es in der Regel aber keine Probleme, da die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammeln Sie, wenn Sie sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Hindi oder z.B. Ladakhi in Ladakh) aneignen.



RELIGION UND KULTUR

Die Inder sind zu 80% Hindus, 13% Muslime, 3% Christen, 2% Sikhs und 1% Buddhisten. Der Hinduismus bestimmt vorwiegend das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich.

Die Himalayaregion in Spiti, Ladakh und z.T. Sikkim ist stark buddhistisch geprägt, was sich auch an den

vielen, oft auf Felszinnen gebauten Gompas und buddhistischen Gebetsfahnen ablesen lässt. Der hier verbreitete tibetische Buddhismus (ähnlich wie in Nepal, Tibet und Bhutan) zeigt in dieser Region einen starken Einfluss auf das Alltagsleben. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Wir empfehlen Ihnen zur Lektüre das Sympathiema-gazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskul-tur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungs-unterlagen.



ESSEN UND TRINKEN

Im Laufe der Jahrhunderte profitierte die indische Küche von den vielfältigen Einflüssen der Völkerbewegungen. Dieser Austausch führte zu einer erstaunlich bunten Speisekarte, wobei die indischen Gewürze die Basis der schmackhaften Speisen bilden.

Berühmt ist Indien für seine Currys. Es sind unzählige, meist frisch gemahlene Gewürze, die in den verschiedensten Kombinationen miteinander gemischt und dann den indischen Speisen ihren unvergleichlichen Geschmack und ihre Variationsbreite verleihen.

Je nach Region des indischen Subkontinents ist die Küche unterschiedlich ausgeprägt. Europäische Gerichte guter Qualität sind in Leh zu finden. In Ladakh ist auch der Einfluss der tibetischen Küche spürbar. Eine Spezialität sind Momos (Teigtaschen gefüllt mit Gemüse oder Fleisch) und Yakfleisch.

Überall in Indien kann man Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhari (Joghurt als Beilage) bestellen. Europäische Gerichte guter Qualität sind auch vielerorts zu finden.

Tee ist das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee, „Chai“ genannt, bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien. Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöscher. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien in Indien. Indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. In Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Indien ist ebenfalls berühmt für Metallarbeiten. In Ladakh und Zaskar erhalten sie z.B. herrliche Buddhafiguren, Klangschalen oder Gheelampen aus Messing.

Weitere Souvenirs: Thangkas (kunstvolle Rollbilder mit religiösen Motiven), Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel und handgefertigtes Papier.

Es wird sowohl auf Basaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es üblich, zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").



BESONDERE VERHALTENSWEISEN

Bitte bedenken Sie, dass in Indien viele Sitten, Vorstellungen und Gebräuche anders sind als in Mitteleuropa. Diese Fremdartigkeit ist eine der Eigenschaften, die die Besucher faszinieren und begeistern. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgebern.

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste oder – mehr förmlich – Namaskar. Beim Betreten heiliger Stätten wird man meist gebeten, die Schuhe auszuziehen. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.

Bitte zeigen Sie nicht mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder in jeglicher Form. Dies gilt als unhöflich. Zeigen Sie stattdessen mit der ganzen, offenen Hand. Die Füße gelten in Indien als unrein. Bitte setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen nicht auf eine Person deuten. Schuhe gelten ebenfalls als unrein und werden beim Besuch von Tempeln oder Privathäusern vor dem Eintreten ausgezogen.

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält.

Sie werden oft an Chörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Chörten, wie auch Mani-Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht, und auch Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden.

Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung.

Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden. Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.

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.

Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als unsittsam. Nicht anstößig dagegen ist die Umarmung oder Berührung zwischen Personen des gleichen Geschlechts. Sie werden viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Verwirrend ist für den Besucher aus dem Westen, dass die Inder während eines Gesprächs häufig scheinbar den Kopf schütteln. Dieses hin und her Wippen mit dem Kopf ist ein Zeichen der Zustimmung, oder auch ein deutliches "Ja". Auch ein "Nein" wird durch ein Kopfschütteln angedeutet. Dieses ist allerdings eine kürzere, abruptere Bewegung. Um beides unterscheiden zu lernen, bedarf es anfangs etwas Übung.



ANHANG

REISELITERATUR

Vorfriede ist die schönste Freude! Wir empfehlen Ihnen, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Indien 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:

Sarina Sing, Birgit Borowski, Julie Bacher:

Lonely Planet Reiseführer Indien.
MairDuMont (2014).
ISBN-10: 3829723156

Mattausch, Jutta:

Ladakh und Zanskar.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831723052

Thomas Barkemeier, Martin Barkemeier:

Indien - Der Norden mit Mumbai und Goa.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831722250

Krack, Rainer:

KulturSchock Indien.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831716021

Nelles, Günter:

Indien, der Norden.
Nelles Verlag (2013).
ISBN-10: 3865743447

David Abram, Nick Edwards, Mike Ford:

Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden.
Dumont Reiseverlag (2012).
ISBN-10: 3770167058

Markus Borr, Heike Hoppstädter-Borr:

Ladakh: Trekking im indischen Himalaya.
Books on Demand (2011).
ISBN-10: 3833498455

Weitere Literatur:

Glaubacker, Andrea:

Indien 151: Portrait des faszinierenden Subkontinents in 151 Momentaufnahmen.

Conbook Medien (2012).
ISBN-10: 3943176029

Trojanof, Illja

Gebrauchsanweisung für Indien.
Piper Taschenbuch (2006).
ISBN-10: 3492275524

Wirth, Maria:

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen.
Herbig (2006).
ISBN-10: 3776624809

Neumann, Gabriel A.:

Masala Highway: Abenteuer Alltag in Indien
Dryas (2010).
ISBN-10: 3940855189

Thema: Tibetischer Buddhismus:

Schuhmann, Hans Wolfgang:

Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme
Diederichs (2005)
ISBN-10: 3720526526

Thich Nhat Hanh:

Die Heilkraft buddhistischer Psychologie.
Goldmann Verlag (2013).
ISBN-10: 3442220157

Chögyam Trungpa:

Wie unser Geist funktioniert: Ein kurzer und tiefer Einblick in die buddhistische Psychologie.
Windpferd Verlag (2013).
ISBN-10: 3864100445

Köppler, Paul H.:

Auf den Spuren des Buddha: Die schönsten Legenden aus seinem Leben.
O. W. Barth (2001).
ISBN-10: 3502610665

Govinda, Anagarika:

Der Weg der weißen Wolken. Erlebnisse eines buddhistischen Pilgers in Tibet.
Aquamarin (2013).
ISBN-10: 3894276193

Kongtrul, Jamgon:

Das Licht der Gewissheit: Mit einem Geleitwort von Chögyam Trungpa.
Kamphausen (2014).

ISBN-10: 3899018575

Ringpoche, Sogyal:

Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben: Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod.

Knaur BT (2010).

ISBN-10: 3426875284

Deeg, Max:

Das Lotos-Sutra. Übersetzung von Max Deeg.

Wissenschaftliche Buchgesellschaft (2009)

ISBN-10: 3534230205



Ringpoche, Tenzin Wangyal:

Die heilende Kraft des Buddhismus: Leben im Einklang mit den fünf Elementen.

Goldmann Verlag (2012).

ISBN-10: 3442219752

Dalai Lama:

Die Essenz der Lehre Buddhas.

Heyne Verlag (2014).

ISBN-10: 3453702476

Pema Chödrön:

Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva.

Arbor Verlag (2007)

ISBN-10: 3936855374

Uwe Bräutigam, Gunnar Walther:

Buddha begegnen. An den heiligen Orten in Nepal und Indien.

Yarlung / Tibet Edition (2005).

ISBN-10: 398095501X

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):

- Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)



Wolfgang Keller

Teamleiter Asien
w.keller@neuewege.com
02226-1588-201



Angelika Sturtz

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

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!