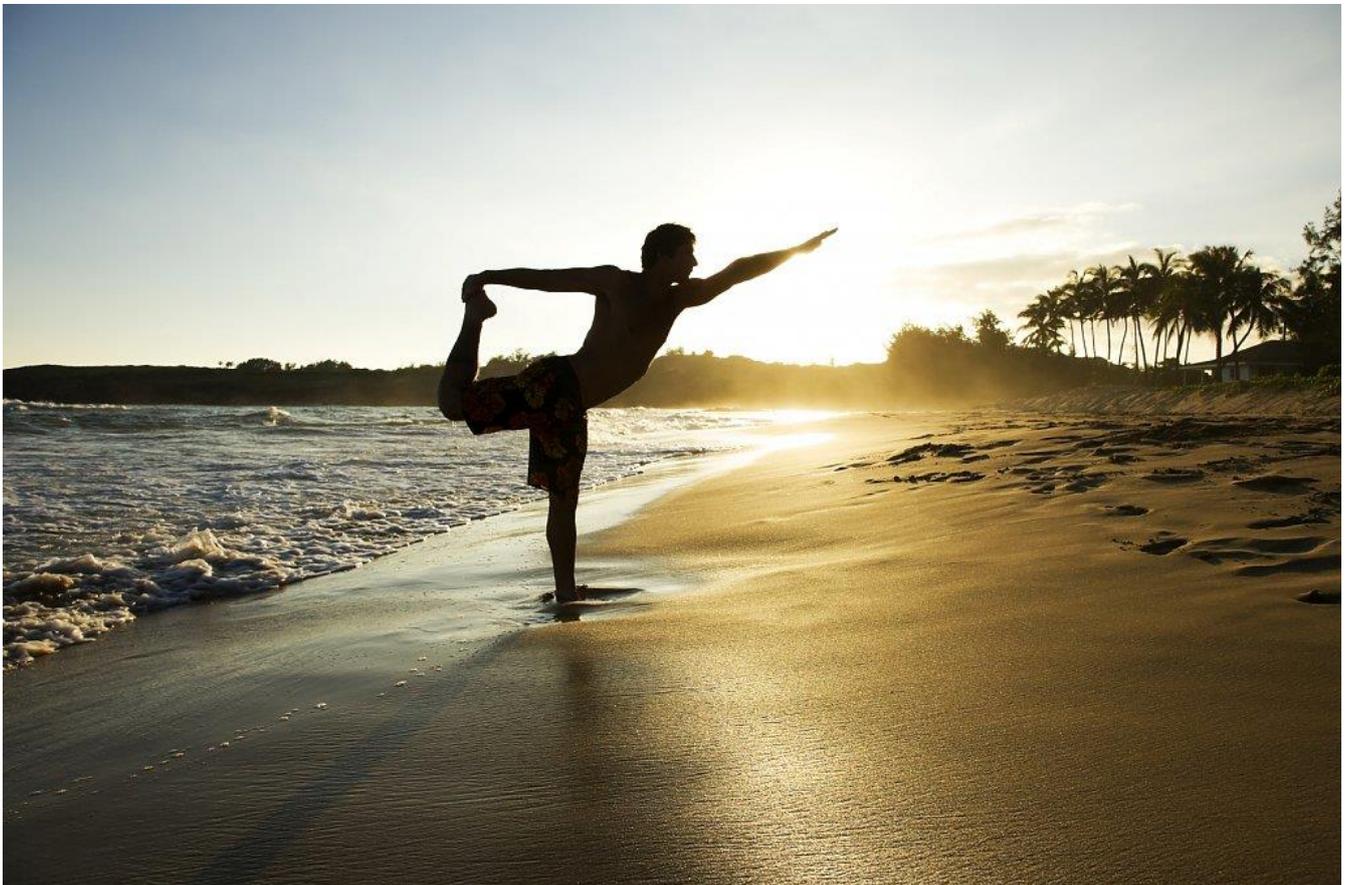


INDIEN

Nattika Beach - Yoga und Ayurvedagruppenreise
mit Anna Trökes

Termin 23.12.2017 bis 06.01.2018



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Allgemeine Beschreibung	3
Kur/Hausprogramm	4
Unterkunft	4
Verpflegung	4
Umgebung	5
Sonstige Infos	5
Enthaltene Leistungen	5
nicht eingeschlossene Leistungen	5
Wahlleistungen	5
Termine und Preise	5
Teilnehmerzahl	5
Reisedauer	5
Reiseleitung	6
PRAKTISCHE HINWEISE	7
Atmosfair / Anreise / Transfers	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit	7
Gesundheit und Impfungen	8
Mitnahmeempfehlungen	8
Währung / Post / Telekommunikation	9
Zollbestimmungen	9
Wissenswertes	10
Versicherung	10
Umwelt	10
Sonstiges	11
LAND UND LEUTE	12
Zeitverschiebung und Klima	12
Sprache und Verständigung	12
Religion und Kultur	12
Essen und Trinken	12
Einkaufen und Souvenirs	13
Besondere Verhaltensweisen	13
ANHANG	14
Reiseliteratur	14
Ihre Kontaktdaten und Anmeldung	16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF



Reisen Sie zur besten und beliebtesten Jahreszeit über Silvester gemeinsam mit Anna Trökes, einer der bekanntesten Yogalehrerinnen Deutschlands, nach Indien, um Yoga zu üben sich bei wohltuenden Ayurveda Ölmassagen verwöhnen zu lassen.

An Keralas palmengesäumter Küste liegt das Nattika Beach Resort auf einem weitläufigen Areal in einem tropischen Garten. Genießen Sie stimmungsvolle Sonnenuntergänge über der endlosen Weite des Arabischen Meeres auf einem Strandspaziergang durch den feinen Sand oder auf der Terrasse Ihrer Villa. Ein Ort, der sich durch seine Schönheit und Ruhe wie kein zweiter für eine erholsame Ayurvedakur in Verbindung mit professionell abgestimmtem Yogaunterricht anbietet.

Südindien, weite Strände, ein Horizont, aus sich im warmen Wind wiegenden Palmen, endloser, blauer Himmel, strahlende Sonne! All das, was Sie hier im Außen finden, wecken in Ihnen einen klaren Geist, Weite und Ruhe, ein freudiges Herz! Zielsetzung dieses Urlaubs ist es mit Techniken aus dem Yoga, Körper- und Atemübungen, philosophischen Betrachtungen und Meditationen, spielerisch Grenzen aufzuheben umso alte ausgediente Muster zu verlassen und freier, gelassener und glücklicher nach Hause zurückzukehren.

Lassen Sie Ihre Lungen von der energiegeladenen Luft des Indischen Ozeans füllen und spüren Sie die Wärme Südindiens auf Ihrer Haut.

Ausflug in die Region

Auf einem Tagesausflug erkunden Sie die Kanal- und Lagunenlandschaft der berühmten Backwaters. Die kleinen Orte im Hinterland erzählen mit ihren Tempeln und Backwaterkanälen viel vom Charme Keralas, den Arunandhati Roy in ihrem „Gott der kleinen Dinge“ so eindrücklich beschreibt.

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

An Keralas palmengesäumter Küste liegt das Nattika Beach Ayurveda Resort inmitten eines tropischen Gartens mit exotischen Pflanzen. Hier, im ruhigen Norden Keralas an einem feinsandigen Strand, werden Sie mit einem freundlichen Lächeln begrüßt. Der Transfer vom Flughafen Cochin dauert ca. 90 Minuten. Genießen Sie stimmungsvolle Sonnenuntergänge über der endlosen Weite des Arabischen Meeres beim Spaziergang am Strand oder auf der Terrasse Ihres Bungalows! Das Nattika Beach Ayurveda Resort ist ein Ort, der sich durch seine Schönheit und Ruhe wie kaum ein zweiter für eine erholsame Ayurvedakur anbietet.



YOGA- UND AYURVEDA MIT ANNA TRÖKES

Üben Sie mit einer der renommiertesten Yogalehrer Deutschlands, Anna Trökes, an 12 Tagen jeweils ca. 2 ½ Stunden (außer am Ausflugstag)

Mit Yoga zu Kraft und Ruhe finden.

Der Yoga bietet uns viele Körper-Übungen, Atem-Übungen und Meditationen, die uns helfen, wieder zu uns zu kommen und unsere Akkus nachhaltig aufzuladen. Gelenk-Übungen, Breath-Walk am Strand, Asanas & Bewegungsabläufe bringen den Körper

wieder in Schwung und unterstützen beim Entschlacken. Das Programm ist so aufgebaut, dass es in idealer Weise Ihre Ayurvedakur unterstützen wird. Kleine Vorträge zur Yoga-Philosophie werden dieses Programm ergänzen und abrunden.



KUR/HAUSPROGRAMM

Das Nattika Beach ist bekannt für ein sehr hochwertiges und professionelles Ayurveda. Hier werden die Ayurveda-Behandlungen nach den traditionellen Überlieferungen der Veden praktiziert. Gut ausgebildete Ärzte und Therapeuten stärken Ihre Gesundheit mit verschiedenen traditionellen ayurvedischen Heilverfahren. Frau Dr. Hema, die Chefärztin, verfügt über eine mehr als 25jährige Erfahrung in verschiedenen Kliniken und Resorts. Sie wird unterstützt von einem Team von vier Ärzten und einer Ernährungsberaterin, nicht zu vergessen das Team von insgesamt 49 Therapeuten. Im Nattika konzentriert man sich auf Verjüngungs- und Reinigungskuren. Mit sanften Massagen, Ölgüssen und Dampfbädern werden Sie wieder in die Balance gebracht. Die 16 Behandlungszimmer folgen den ayurvedischen Prinzipien, alle Elemente finden Berücksichtigung, und der Blick geht hinaus in den tropischen Garten.



Neben den Ayurvedabehandlungen üben Sie im Nattika Beach Resort täglich Yoga in einem offenen Pavillon und meditieren mit Blick auf das Arabische

Meer. Dr. Sanathanan ist ebenfalls ein erfahrener Praktiker und hat seine Ausbildung an bekannten Yogaschulen in Kanada, Banglore und Chennai absolviert.

UNTERKUNFT

Mit seiner fast 1000 m langen Strandfront und dem entsprechend großen Garten bietet das Nattika Beach Resort viel Raum und Ruhe. Die 33 Bungalows (insgesamt 52 Zimmer) sind großzügig aufgeteilt und mit allen modernen Annehmlichkeiten und Komfort ausgestattet. Alle Zimmer sind geschmackvoll gestaltet und verfügen über einen Vorraum, eine überdachte Veranda und eine Sonnenterrasse, die den Blick auf die Kokospalmen und das Meer freigibt. Alle Villen sind mit Klimaanlage, TV und Kühlschrank ausgestattet. Die Twin Villen sind aufgeteilt in zwei Wohneinheiten, beide mit eigenem Bad und Veranda. Sie liegen in der zweiten Reihe. Auf den offenen Blick aufs Meer müssen Sie dennoch nicht verzichten, denn alle Gebäude wurden „auf Lücke“ gebaut. Die neu geschaffenen Deluxe Twin Villen sind etwas großzügiger von der Wohnfläche (128 Quadratmeter inklusive der Veranda). Die zehn Deluxe Villen liegen prominent in der Anlage und überraschen mit kleinen Extras wie der Deckenverkleidung aus Kräutern und Gras, die für ein besonders angenehmes Raumklima sorgen und die zudem auch eine ayurvedische Heilwirkung haben. In den vier Superior Deluxe Villen können Sie darüber hinaus das (teil-)offene Bad genießen und haben noch mehr Platz zu Ihrer Verfügung.



VERPFLEGUNG

Haben Sie schon einmal Masala Dosa zum Frühstück probiert? Die riesigen hauchdünnen Crêpes aus Reis- und Linsenmehl sind mit Kartoffel-Gemüsemischungen gefüllt und mit fruchtigen oder scharfen Chutneys gewürzt - nur ein Beispiel für die delikate und leicht bekömmliche keralische Küche, die

Ihnen mit vegetarischen Gerichten und Meeresfrüchten zu einem gesunden Lebensgefühl verhilft. Bei einer Ayurvedakur wird die Ernährung vom Arzt mit der Küche Ihrer Kur optimal individuell angepasst.



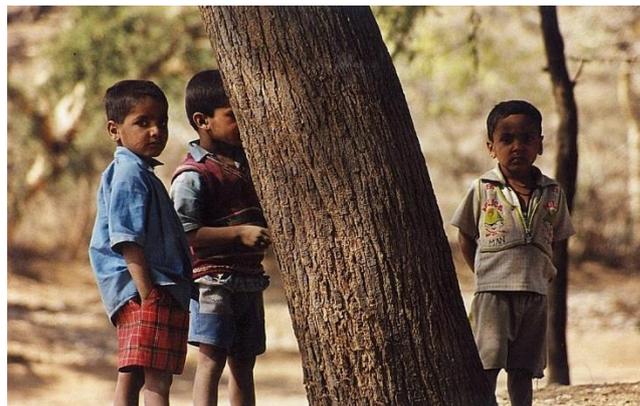
UMGEBUNG

In der Umgebung des Nattika Beach gibt es viele kulturelle Schätze zu heben: nur 20 km entfernt sind die Tempelstädte von Trichur und Kodungalur. Auch die berühmten Tempel Guruvayoor und Sri Rama finden Sie in der Nähe des Nattika Beach. In der Saison der Tempelfeste können Sie farbenfrohe Elefantenzugzüge, Tempelmusikanten und prächtige Feuerwerke erleben. Vielleicht möchten Sie aber auch nur am Pool entspannen oder den Fischern bei ihrer Arbeit zusehen. Unser Tipp: lassen Sie Ihren Aufenthalt in Kerala in der historischen Kolonialstadt Cochin in einem schönen Hotel in der Altstadt ausklingen.



SONSTIGE INFOS

Das Nattika Beach übernimmt Stipendien für Kinder aus armen Familien der Umgebung. Das Haus geht nachhaltig mit den natürlichen Ressourcen um und bezieht seine Lebensmittel von den Fischern und Landwirten der unmittelbaren Nachbarschaft.



ENTHALTENE LEISTUNGEN

13 Übernachtungen im Doppelzimmer Deluxe Twin Villa • ayurvedische Vollpension und ayurvedische Getränke, während den Ausflugsstagen Halbpension • 12 Tage ayurvedische Kur • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung • Yoga und Meditation Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung • Yoga und Meditation (an 12 Tagen jeweils ca. 2 Stunden) • 1 Halbtagesausflug in die Backwaters inkl. Transport und englischsprachigem Guide • Reiseleitung und Yogaunterricht durch Anna Troekes

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Indienvisum (ca. 60 EUR) • Ausgaben persönlicher Art • Reiseversicherungen • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

WAHLLLEISTUNGEN

- Einzelzimmer Twin Villa € 520
- Einzelzimmer Deluxe Twin € 650
- Rail & Fly 2. Klasse € 70

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
6INS2101	23.12.17	- 06.01.18	€ 3.690

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 10, höchstens 20

REISEDauer

15 Tage

REISELEITUNG

Anna Grünwald-Trökes

Anna ist eine der renommiertesten deutschen Yoga-Lehrerinnen. Sie unterrichtet seit mehr als 40 Jahren Hatha-Yoga und gründete 1989/1999 mit Jutta Pinter-Neisse und Boris Tatzky die „Deutsche Akademie des Yoga der Energie“.

Seit mehr als 30 Jahren bildet sie für den Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) YogalehrerInnen aus. Mit ihrer großartigen Art zu lehren und zu vermitteln, begeistert sie jeden Teilnehmer und hat mit weit über 30 von ihr veröffentlichten Büchern - u.a. zusammen mit Dr. Detlef Grunert in "Das Yoga-Gesundheitsbuch" über Yoga & Ayurveda - entscheidend zur Verbreitung des Yoga in Deutschland beigetragen.



PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

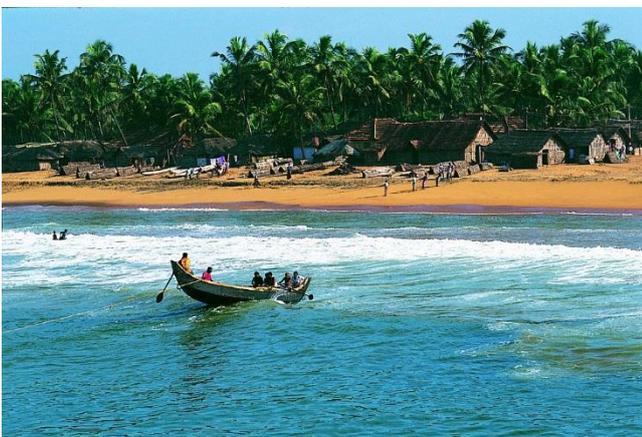
Anreise

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

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



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: www.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 Passinnen-
seite und des Visums sowie Passfotos und ggf.
Schecknummern bitte separat aufbewahren. Ge-
päckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels
Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen las-
sen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie
auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

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



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes emp-
fiehlt 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 En-
zephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen unter:

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

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tro-
penarztes einzuholen. Gute Informationen zu Ge-
sundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum
für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tro-
peninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de.
Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophyl-
axe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, origi-
nal verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuf-
lich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten
sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in
Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken ori-
ginal verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel
in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder
ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie
es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Während Ihrer Ayurveda-Kur werden Sie vorwiegend
vegetarisch essen. Sollten Sie dennoch einmal Fisch
oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf,
dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie
Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankhei-
ten vermeiden. Kein Land der Welt bietet außerdem
eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in
ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Abspra-
che mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke
zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer
und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leich-
ten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes
für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente
gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmver-
stimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichen-
den Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Me-
dikamente einnehmen muss, unter psychischen oder
physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise sei-
nen Hausarzt konsultieren.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie im Flachland
leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, ei-
nen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe.

Für die Dämmerung sollten Sie immer helle langär-
melige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos).
Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen
Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. In
den meisten Ayurvedaresorts sind Regenschirme in
ausreichender Anzahl vorhanden.

In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nach-
lässige 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.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (American Express, Visa oder MasterCard) empfohlen. 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 10.00 - 17.00 Uhr und samstags 10.00 - 13.00 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten 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 aber sehr teuer. In den meisten Ayurveda-Resorts können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telefonieren

Die Ländervorwahl von Indien ist +91. Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen.

In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Internet

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt und in den Touristenzentren Internet-Cafés.



ZOLLBESTIMMUNGEN

Zollvorschriften

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 indischer Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise.

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abga-

ben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

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

WISSENSWERTES

Strom

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

Foto

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: 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

An antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts-

und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten ist unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.



VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

UMWELT

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

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

den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren. Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



SONSTIGES

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

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

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit den Re-Zertifizierungen im März 2011 und 2014 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neue-wege.com/neuewege-nachhaltigkeit.php

LAND UND LEUTE

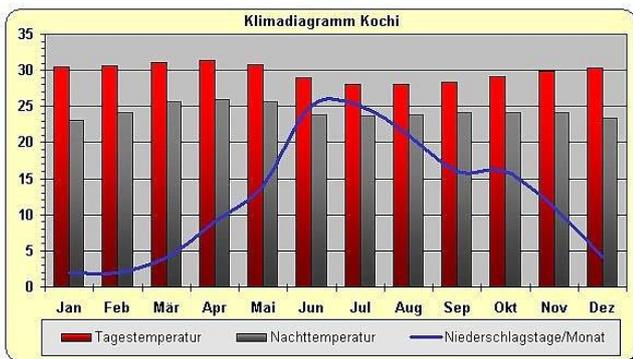
ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

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

Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die südöstliche Küste von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt.

Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm.

Klimainformationen unter: www.iten-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 problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt es in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen.

Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Malayalam) aneignet.



RELIGION UND KULTUR



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 Nachtisch – 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

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien; indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt. Viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig. Indische Silberware ist weltberühmt. Man kann Schmucksteine direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere Besonderheiten: Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze, Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier.

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

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. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke Hand als unrein gilt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.



ANHANG

REISELITERATUR

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

Verschiedene Reiseführer

Sarina Singh, Trent Holden und Abigail Hole:

Südindien & Kerala.
Lonely Planet (2014).
ISBN-10: 3829723172

Nelles, Günter:

Indien - Der Süden.
Nelles Verlag (2014).
ISBN-10: 386574365X

Herbert, Wolfgang:

Mein Indien: Reisenotizen, Meditationen, philosophische Exkursionen.
Europäischer Hochschulverlag (2014).
ISBN-10: 3867419086

Krack, Rainer:

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

Barkemeier, Martin:

Indien – der Süden: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know How Verlag (2011).
ISBN-10: 3831720444

Neumann-Adrian, Edda und Michael:

Reisegast in Indien
Iwanowski's Reisebuchverlag (2010).
ISBN: 9783933041999

Ayurveda

Ruff, Carola:

Ayurveda im Alltag.
Buchverlag für die Frau (2011).
ISBN-10: 3897982862

Volker Mehl, Christina Raftery:

So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.

Kailash Verlag (2013).
ISBN-10: 3424630624

Lad, Vasant:

Das große Ayurveda-Heilbuch.
Windpferd Verlag (2011).
ISBN-10: 3864100143

Joachim Skibbe, Petra Müller-Jani:

Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.
Pala-Verlag (2013).
ISBN-10: 3895663247

Prof. Dr. med. Gustav Dobos:

Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren.
Zabert Sandmann GmbH (2008).
ISBN-10: 3898832074

Rosenberg, Kerstin:

Ayurveda - Heilkunde und Küche.
Schirmer Verlag (2007).
ISBN-10: 3897675218

Hans Heinrich Rhyner, Birgit Frohn:

Heilpflanzen im Ayurveda.
AT Verlag (2006).
ISBN-10: 3038002798

Bauhofer, Ulrich:

Souverän und gelassen durch Ayurveda.
Südwest Verlag (2005).
ISBN-10: 3517067156

Schrott, Ernst:

Ayurveda für Gesundheit, Glück und langes Leben.
Mosaik Verlag (2005).
ISBN-10: 3442390788

Rosenberg, Kerstin:

Das große Ayurveda Buch.
Gräfe & Unzer Verlag (2004).
ISBN-10: 3774262861

Mehl, Volker:

Koch dich glücklich mit Ayurveda.
Kailash Verlag (2011).
ISBN-10: 3424630381

Belletristik

Schiller, Bernd:

Roter Pfeffer in Ghandis grünem Garten. Südindische Wunderwelten.

Picus Verlag (2006).

ISBN-10: 3-85452-913-9

Thielmann, Rainer:

Indien von innen: Rätselhaft magisch- wundersam fremd.

Reiselyrik Verlag (2011).

ISBN-10: 3981258304

Kamp, Christina:

Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala erzählt.

Horlemann Verlag (2006).

ISBN-10: 3895022233

Wirth, Maria:

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien.

Herbig Verlag (2006).

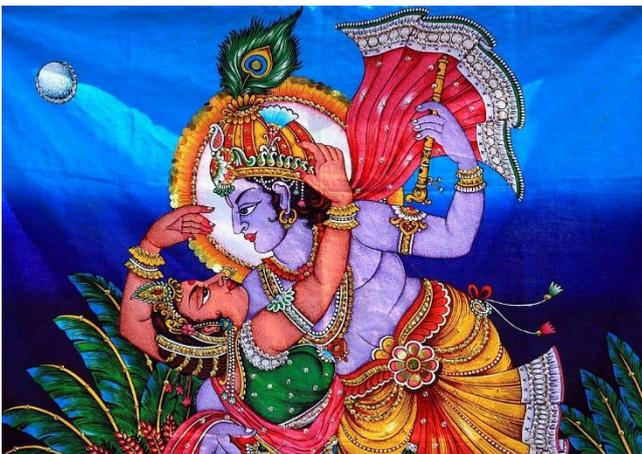
ISBN-10: 3776624809

Nair, Anita:

Das Salz der drei Meere.

Deutscher Taschenbuch Verlag (2006).

ISBN-10: 3423135077



IHRE KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Wolfgang Keller
Teamleitung 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
D-53359 Rheinbach
Tel: +49-2226-1588-00
Fax: +49-2226-1588-70
e-mail: info@neuewege.com
web: www.neuewege.com