INDIEN

Ananda in the Himalayas - Ayurveda vom Feinsten



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

INHALTSVERZEICHNIS

REISEDETAILS 3
Reiseverlauf 3
Allgemeine Beschreibung 3
Kur/Hausprogramm 3
Wohnen im Maharadscha-Palast 3
Verpflegung 4
Umgebung 4
nicht eingeschlossene Leistungen 4
PRAKTISCHE HINWEISE 5
Atmosfair / Anreise / Transfers 5
Einreisebestimmungen / Sicherheit 5
Gesundheit und Impfungen 6
Mitnahmeempfehlungen 6
Währung / Post / Telekommunikation 7
Zollbestimmungen 7
Wissenswertes 8
Versicherung 8
Umwelt 9
Nachhaltigkeit 9
LAND UND LEUTE 10
Zeitverschiebung und Klima 10
Sprache und Verständigung 10
Religion und Kultur 10
Essen und Trinken 10
Einkaufen und Souvenirs 11
Besondere Verhaltensweisen 11
ANHANG 12
Reiseliteratur 12
Ihre Reisenotizen 14
Kontaktdaten und Anmeldung 16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Ayurveda vor spektakulärer Kulisse
- Wohnen im Maharadscha-Palast
- Destination Spa mit langer Tradition



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Am Fuße des Himalayas liegt eines der schönsten Hotels der Welt, das "Ananda in the Himalayas". In einem alten Maharadschapalast ergibt sich die perfekte Vereinigung von stilvollem, luxuriösem Wohnen und einer bis ins Detail abgestimmten Ayurveda- und Yogaphilosophie in der gesunden und abwechslungsreichen indischen Bergwelt.
Auf einer Anhöhe gelegen, bietet das 5-Sterne-Haus einen atemberaubenden Blick über den Ganges und seine Täler bis hin zum Bergmassiv des Himalayas.

Das luxuriöse Ayurveda-Resort befindet sich circa 260 Kilometer nördlich von Delhi und nur eine Stunde von der alten und heiligen Stadt Rishikesh entfernt. Mit dem Zug nach Haridwar oder dem Flugzeug nach Dehradun und einem anschließenden Transfer erreichen Sie den alten Maharadschapalast.



KUR/HAUSPROGRAMM

„Ananda“ bedeutet Glückseligkeit. Glückseligkeit liegt in der harmonischen Balance von Körper, Geist und Seele. Daher verfolgt man im „Ananda in the Himalayas“ einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem auf das uralte indische Heilwissen, Yoga und moderne Spa-Methoden zurückgegriffen wird. Ein großer Pool, ein Gymnastikraum, Tennis- und Squashplätze sowie Aerobic-Einrichtungen ergänzen das Wellness-Angebot. Ziel ist es, die körperliche Gesundheit und innere Balance zu erhalten und zu steigern. Dafür sorgt ein erfahrenes Team von Ayurvedaärzten unter der Leitung von Dr. Raghubansh Mani Singh.
Yoga und Meditation mit Lehrern aus der berühmten Bihar School of Yoga unterstützen Sie dabei.
Eine Besonderheit des Ananda sind die "Vedanta Talks". Mit dem Wort "Gespräch" ist dieses Erlebnis sicherlich nur unzureichend übersetzt. Spirituelle Lehrer gewähren Ihnen einen Einblick in das tiefe Wissen der indischen Philosophie. Erkennen Sie Ihre inneren Werte und welchen Beitrag Sie selbst zu Ihrer Zufriedenheit und zu Ihrem Glück leisten können.



WOHNEN IM MAHARADSCHA-PALAST

Der Palast wurde als Sommerresidenz des Maharadscha von Tehri Garhwal im 19. Jahrhundert erbaut. Die 70 Deluxe-Zimmer und 5 Luxus-Suiten befinden sich überwiegend im Hoteltrakt unterhalb des Palastes. Zu jedem Zimmer gehören Health Bar, ein begehbarer Kleiderschrank, Safe und ein Bad mit separater Dusche. Wählen Sie zwischen einer Suite mit dem einzigartigen Blick auf die Bergwelt des Himalaya oder auf den Maharadscha-Palast! Am Nachmittag genießen Sie einen belebenden Darjeeling-Tee in der Lounge des Vizekönigs oder spielen

eine Partie Billard am ältesten Billardtisch Indiens, einem über 100 Jahre alten Prachtstück aus dunklem Holz.
In der Einrichtung der Zimmer spiegelt sich die königliche Vergangenheit des Anwesens wider: Antiquitäten, Kunstobjekte und moderner Luxus vereinigen sich auf höchstem Niveau. In den Panoramabädern können Sie entspannen, während sich Ihr Blick im blauen Dunst des Gangestales oder in den Ausläufern des Himalaya verliert.



VERPFLEGUNG

„Wir sind, was wir essen."
Nach dieser Erkenntnis wurde eigens die „Ananda Spa Rejuvenation Cuisine" entwickelt. Die Speisen bestehen aus einer gesunden, nährstoffreichen und cholesterinarmen Kost. Die Zutaten wachsen im hauseigenen Kräuter- und Gemüsegarten. Sie können Ihre Speisen stilvoll in den verschiedenen Restaurants zu sich nehmen oder sich zwanglos am Pool mit gesunden Snacks und vitaminreichen Drinks verwöhnen lassen.



UMGEBUNG

Zum Ausgleich lockt die umgebende Natur mit Radtouren, Wanderungen oder Angeln. Den Zauber der hiesigen Flora und Fauna entdecken Sie in den umliegenden Nationalparks. Für die schönen Künste sorgt das umfangreiche Kulturprogramm des „Ananda" mit einzigartigen Ausstellungen und musikalischen Aufführungen im hoteleigenen Amphitheater.





NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Die Anreise ab Flughafen Delhi zum Flughafen Dehradun ist individuell und nicht im Preis inbegriffen. Gerne arrangieren wir passend zu Ihren Flugzeiten ein Hotel der von Ihnen gewünschten Kategorie und entsprechende Transporte nach Angebot.

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 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! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an! **Bei jeder atmosfair-Buchung 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 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 ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt sowie in unseren Visainformationen, die Sie mit Ihrer Buchung erhalten.

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 finden Sie auf der 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:
http://www.auswaertiges-amt.de/sid_46AEFCAA95DA11D834AFC674C089FB61/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/Nodes/IndienSicherheit_node.html

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.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

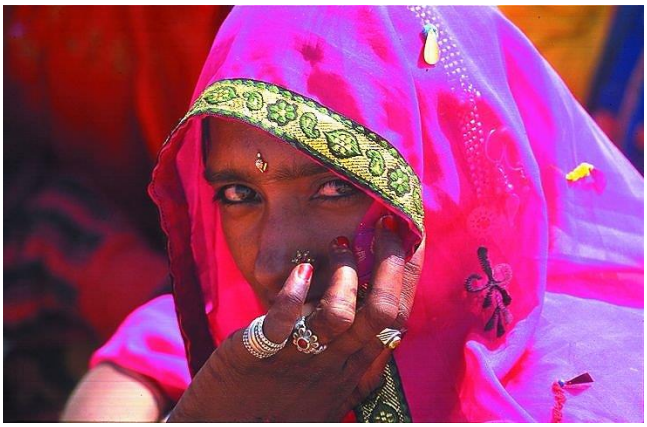
Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie iin der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe.
Für die Dämmerung empfiehlt sich immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. Die meisten Hotels in Indien bieten einen Waschservice für Kleidung an.

Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Für Tempelbesuche benötigen Sie Schultern und Bein bedeckende Kleidung.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den Flügen und den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Weiterhin empfiehlt sich die Mitnahme eines Tagesrucksacks.



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 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 (American Express, Visa oder MasterCard). Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Post

Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? 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 (oder länger). 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. Postkarten werden nicht in allen Ayurvedaresorts vorrätig gehalten. Sie können aber Ihre Post zumeist an der Rezeption Ihres Hotels abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telekommunikation

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

Internet

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt Internetcafés. Auch in den meisten Resorts wird kostenfreies WLAN angeboten.

ZOLLBESTIMMUNGEN

Zollvorschriften

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 Eintra-

gung 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.

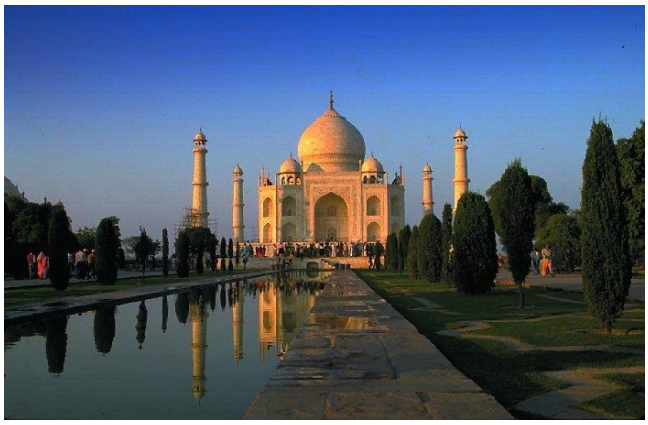
Foto

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 einigen antiken Stätten und in den Wildgebieten 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. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.



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.



NACHHALTIGKEIT

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

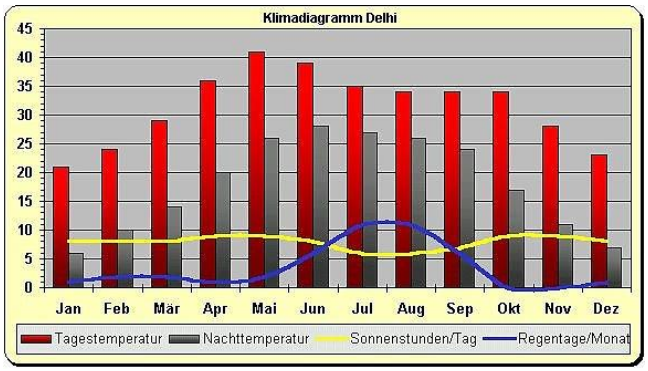
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.
Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: http://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.

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 wenig 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, Himal Pradesh oder Sikkim) kann es in den Frühlingsmonaten noch sehr frisch sein, Temperaturen gehen nachts bis an den Gefrierpunkt.
In der Gangesebene 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 und es kommt regelmäßig zu Überschwemmungen. Weitere Klimainformationen finden Sie 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 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 sind 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.

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

ESSEN UND TRINKEN

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. Es gibt es eine

große Auswahl vegetarischer Gerichte, Fleischgerichte werden eher selten serviert. Überall in Indien kann man Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhai (Jogurt 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 im Land. 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 Zanskar erhalten sie z.B. Klangschalen oder Ghee-Lampen aus Messing. Weitere Besonderheiten: Schmuck, 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 üblich, zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").

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. 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.

Oft isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus und Buddhisten sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In 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 vor allem in den hinduistisch geprägten Regionen Indiens viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Verwirrend ist für den Besucher, dass die Inder während eines Gesprächs häufig den Kopf scheinbar hin und her Wippen. Dies 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.



REISELITERATUR

Wir empfehlen dringend, 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

Thomas Barkemeier, Martin Barkemeier:
Indien - der Norden mit Mumbai und Goa.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831722250

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

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

David Abram, Nick Edwards, Mike Ford:
Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden.
DuMont Reiseverlag (2012).
ISBN-10: 3770167058

Ayurveda

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda kompakt.
Südwest Verlag (2014).
ISBN: 978-3-517-08955-3

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.
Schirner 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, Wolfgang Schachinger (Hrsg.):
Ayurveda. Grundlagen und Anwendungen.
Trias Verlag (3. Auflage, 2016).
ISBN: 978-3-432-10258-0

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

Weitere Literatur



von Stietencron, Heinrich:
Der Hinduismus
C.H. Beck (2010).
ISBN-10: 3406447589

Balaschus, Bernd:
Yoga-Geschichten - Wege zur Weisheit.
Schirner (2011).
ISBN-10: 3843430020

Garbe, Richard:
Die Bhagavadgita.
marix Verlag (2006)
ISBN-10: 3865390994

Trojanof, Illja
Gebrauchsanweisung für Indien.
Piper Taschenbuch (2009).
ISBN- 10: 3492275524

Schumann, Hans Wolfgang:
Buddhismus. Stifter, Schulen und Systeme
Diederichs (2005)
ISBN- 10: 3720526526

Rinpoche, Kalu:
Den Pfad des Buddha gehen.
O.W. Barth (2001).
ISBN-10: 3502623406

Gruschke, Andreas:
Tibetischer Buddhismus.
Diederichs (2003).
ISBN-10: 3720523918

Frauwallner, Erich:
Geschichte der indischen Philosophie (2 Bände)
Shaker (2003)
ISBN-10: 3832210768

Tagore, Rabindranath:
Gora
Bibliographisches Institut, Berlin (2004)
ISBN-10: 3491961300

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):
- Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

IHRE REISENOTIZEN

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



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



Kim Taggesell
Ayurveda Asien
k.taggesell@neuewege.com
02226-1588-303

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!