

# INDONESIEN

Como Shambhala Estate und Matahari Beach Resort: Bali exklusiv



---

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

---

<b>REISEDETAILS .....</b>	<b>3</b>
Reiseverlauf .....	3
Allgemeine Beschreibung .....	3
Kur/Hausprogramm Como Shambala .....	3
Unterkunft .....	5
Verpflegung .....	5
Umgebung .....	5
Kur/Hausprogramm Matahari Beach Resort .....	6
Unterkunft .....	7
Verpflegung .....	7
Umgebung .....	8
<b>PRAKTISCHE HINWEISE .....</b>	<b>9</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers .....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	9
Gesundheit und Impfungen .....	10
Mitnahmeempfehlungen .....	10
Währung / Post / Telekommunikation .....	11
Zollbestimmungen .....	11
Versicherung .....	12
Umwelt .....	12
Sonstiges .....	12
<b>LAND UND LEUTE .....</b>	<b>13</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	13
Sprache und Verständigung .....	13
Religion und Kultur .....	13
Essen und Trinken .....	13
Einkaufen und Souvenirs .....	13
Besondere Verhaltensweisen .....	14
<b>ANHANG .....</b>	<b>15</b>
Reiseliteratur .....	15
Kontaktdaten und Anmeldung .....	16

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- balinesischen Luxus von Kopf bis Fuß genießen
- Wellness und Kulinarik auf höchstem Niveau erfahren
- besondere Momente in unvergleichlichen Resorts erleben



### 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 km<sup>2</sup> 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 Nachbar-Insel Java hingegen die muslimische Kultur vorherrscht. An kaum einem anderen Ort der Welt gibt es so viel zu sehen oder zu erleben wie auf Bali, nirgendwo sonst sind tägliches Leben, Religion, Kunst und Landschaft zu einer solch faszinierenden Einheit verschmolzen.

#### COMO SHAMBHALA ESTATE in Ubud

Das Como Shambhala Estate ist ein unvergleichbares, spirituelles Gesundheitsresort, in dem ganzheitlichen Wellnessangebote mit modernsten Möglichkeiten und außergewöhnlichem Wohnambiente

kombiniert werden. Dieser Ort ist eine einzigartige, atemberaubende Dschungel-Enklave, direkt am Fluss, gesäumt von sonnendurchfluteten Lichtungen. Es liegt 15 Minuten Fahrt von Ubud und eine Stunde von Denpasar entfernt. Spezialisten in Yoga, Pilates und Tai Chi inspirieren Sie und lassen Sie über sich hinauswachsen. Eine reguläre Programmwoche umfasst Yoga bis hin zu tibetischem Buddhismus, aber auch Sportmöglichkeiten wie Mountainbike fahren, Klettern, Wandern, Wildwasser-Rafting und Outdoor-Zirkeltraining. Asiatische Therapien und gesunde Küche sind Teil eines dynamischen Gesamtpakets, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Vorstellungen ausgerichtet ist. Das Como Shambhala Estate ist ein Ort der Schönheit, an dem die Stille regiert und Sie neue Energie erlangen um Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, die sich noch lange nach Ihrem Aufenthalt positiv auswirken werden.



### KUR/HAUSPROGRAMM

Spa und Wellness

Die Gesundheitseinrichtungen schließen neun Behandlungsräume (davon zwei für Paare), einen Swimmingpool und einen Wellnesspool, ein Yogazimmer, ein Pilatesstudio, eine separate

Dampfsauna, ein Fitnessstudio und ein Besprechungszimmer ein. Der Wassergarten, in dem sich Freiluftbäder, Duschen, Dampfbäder und vier Pavillons befinden, liegt auf einer versteckten Anhöhe am Fluss.



## Programme

Sie können zwischen verschiedenen Gesundheits- und Wellnessprogrammen wählen. Die Programme orientieren sich an Ihren Wünschen: Fit werden, innere- und äußere Reinigung, Stressmanagement, Revitalisierung und Ayurveda auf natürliche, traditionelle indische Art erfahren.

### Stress Management Programm

Dieses Programm ist perfekt für all jene, die nach einer Einführung in die Como Shambhala Erfahrung suchen. Es beinhaltet die Übernachtungen, Vollpension, tägliche Wellness- und Beautybehandlungen sowie private Yogastunden, bei denen Sie lernen Ihren Stress besser zu bewältigen. Die Teilnahme an den täglichen Aktivangeboten: Yoga, Pilates, Fitness, Schwimmbad, geführte Wanderungen und 2 Wellnessbesprechungen, wo Sie neue Impulse bekommen sind ebenfalls inkludiert. Sie entscheiden selbst, was Sie mit Ihrer Zeit machen möchten, ob Entspannung, Ihre Fitness stärken, Ausflüge und so wieder zu sich selbst finden.

### Ayurveda Programm

Eine traditionelle Gesundheitskur für Körper und Geist wartet auf Sie. Ayurveda behandelt die Grundursache Ihrer Beschwerden, indem der Abbau von Giften im Körper gefördert und die Balance zwischen den drei Elementen, bzw. „Tridoshas“, wieder hergestellt wird. So werden Sie zu einer intensiven, entspannenden Wahrnehmung Ihres Körpers geführt. Ein Ayurveda Arzt wird Ihnen einen bewährten und natürlichen Behandlungsplan aufstellen, der sich an Ihren persönlichen Bedürfnissen orientiert. Dieser Plan könnte Detox-, sowie Körperbehandlungen, eine spezielle Ernährung nach der COMO Shambhala Cuisine, Yoga, Meditationseinheiten oder Panchakarma enthalten. Um maximale Erfolge zu erzielen wird Ihnen auch ein Folgeprogramm für Ihren

Alltag erstellt und Sie werden mit dem notwendigen Wissen geschult um vorbeugend gesundheitsschonend und ausgeglichen zu leben.



### Be Active Programm

Das Programm ist auf Gäste ausgerichtet, die mit einem persönlichen Trainer Ihren Fitnessstand verbessern möchten. Erleben Sie Motivation und Hilfestellung, eine persönliche Analyse sowie sportliche Aktivitäten in der Natur. Sie können zudem an den offenen Kursen teilnehmen und mit Ihrem Trainer vorhandenes Wissen vertiefen. Machen Sie sich fit!

**Kurzprogramme:** Alle Programme sind auch für eine kurze Dauer buchbar. Der Mindestaufenthalt beträgt 3 Nächte. Fragen Sie gerne bei uns an. Ihren Aufenthalt im Como Shambhala können Sie wunderbar mit einem Badehotel an der Küste kombinieren. Wie empfehlen das Matahari Beach Resort in Pemuteran.



## UNTERKUNFT



Das Resort ist in fünf Residenzen aufgeteilt, die den fünf Elementen entsprechen. Jede Einheit verfügt über einen privaten Pool sowie einen Koch- und Essbereich, der für alle Gäste der Residenz zur freien Verfügung steht. Jede Residenz verfügt über verschiedene Zimmerkategorien: Sie können zwischen dem Garden Room, der Terrace Suite und der Como Shambhala Suite wählen. In jedem Zimmer befinden sich ein großes Bett, eine Klimaanlage, Internet, Telefon, Satelliten-TV, ein DVD-Player, ein persönlicher Safe, eine private Bar und eine Yogamatte. Die Como Shambhala Suite bietet dabei den größten Luxus und verfügt zusätzlich über einen privaten Whirlpool, eine große Terrasse und ist wesentlich geräumiger (mind. 70 m<sup>2</sup>).



## VERPFLEGUNG

Das Como Shambhala Estate ist überzeugt, dass die Ernährung das Herz Ihres Lebensstils ist. Dabei geht es nicht nur um Ihre körperliche Gesundheit, sondern um Ihr tägliches allumfassendes Wohlbefinden. Deshalb wird stupidem Kalorien zählen und Entbehrungen abgeschworen und stattdessen viel Wert auf eine ausgewogene Balance in der Ernährung gelegt. Sie

werden ermutigt Ihr Essen zu genießen, während versucht wird ein dauerhaftes Interesse in Ihnen zu wecken um körperliche und seelische Vorteile aus einer bewussten und gesunden Ernährung zu erhalten. Dabei helfen Ihnen die ausgebildeten Ernährungsexperten und Köche, die mit Ihnen persönlich und in speziellen Seminaren und Kochkursen, Ernährungspläne erstellen und Tipps für alltägliches bewusstes Kochen und Essen geben.



In der Küche werden nur ökologische und lokal angebaute und hergestellte Zutaten verwendet. Das Como Shambhala Estate verfügt über zwei Restaurants, das Kudus- und das Glow-Restaurant, die eine große Auswahl an Fleisch, Fisch, Gemüse, indischen, thailändischen und balinesischen Gerichten anbieten. Hier wird jeder Geschmack getroffen und es wird Ihnen leicht gemacht, sich gesund zu ernähren.

## UMGEBUNG

Die Fitness- und Freizeitangebote finden in der näheren Umgebung des Resorts statt. Alle Sport- und Aktivprogramme sollen nicht nur Ihren Körper sondern auch Ihren Geist trainieren. Spezielle Guides für Mountainbike-Touren, Klettern, Wandern, Zirkeltraining und Wildwasser-Rafting begeben sich mit Ihnen in die balinesische Natur und bezwingen mit Ihnen Berge, Vulkane und Flüsse. Andere Guides nehmen Sie auf kulturelle Ausflüge und Workshops mit. Von Spaziergängen im Gelände bis hin zum balinesischen Tanzkurs bietet Sich Ihnen eine große Auswahl an Aktivitäten.



## MATAHARI BEACH RESORT in Pemuteran

Wenn Sie zum ersten Mal das Spa oder die Bar betreten, fragen Sie sich vielleicht: ‚Stehe ich nun in einem Tempel oder bin ich noch im Matahari?‘ Erbaut wurde diese herrliche Anlage von dem Team rund um Parwathi und Magnus Bauch und ist eine Liebeserklärung des Paares an die Insel der Götter. Das Matahari stellt eine perfekte Symbiose aus traditioneller balinesischer Tempelarchitektur und westlichem Komfort dar. Der Luxus dieses 5 Sterne Resorts bereitet Ihnen einen wunderbaren Aufenthalt inmitten eines tropischen Gartens, an einem stillen Lavastrandabschnitt.

Lassen Sie sich im preisgekrönten Spa verwöhnen, genießen Sie die wundervollen Rezepte von Komang Sujana, dem balinesischen Spitzenkoch und erleben Sie die Schönheit der Insel.



## KUR/HAUSPROGRAMM

### Träumen im Spa

Das Parwathi Spa wurde mehrfach als das beste Spa Balis bezeichnet und schafft einen würdigen Rahmen für Ihren exquisiten Wellness- Genuss. Aus Statuen plätschert es sanft in ein Lotusblüten-Becken, flankiert von den beiden Flügeln des Spa, umgeben von einem traumhaften Garten. Die Räumlichkeiten sind mit großen Reliefs geschmückt, unter denen Sie königliche Behandlungen genießen. Nur beste Öle und herausragende Therapeuten verwöhnen Ihre Haut.



### Yoga

Der morgendliche Yoga-Kurs wird im bezaubernden Gartenpavillon abgehalten und ist für Sie frei zugänglich. Praktiziert wird Ashtanga Yoga bestehend aus einer schnell wechselnden Serie verschiedener Posen, die mit der Sonnenbegrüßung beginnt. Während der Session gehen Sie durch kontinuierliche Bewegungen von einer Pose in die Andere über, während Sie auf die richtige Atmung achten. Private Yogakurse sind ebenfalls möglich und direkt vor Ort zu buchen.



## UNTERKUNFT

Die 16 Bungalows mit insgesamt 32 geräumigen Zimmern wurden im traditionellen balinesischen Stil gebaut. Für die Errichtung des Resorts, das sich harmonisch in die wunderschöne Landschaft eingliedert, wurden nur vor Ort verfügbare Materialien wie Sandstein, Marmor, Palembang, Holz und Bambus verwendet. Handwerker und Künstler aus der Umgebung haben aus dieser besonderen Materialkombination ein einzigartiges Resort geschaffen, mit vielen liebevollen Steinschnitzereien, die darauf warten, entdeckt zu werden.



Den Türrahmen schmücken herrliche Steinmetz-Arbeiten und am Eingang plätschert eine kunstvolle Springbrunnen-Landschaft. Ziehen Sie sich in die exklusive Atmosphäre Ihres Zimmers zurück und entspannen Sie sich auf Ihrem Himmelbett. Eine individuell regelbare, ferngesteuerte Klimaanlage, ein IDD-Telefon, eine Minibar und ein Safe sind diskret in den Raum eingegliedert. Jede Einheit verfügt über ein Badezimmer aus Marmor und einen kleinen tropischen Garten hinter dem Haus, mit einer Dusche in Form eines wasserspeienden Drachens. Hier können Sie unter offenem Himmel duschen - ein

unvergessliches Erlebnis! Die Deluxe und Super Deluxe Bungalows sind außerdem zusätzlich mit doppelten Waschbecken und Bidets ausgestattet. Die Super Deluxe Bungalows bieten ein anderes Extra: Einen privaten Pavillon inmitten eines Lotusteichs.



## VERPFLEGUNG

Das Dewi Ramona Restaurant wird Sie begeistern mit täglich wechselnden Menüs, phantasievoll zubereitet von Balis Spitzenköchen. Gäste aus ganz Bali reisen an und sind begeistert von den schmackhaften Speisen aus hochwertigen, lokalen Produkten und fangfrischen Köstlichkeiten. Zum Frühstück werden Ihnen selbst gebackene Köstlichkeiten und der wohl beste Schinken Bali`s serviert.

Der Weinkeller des Matahari muss keinen Vergleich scheuen und wird Sie mit manch wohlmundendem Tropfen überraschen. Genießen Sie doch einmal Ihr Dinner am Pool ,bei Champagner und Kerzenlicht oder lassen Sie sich am Strand im Strandrestaurant den fangfrischen Fisch schmecken.



## UMGEBUNG

### Ausflüge und Aktivitäten

Die Umgebung des Matahari Beach Resort bietet eine Fülle an lohnenswerten Ausflugszielen. Die Natur lockt mit kunstvollen Reisterrassen und heißen Quellen, versteckten Wasserfälle und dem Zauber der Unterwasserwelt. Tauchen und Schnorcheln unmittelbar vor der Küste liegt die Insel Menjangan ist ein echtes Highlight und direkt in der Tauchschule Werner Lau am Strand buchbar.

Bunte Korallengärten, glitzernde Fischeschwärme und dramatische Felsformationen formen eine seltsame Unterwasserlandschaft, die Sie auf einem Schnorchel oder Tauchausflug erleben können. Mit etwas Glück begleitet Sie auf der Bootsfahrt bereits ein Schwarm spielender Delphine. Egal ob Sie Anfänger oder Profi sind, mit Ausrüstung oder ohne im Resort ankommen, bei den Tauchlehrern sind Sie in besten Händen. Neben den Tauchmöglichkeiten bietet sich Ihnen eine Vielzahl an weiteren Aktivitäten und Ausflugsmöglichkeiten in die nähere Umgebung. Zum Resort gehört ein eigener Tennisplatz und Badmintonplatz (Hartplätze) sowie ein Volleyballplatz. Darüber hinaus stehen Ihnen Mountainbikes zur Verfügung, mit denen Sie zum nächsten Tempel radeln können. Alternativ haben Sie die Möglichkeit verschiedene Arrangements wie Kochkurse, Tanzunterricht, geführte Wanderungen und Mountainbiketouren u.v.m. zu buchen, um Ihren Urlaub perfekt abzurunden.



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

#### 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 Matahari Resorts am Flughafen abgeholt. Er steht mit einem Schild mit Ihrem Namen oder des Matahari Resorts direkt am Ausgang und ist eigentlich nicht zu übersehen. Die Fahrt in 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, Nel-

ken und Kokosnüsse einfach am Wegesrand wachsen. Im Resort angekommen werden Sie in balinesischer Gastfreundlichkeit mit einem Welcome-Cocktail 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 wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage erhalten Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: [www.auswaertiges-amt.de](http://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](mailto: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](http://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](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de).

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, Sonnenbrille, Regenschutz.

#### Foto

Digitalkameras mit 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 werden 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 Vorhinein 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.

## 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. Orte, an denen Sie Ihre Wasserflaschen wieder auffüllen können finden Sie auf der Plattform <http://www.refillbali.com/>.

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“ 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](http://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 Besu-

cher 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 Erdnusssauce) 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, geschektem 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

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!