INDONESIEN

Heilung & Reinigung von Körper, Geist und Seele
Chakren-Yogareise auf Bali mit Doreen Haberland

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

INHALTSVERZEICHNIS

REISEDETAILS 3
Reiseverlauf 3
Allgemeine Beschreibung 3
Yoga mit Doreen Haberland 3
Vorgesehener Reiseverlauf 3
Ihre Unterkunft Bali Mandala 6
Kur/Hausprogramm 6
Verpflegung 7
Umgebung 7
Enthaltene Leistungen 8
nicht eingeschlossene Leistungen 8
Wahlleistungen 8
Termine und Preise 8
MindestTeilnehmerzahl 8
Reisedauer 8
PRAKTISCHE HINWEISE 9
Atmosfair / Anreise / Transfers 9
Einreisebestimmungen / Sicherheit 9
Gesundheit und Impfungen 10
Mitnahmeempfehlungen 10
Währung / Post / Telekommunikation 11
Zollbestimmungen 11
Versicherung 12
Nebenkosten / Trinkgelder 12
Umwelt 12
Sonstiges 13
LAND UND LEUTE 14
Zeitverschiebung und Klima 14
Sprache und Verständigung 14
Religion und Kultur 14
Essen und Trinken 14
Einkaufen und Souvenirs 14
Besondere Verhaltensweisen 15
ANHANG 16
Reiseliteratur 16
Ihre Reisenotizen 17
Kontaktdaten und Anmeldung 20

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Intensives Yogareatreat an Balis Delfinstrand
- Besuch bei einem balinesischen Heiler
- Dorfalltag in Nordbali mit lebendiger Tradition

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Bali liegt im Zentrum des Indonesischen Archipels zwischen dem Javasee im Norden und dem Indischen Ozean im Süden. Mit 13.677 Inseln ist der Indonesische Archipel der größte Inselstaat der Welt und verbindet die Kontinente Asien und Australien. 3,3 Millionen Balinesen leben auf der 5.620 km² großen Insel, knapp 500.000 in der Hauptstadt Denpasar. Der Großteil der Bevölkerung lebt in kleinen ursprünglichen Dörfern entlang der malerischen Reisfelder über die ganze Insel verteilt.
In Ost-West-Richtung erstreckt sich eine Vulkankette über die Insel, deren höchste Erhebung, der Gunung Agung (3.142 m), für die Balinesen der "Nabel der Welt" ist. Bali, das nur zwei Kilometer östlich von Java entfernt liegt, wird im Wesentlichen von hinduistischer Kultur geprägt, während auf der größeren Nachbarinsel Java hingegen die muslimische Kultur vorherrscht. An kaum einem anderen Ort der Welt gibt es so viel zu sehen oder zu erleben. Uralte Vulkane erheben sich hinter dichtem, tropischen Regenwald und tiefen Schluchten, fruchtbaren Reisfeldern und schier endlosen Sand-und Lavastränden. Unzählige Heiligkeiten, reiches Kunsthandwerk, farbenfrohe Märkte und die berühmten Tempeltänze, lassen einen Urlaub auf Bali unvergesslich werden. Nirgendwo sonst sind tägliches Leben, Religion, Kunst und Landschaft zu einer solch faszinierenden Einheit verschmolzen.

YOGA MIT DOREEN HABERLAND

Mit viel Liebe, großer Begeisterung und Freude besuche ich seit 14 Jahren fast jährlich Bali. Die Tradition und Freundlichkeit der Balinesen ziehen mich immer wieder an und lassen mich bei jedem Besuch immer wieder neue Erfahrungen sammeln, die auch tiefgreifende Veränderungen in meinem Leben bewirkt haben. Sei es im Alltag der Menschen z.B. bei den Vorbereitungen der Zeremonien, die einen großen Raum der Balinesen in Anspruch nehmen oder das Sein der Menschen. Gemeinsames Lachen, Essen und auch tiefe spirituelle Gespräche mit den Balinesen, Priestern und Heilern führen meist mit viel Lachen und erfreuen jedes Herz. Yoga praktizieren im Einklang mit der Natur und den Menschen mit ihrer Hingabe zu den Zeremonien, den Göttern und den Tieren lässt ein Herzozean entstehen. Bali ist eine Insel der Heilung mit ihren vielen Heilern und ihrer speziellen positiven Energie.

VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

1.-2. Tag: Willkommen auf Bali!

Abreise ab Deutschland und Ankunft am Flughafen Denpasar - der Insel der Götter wie Bali auch genannt wird. Nach einer etwa 2,5 bis 3 stündigen Fahrt mit den ersten Eindrücken der vielseitigen Insel erreichen Sie am Abend Ihr "Zuhause" für das 2-wöchige Yogareatreat mit Doreen Haberland. Kommen Sie erst einmal an und atmen Sie die Meeresluft tief ein.

3. Tag: Ankommen und Kennenlernen

09.00 – 10.00 Uhr
Kennenlernen mit Vorstellrunde aller Teilnehmer und der Kursleiterin, Vorstellen der kommenden

Kursinhalte, Klären von organisatorischen Punkten, Intension des Kommens & Fragen.
Yoga zum Kennenlernen & Einsteigen mit Doreen Standhaltungen/Kraftübungen für Erdung und Stabilität

16.30- 18.00 Uhr
Yoga Einführungsstunde "Bei sich ankommen" & Meditation für Ankommen und Erdung, vorbereitende Asanas für Sonnengruß-Surya Namskar. Qi Gong für Erdung, Atemübung für Untere Atmung

4. Tag: Kleine fließende Bewegungsabfolgen
08.00 – 09:30 Uhr
Schulung des Körpers und Bewusstseins für fließende Bewegungsabfolgen-Vinyasa Flow mit angeleiteter progressiver Muskelentspannung, langsame fließende Asanas und stiller angeleiteter Meditation.

16.30 – 18.00 Uhr
Einige Wiederholungen der Morgenpraxis mit Schwerpunkt Vinyasa Flow, Qi Gong für Element Wasser, Atemübung und Meditation zum für untere und mittlere Atmung.

5. Tag: Energetisierende Yogapraxis
08.00 – 09.30 Uhr
Bewusstwerdung für das Energiezentrum, Sonnengruß-Surya, Namaskar, Übungen für Verdauungsfeuer. Meditation für deine innere Sonne.

16.30 – 18.00 Uhr
Wiederholungen der praktizierten Morgenübungen, Einspüren in deine Energiezentren, Qi Gong für Energiezentren, Atemübung für mittlere Atmung, Meditation für dein inneres Licht.

6. Tag: Yoga für das Herz
8.00 – 09.30 Uhr
Vinyasa Flow mit Drehungen und Brustkorb bzw. herzöffnenden Asanas, vorbereitende Übungen für Standhaltungen der 3 Helden, Meditation für bedingungslose Liebe in dir.

16.30 – 18.00 Uhr
Die eigene positive Lebensenergie wahrnehmen. Die Lebensenergie in den Asanas spüren. Qi Gong für Herzenergie, Atemübungen für mittlere und obere Atmung. Meditation für deine Herzenergie.

7. Tag: Am Morgen Yogapraxis und nachmittags Besuch beim Heiler
7.30 - 9.00 Uhr
Yogapraxis mit Wiederholungen der letzten vier Tage.

Am Nachmittag gemeinsamer Ausflug nach Lovina zum Heiler Jiro für eine Aura-Reinigungs-Zeremonie und wenn Sie mögen, können Sie sich von Jiro's Tochter Ihlu aus der Hand lesen lassen.

8. Tag: Yoga und dein Kommunikationszentrum
08.00 – 09.30 Uhr
Kräftigende und mobilisierende Übungen für Schulter/Nackenbereich, Standhaltungen Held1 und 2, Mantren singen.

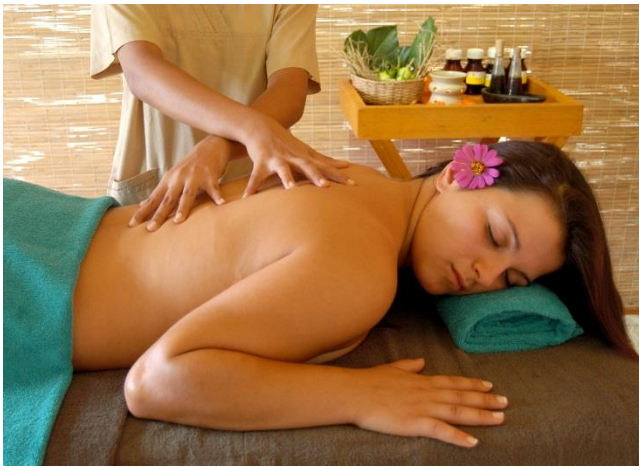
16.30 – 18:00 Uhr
Wiederholungen der Morgenpraxis, Mantren singen, Atemübungen für obere Atmung. Meditation für Kommunikationszentrum.

9. Tag: Yoga und deine Intuition
08.00 – 09.30 Uhr
Das eigene Gleichgewicht finden, Gleichgewichtshaltungen, Atemtechniken und die Gedankenkraft

beobachten. Wie bist du im Kontakt mit deiner Intuition?

16.30 – 18:00 Uhr
Wiederholungen der Morgenpraxis, Mantren singen, Atemübungen für obere Atmung. Meditation für dein Intuitionszentrum.

10. Tag: Ein Tag für dich
Der heutige Tag steht dir zur freien Verfügung und du hast die Möglichkeit, die schönen Eindrücke zu verarbeiten und deine Seele baumeln zu lassen.



11. Tag: Yoga und die Verbindung zu deinem höheren Selbst
08.00 – 09.30 Uhr
Stand und Gleichgewichtshaltungen, Bewegungsabfolgen, Umkehrhaltungen. Meditation für dein Inneres Selbst.

16.30 – 18.00 Uhr
Herzöffnende Yogastunde mit Schwerpunkt Rückbeugen.
Eine Sequenz von Yogaübungen die Standhaltungen und Umkehrhaltungen beinhalten, die die Schultern öffnen und Kraft geben. Es können sich körperliche und mentale Verspannungen lösen, um die eigene Energie besser fließen zu lassen. Atemübungen und Meditation für dein höheres Selbst.

12. Tag: Mentale Ruhe und Gelassenheit
8.00 – 9.30 Uhr
Stille Morgenmeditation und viele Sonnengrüße. Zusammenfassung aller körperlichen, geistigen und emotionalen Ebenen der letzten Tage.

17.00 – 18.30 Uhr
Yoga und seine Umkehrhaltungen. Die Gedankenspirale durchbrechen.
Atemübungen und Meditation mit Lichtvisualisierung.

13. Tag: Mentale Ruhe und Gelassenheit
08.00 – 09.30 Uhr
Der Weg ist das Ziel – der achtgliedrige Pfad. Die restliche Zeit des Tages steht dir zur freien Verfügung.
Sei aktiv und entdecke die nähere Umgebung oder lass dich im Spa verwöhnen. Tue das, was dir gut tut!

14. Tag: Wie kann ich das Gelernte auch in meinen Alltag integrieren?
Klassische Hatha-Yoga Stunde teilweise selbstständiges Üben zum Abschluss.
Ruhe, Kraft, Gelassenheit und den Frieden spüren. Gemeinsames Abendessen zum Abschluss und Ausklingen einer intensiven Zeit.

15. Tag: Abschied von Bali
Heute heißt es Abschied nehmen von Gisela und ihrem Team des Bali Mandalas, um den Rückflug nach Deutschland anzutreten.

IHRE UNTERKUNFT BALI MANDALA

Umgeben vom indischen Ozean und tropischen Fruchtgärten führen ein deutsches Künstler- und ein Therapeuten-Ehepaar das außergewöhnliche Zentrum „Bali Mandala“. Das Bali Mandala ist ein inspirierender Ort der Gastfreundschaft und bietet ideale Voraussetzungen für bewusstes Erleben, Entspannung und Heilung. Ein Treffpunkt für Menschen, die nach Ursprünglichkeit, überwältigender Natur, guten Gesprächen und Einblick in die Magie balinesischer Kultur suchen.

Unterkünfte unter Palmen
Die idyllische Anlage in typisch balinesischem Stil verfügt über 11 ganz individuell gestaltete, liebevoll eingerichtete Bungalows mit insgesamt 30 Betten, einem als Oktagon erbauten 140 qm großen, tempelartigen Seminarraum und einem rundum offenen "Wantilan" für Yoga und Meditation. Auf der Liegewiese unter schattigen Bäumen kann man den Blick übers Meer schweifen lassen und einfach nur träumen.

KUR/HAUSPROGRAMM

Programmangebot- Wellness- Spa
Gäste, die einen Verwöhnurlaub verbringen wollen, sind im Bali Mandala bestens aufgehoben. Im balinesischen Wellness Spa - einem Ort der Ruhe und Entspannung - genießen Gäste wohltuende Massagen, Blütenbäder oder Gesichtsbehandlungen. Die freundlichen balinesischen Masseurinnen sind hervorragend ausgebildet und bieten eine Kombination östlicher und westlicher Massagen, die hilft Körper und Geist wieder in Balance zu bringen, den Energiefluss anzuregen und das Wohlbefinden zu steigern. Das sind beispielsweise:
Kombinierte Ganzkörpermassage (aus westlichen und östlichen Techniken) mit speziellen Kräuterölen
Balinesische Massagen, Ayurvedische Massage,
Mandi Lulur - traditionelle balinesische Massage mit Body Scrub aus Naturprodukten und anschließendem zeremoniellen Blütenbad.
Deep Tissue Massage
Spezielle Kopf, Nacken und Schulter Massage im Shiatsu Stil, Fußreflexzonen Massage
Gesichtskosmetik: Facials mit Kräuter-Peeling und Packungen aus Naturprodukten und Massage
Haarbehandlungen: Cream Bath, Kopf- und Haarpackungen, Kopfmassage
Maniküre - Pediküre, inklusive Hand- und Fußmassage.

VERPFLEGUNG

Das Restaurant liegt erhöht, direkt am Lavastrand und erlaubt einen weiten Blick über das Meer. Das Essen wird am Buffet serviert und ist ausgesprochen reichhaltig und stets frisch zubereitet. Sonnengereifte Früchte, der weltberühmte balinesische Reis, Kokosnüsse, Tofu, Huhn und Fisch, sowie naturbelassenes Gemüse gehören zum Speiseplan, der selbstverständlich auch vegetarische Küche bietet.

UMGEBUNG

Im Gegensatz zum Süden ist das Meer im Norden der Götterinsel eher sanft und auch für Kinder ideal. Das Wasser ist mit 28 - 30 Grad das ganze Jahr über angenehm warm und lädt zum Schnorcheln am nah gelegenen Korallenriff ein.
Mit kleinen, typisch balinesischen Fischerbooten können Sie morgens aufs Meer hinaus fahren, den Sonnenaufgang erleben, die tropische Bergkulisse bestaunen und - was zwar nicht immer garantiert werden kann, aber fast immer gelingt: den Delphinen beim anmutigen Spiel zuschauen - ein unvergessliches Erlebnis. Oder wie wäre es mit einem Trekking auf den Vulkan Batukar, einem Shoppingausflug nach Ubud oder in die alte Hauptstadt Singaraja- das Team vom Bali Mandala hält viele Ausflugsmöglichkeiten für Sie parat und freut sich auf Ihre Anfrage.

Tauchen und Schnorcheln
Die ganze Nordküste Balis ist hervorragend zum Schnorcheln und Tauchen geeignet. In der Nähe des Bali Mandala befinden sich die bekannten Tauchorte, Tulamben und Amed.

Das Dorf Bondalem, nur zehn Gehminuten entfernt, hat etwa 5.000 Einwohner. Es liegt, wie die meisten balinesischen Dörfer nicht direkt an der Küste, sondern aus Respekt vor den Meeresgöttern landeinwärts am Fuß der Berge. Hier arbeiten die Menschen in ihren Gärten und sind mit Fischfang und Handwerk beschäftigt. Es gibt einen Markt, viele kleine Imbissläden (Warungs) und vier Tempel, in denen regelmäßig zu Vollmond und auch zu vielen anderen Gelegenheiten Zeremonien stattfinden.

Von Bodalem kann man mit den Bemo, örtlichen Minibussen, Ausflüge in die Umgebung machen. Ein Tagesausflug nach Ubud, die Besteigung des Vulkankraters Batur oder eine Wanderung auf dem Dschungeltrail zu einem Wasserfall in der Nähe sind weitere Alternativen und können vom Team des Bali Mandalas organisiert werden. Auch Leihwagen mit Fahrer stehen für etwa € 60,00 am Tag zur Verfügung, um einen Tag in der Distrikthauptstadt Singaraja zu verbringen, ein Bad in heilenden, heißen Quellen zu genießen, ein Buddhistisches Kloster zu besuchen, malerische Reisterrassen und tropische Plantagen zu bewundern oder im Dorf Bratan den Silberschmieden bei der Arbeit zuzusehen.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Denpasar – Frankfurt • Flughafentransfers • Vollpension • Tee, Kaffee und Wasser • 12 x tägliches Yogaprogramm mit Doreen • Besuch beim Heiler in Lovina • 2 x 60 Min Massage • Reiselektüre „Bali fürs Handgepäck“

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Reiseversicherungen jeglicher Art • Visa- und Ausreisegebühr Bali • Nicht aufgeführte Mahlzeiten • Getränke • Persönliche Ausgaben wie Fotogebühren oder Trinkgelder • Individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z.B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches) • Alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

WAHLLEISTUNGEN

- EZ-Aufpreis: € 290
- Rail & Fly-Ticket: € 50

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von bis	Preis in €
8IDS0601	15.01.18 - 30.01.18	€ 2.690

Preis im Doppelzimmer pro Person

MINDESTTEILNEHMERZAHL

6

REISEDAUER

16 Tage/ 13 Nächte

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrages.
So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO^2-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^2-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair!
Sie können für diese Reise atmosfair für 200 Euro hinzubuchen. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag 100 Euro.

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Denpasar. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Transfer

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

Die Fahrt in unseren klimatisierten Fahrzeugen gewährt einen ersten, guten Eindruck von Bali. Asiatische Betriebsamkeit um Denpasar, die Werkstätten der Steinmetze und Holzschnitzer bei Ubud, Reisplantagen bis hinauf zu den heiligen Vulkanbergen Batur und Agung, mit ihren zauberhaften Kraterseen, auf die man bei guter Sicht einen schönen Blick werfen kann, bis dann das blauschimmernde Meer der Nordküste schon in der Ferne winkt, während man durch üppige, tropische Fruchtlandschaften fährt, in denen Papayas, Kaffee, Mangos, Avocados, Kakao, Nelken und Kokosnüsse einfach am Wegesrand wachsen. Im Resort angekommen werden Sie in balinesischer Gastfreundlichkeit begrüßt.

EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Indonesien/Bali ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können sich bis zu 30 Tage ohne Visum aufhalten. Anderen Staatsangehörigen wird empfohlen, sich bei der Indonesischen Botschaft in ihrem Heimatland zu informieren. Neue Wege übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen.

Sicherheitshinweise

Indonesien gilt allgemein als sicheres Reiseland. Um sich vor Diebstählen zu schützen empfehlen wir Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Eine Kopie der Passinnenseite, Passfotos und eine Kopie der Schecknummern bewahren Sie am besten separat auf. Achten Sie darauf Ihr Gepäck nicht unbeaufsichtigt und in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen zu lassen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wach-

sam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage erhalten Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:
Jalan Pantai Karang 17, SANUR,
Telefon: (0062) 361-288535, Fax: (0062) 361-288826
e-mail: sanur@hk-diplo.de
Konsul: Robert Andrian Jantzen

GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, und Typhus.
Aktuelle Informationen finden Sie unter:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndonesienSicherheit.html?nn=362542#doc362466bodyText7

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. 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. Die medizinische Versorgung auf Bali ist gut. Der Standard im Bereich Gesundheitswesen entspricht dem europäischen, wenn man bereit ist dafür zu bezahlen. Manche Privatkliniken sind leider ausschließlich für Touristen zuständig. Daher ist es sinnvoll, unbedingt eine gute Reisekrankenversicherung abzuschließen. In lebensbedrohlichen Notfällen stehen in Singapur sehr gute Spezialkliniken zur Verfügung.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). In Absprache mit Ihrem Hausarzt können Sie sich 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 unbedingt an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Gepäck

Koffer oder Rucksack. Für Ausflüge empfiehlt es sich zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitzunehmen. Gepäckstücke sollten abschließbar sein.

Kleidung
Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag, da das Klima tropisch ist. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz.
Vermeiden Sie Shorts, große Ausschnitte, enge Kleider sowie ärmellose Kleidung. Besonders für den Besuch von religiösen Orten/ Palästen ist folgendes zu beachten: Keine kurzen Hosen oder Röcke tragen, die Schultern müssen bedeckt sein, geschlossene Schuhe oder Sandalen mit Fersenriemen anziehen.
Auch balinesische Männer tragen in der Stadt lange Hosen und Sie sollten es genauso halten. Strandkleidung ist wirklich nur für den Strand geeignet.

Schuhe
Zweckmäßig sind offene Sandalen, weil es üblich ist, beim Betreten von Häusern die Schuhe auszuziehen; gute und bequeme Schuhe für Wanderungen (z.B. Trekking oder Wanderschuhe) sowie Sandalen mit Riemchen bzw. geschlossene Schuhe für den Besuch von Tempelanlagen und Palästen.
Der schwarze Lavasandstrand führt zwar sanft ins Meer, hat aber Steine und kleine Korallen, so dass Badeschuhe empfehlenswert sind.
Wer sich gerne an unserem Hausriff die zauberhaft schöne pazifische Unterwasserwelt erschnorcheln will, sollte Flossen und Taucherbrille mitbringen.

Diverses
Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Taschenlampe, Sonnenbrille, Regenschutz.

Foto
Für Digitalkameras ausreichend Speicherkarten.

Bücher
Englischwörterbuch, Reiseführer (siehe Bücherliste).

WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung
Die Landeswährung in Indonesien ist indonesische Rupiah (rp, internationale Abkürzung IDR). In den Touristenorten wie z.B. Kuta, Legian, Seminyak gibt es zahlreiche Geldautomaten, und neben Visa- und Euro-/ Mastercard funktioniert auch die EC-Karte und jede Karte mit "maestro"- oder "cirrus" – Zeichen. Zusätzlich etwas Bargeld. Im Resort werden kleinere Beträge an Euros gerne gewechselt. Von einem Geldumtausch am Flughafen ist abzuraten, da es dort nicht die besten Wechselkurse gibt.

Post und Telekommunikation
Fernab hektischer Geschäftigkeit haben Sie in Ihrer Unterkunft die Möglichkeit mit der Welt verbunden zu bleiben. Telefon, Internet und Fax stehen zur Verfügung. Luftpostbriefe nach Mitteleuropa brauchen von Denpasar fünf bis sieben Tage, von kleinen Provinzpostämtern oft erheblich länger. Pakete wer-den nur bis zu einem Gewicht von 10 kg befördert und müssen in braunem Papier verpackt sowie verschnürt sein. Luftpostpakete brauchen bis Mitteleuropa 2 - 3 Wochen, auf dem Seeweg dauert es mindestens 2 - 3 Monate.
Die Ländervorwahl von Indonesien ist 0062. Sie können in Bali Ihr Handy nutzen, wenn Ihr Provider ein entsprechendes Roamingabkommen mit Indonesien hat. Aus Kostengründen können Sie es jedoch erwägen, eine lokale SIM-Karte zu benutzen, mit der Sie günstiger nach Deutschland telefonieren können. Die Vorwahl von Indonesien nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

ZOLLBESTIMMUNGEN

Zollbestimmungen
Bei der Einreise: Der indonesische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken und maximal 200 Zigaretten oder 100 Gramm Tabak. Eine übliche

Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt.
Bei der Rückreise: Es ist nach dem Artenschutzabkommen verboten geschützte Tiere oder Materialien von diesen auszuführen. Man sollte also auf ein Reisesouvenir aus Reptilienleder, Mantaleder, Elfenbein oder Ähnliches verzichten, die oftmals auf Rundreisen durch Bali angeboten werden. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vornherein zu kennen.

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

VERSICHERUNG

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

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

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

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupiah 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.
Orte, an denen Sie Ihre Wasserflaschen wieder auffüllen können finden Sie auf der Plattform http://www.refillbali.com/.
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" bzw. Lektüre 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.neuewege.com/csr

LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bali beträgt im Sommer +6 Stunden und im Winter +7 Stunden.
Das Klima in Bali ist, im Vergleich zu anderen tropischen Reisezielen, ausgesprochen angenehm. Das verdankt Bali einem Wind, der fast immer sanft über die Insel streicht. Das ganze Jahr herrschen Temperaturen zwischen 25° und 32° C. In höheren Lagen kann es jedoch deutlich kühler werden. Zwischen Juni und September wird es in der Regel etwas frischer. Von Januar bis März kommen die Monsunwinde auf und bringen Regen. Dieser ist meist heftig und kurz und fällt vorwiegend am Nachmittag und in der Nacht. An der Nordküste regnet es deutlich weniger als im Süden. Die Luftfeuchtigkeit ist zu jeder Zeit sehr hoch. Die Meerestemperatur beträgt das ganze Jahr über 28° - 30° C.
Die Sonne geht während des ganzen Jahres um 6:00 Uhr morgens auf und um 18:00 Uhr unter.

SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Wie auf den anderen Inseln Indonesiens sprechen die Menschen auf Bali Bahasa Indonesia, eine Art Hochindonesisch. Darüber hinaus wird auf der Insel ein typischer balinesischer Dialekt gesprochen. Mit Englisch werden Sie sich in den Haupttouristenorten verständlich machen können.

RELIGION UND KULTUR

Bali ist insofern eine Besonderheit, als dass sie die einzige Region außerhalb Indiens und Nepals mit bodenständiger hinduistischer Bevölkerung und gleichzeitig die einzige hinduistische Insel Indonesiens darstellt. Die meisten Balinesen bekennen sich zur Hindu-Dharma-Religion, der balinesischen Glaubensform des Hinduismus. Einzug hielt der Hinduismus in Bali im 8. bis 9. Jahrhundert. Religion ist Leben und Leben ist Religion auf Bali. Religiöse Riten und Feste begleiten die Menschen von der Geburt bis zum Tod und über den Tod hinaus. Sie sind Grundlage des Zusammenhalts von Familie und Dorfgemeinschaft. Religiöse Riten werden wirksam bei der Gründung eines Dorfes, sie ordnen das Familienleben und sind die ethnischen Leitlinien des ganzen Volkes. Feiertage, Volksvergnügungen und Versammlungen werden stets von einer Tempelzeremonie eingeleitet. Die Balinesen sind offen für Besucher ihrer öffentlichen Zeremonien und Rituale. Danken Sie es Ihnen mit respektvoller Kleidung und Verhalten.

ESSEN UND TRINKEN

Das Hauptnahrungsmittel auf Bali ist Reis. Ohne ihn gilt eine Mahlzeit nicht als vollwertig, sondern bestenfalls als Snack. Reis wird auf Bali mehrmals im Jahr geerntet. Entlang der Reisfelder kann man häufig kleine Schreine finden, welche zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Dewi Sri errichtet wurden. Diese werden regelmäßig mit Opfergaben versehen, um eine gute Reisernte zu sichern.
Die balinesische Küche ist tendenziell nicht so scharf wie etwa die Thai- Küche. Bekannte balinesische Gerichte sind beispielsweise Nasi-Goreng (gebratener Reis), Gado Gado (Gemüse mit Erdnusssoße) oder Soto Ayam (Hühnersuppe).

EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Überall auf der Insel wird geschnitzt, gemalt, geschmiedet oder gewebt. Bali ist der größte Lieferant für Kunsthandwerk in Indonesien und selbst die wertvollste Handarbeit ist für uns mit dem nötigen Verhandlungsgeschick durchaus erschwinglich. Am besten kauft man direkt beim Produzenten.
Möbel aus weißem, geschecktem oder schwarzem Bambus findet man in Bali in großer Auswahl. Leider ist der Koffer zu klein, aber auch verschifft wird zu durchaus moderaten Preisen. Steinmetzarbeiten kommen aus Batubulan. Wer die schweren Dämonenstatuen im eigenen Garten aufstellen möchte, kann sie zu den Möbeln in den Container packen. Holzschnitzereien sind schon wesentlich einfacher zu transportieren. Allerdings sollte man beim Holz auch

auf die Qualität achten, das billige weiße Holz neigt in unseren Breiten stark zur Austrocknung und dann gibt es schnell Risse. Überall kann man für wenig Geld Obstschalen mit Holzfrüchten, Masken, Mobiles, Bananenstauden, Serviettenringe und Untersetzer kaufen. Das ist zwar meist mindere Qualität, sieht aber hübsch aus.
Wer reich verzierten, filigranen Silberschmuck mag, der wird auf Bali auch fündig, vor allem im Ort Celuk. Hier gilt das gleiche wie für die Holzschnitzer. Man kann beim Entstehen der Stücke zuschauen und unter vielen Stücken im Verkaufsraum wählen. Transportprobleme bekommt man mit diesem Souvenir jedenfalls nicht.

BESONDERE VERHALTENSWEISEN

Es gibt einige Dinge, die Sie im Umgang mit Balinesen beachten sollten. Die Einheimischen kontrollieren ihre Gefühle sehr stark. Ärger und Wut zu zeigen, indem man z.B. die Hände in die Hüften stützt, schreit oder mit dem Finger droht, ist sehr verpönt und auch der Tourist verliert durch das Zeigen derartigen Verhaltens sein Gesicht; versuchen Sie also, ruhig zu bleiben, selbst wenn Sie allen Grund zum Ärgern haben.
Obwohl die Balinesen untereinander ständig Körpernähe herstellen, sollten Sie es vermeiden, Menschen anzufassen oder Kindern den Kopf zu streicheln. Der Kopf ist heilig und der Sitz der Seele. Er darf nicht beschmutzt werden. Dies ist auch der Grund dafür, dass es bisher keine Hochstraßen auf Bali gibt. Zudem darf der Balinese nicht unter Wäscheleinen und aufgestellten Leitern hindurchgehen.
Nehmen Sie es gelassen hin, wenn Sie häufig nach Namen, Beruf und Ehestand gefragt werden. Die Einheimischen interessiert ihre Antwort nicht wirklich, sie versuchen nur ihre soziale Stellung herauszufinden, um sich darauf einzustellen. In Asien laufen die Uhren anders, auch auf Bali herrscht die Gummizeit. Wundern Sie sich nicht, wenn Verabredungen nicht klappen oder Leute viel zu spät kommen, das ist landesüblich. Falls Sie mit den Fingern essen wollen (bei privaten Einladungen) benutzen Sie bitte nur die rechte Hand, die linke gilt als unrein, da die Einheimischen sich damit auf der Toilette reinigen. Auch Waren, Essen oder andere Gegenstände sollten mit der linken Hand weder gereicht noch entgegen genommen werden.
In touristischen Ballungszentren und an viel besuchten Attraktionen werden Sie unweigerlich mit Straßenhändlern konfrontiert. Die Art und Weise, wie man versucht, Ihnen die Waren zu verkaufen, kann teilweise aufdringlich wirken. Versuchen Sie dennoch, Ihr Gesicht nicht zu verlieren und freundlich abzulehnen.
Ärgern Sie sich nicht, falls Sie eine falsche Auskunft bekommen (z.B. hinsichtlich Richtung, Lage oder Entfernung eines Ortes, einer Sehenswürdigkeit etc.). Selbst wenn Balinesen etwas nicht wissen, werden sie eher eine Aussage machen als zugeben, dass sie die Frage nicht beantworten können.
Zu guter Letzt: Lassen Sie sich anstecken vom Lächeln und tun Sie es auch, so manches wird dadurch leichter und angenehmer.

ANHANG

REISELITERATUR

Wir empfehlen sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Bali gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

Annette Ster, Michael Möbius:
Bali: Lombok · Komodo · Sulawesi.
Vista Point Verlag (2014)
ISBN-10: 3868710345

Moritz Jacobi, Mischa Loose:
Stefan Loose Reiseführer Bali, Lombok
Stefan Loose Travel Handbücher (2016)
ISBN: 978-3-7701-6762-3

Schott, Christina:
MARCO POLO Reiseführer Bali, Lombok, Gilis.
MairDuMont (2013)
ISBN-10: 382972411X

Ryan Ver Berkmoes, Adam Skolnick:
Lonely Planet Reiseführer Bali & Lombok.
Lonely Planet Deutschland (2015)
ISBN-10: 3829723652

David, Bettina:
Reise Know-How KulturSchock Indonesien.
Reise Know-How (2015)
ISBN-10: 3831726477

Geschichte / Politik / Gesellschaft

Jutta Berninghausen, Birgit Kerstan, Nena Soeprapto-Jansen:
Schleier Sarong Minirock: Frauen im kulturellen Wandel Indonesiens.
Kellner (2009).
ISBN-10: 3939928038

Geerken, Horst H.:
Der Ruf des Geckos: 18 erlebnisreiche Jahre in Indonesien
Verlag: Books on Demand (2009)
ISBN-10: 3839110408

Barley, Nigel:
Bali - Das letzte Paradies
Verlag: Klett-Cotta (2015)
ISBN-10: 3608980288
Originaltitel : Island of demons

Baum, Vicki:
Liebe und Tod auf Bali: Roman
Verlag: KiWi-Taschenbuch (2007)
ISBN-10: 3462037994

Drüke, Milda:
Ratu Pedanda: Reise ins Licht - bei einem Hohepriester auf Bali
Verlag: Frederking & Thaler (2006)
ISBN-10: 3894052686

Belletristik

Monika Arnez, Edwin Wieringa:
Duft der Asche: Literarische Stimmen indonesischer Frauen.
Horlemann Verlag (2008).
ISBN-10: 3895022691

De Kleen, Tyra:
Mudras or the Ritual Hand Poses of the Buddha Priests and the Shiva Priest of Bali (Englisch)
Verlag: Kessinger Publishing (2010)
ISBN-10: 1162620196

Heller, Thomas:
Overland. Geschichten aus 1000-und-Einem Kilometer.
Traveldiary.de Reiseliteratur (2005).
ISBN-10: 3937274162

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

IHRE REISENOTIZEN

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG

Sarah Obels

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

Nadine Zangerle
Beratung & Verkauf Asien
n.zangerle@neuewege.com
02226-1588-204

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

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