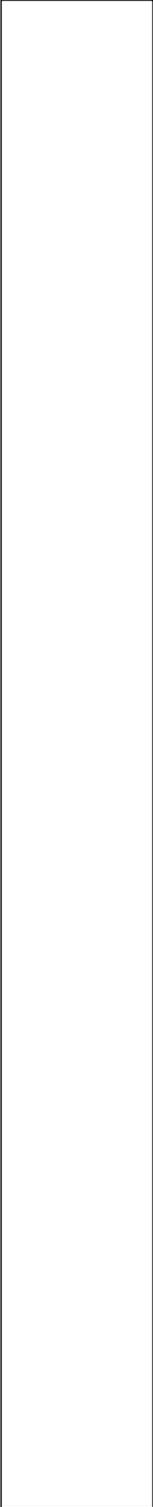


INDIEN

Abad Turtle Beach Resort, Kerala - Yoga am Strand in der Gruppe



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



REISEDETAILS	3
Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen	6
nicht eingeschlossene Leistungen	6
Wahlleistungen.....	6
Termine und Preise.....	6
Teilnehmerzahl	6
Reisedauer	6
Kursleitung	6
PRAKTISCHE HINWEISE.....	8
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit	8
Gesundheit und Impfungen	9
Mitnahmeempfehlungen	9
Währung / Post / Telekommunikation	10
Zollbestimmungen.....	10
Wissenswertes.....	11
Versicherung	11
Nebenkosten / Trinkgelder.....	12
Umwelt	12
Sonstiges	12
LAND UND LEUTE	13
Zeitverschiebung und Klima	13
Sprache und Verständigung	13
Religion und Kultur.....	13
Essen und Trinken	13
Einkaufen und Souvenirs.....	14
Besondere Verhaltensweisen.....	14
ANHANG.....	15
Reiseliteratur.....	15
Ihre Reisenotizen	17
Kontaktdaten und Anmeldung	20

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Intensiv Yoga in der Gruppe üben
- Weltoffenes Flair in Cochin
- Backwatertour mit Hausbootübernachtung



Yoga-Gruppenreise mit qualifizierten Yogalehrerinnen und Yogalehrern

Machen Sie sich gemeinsam auf den Weg nach Indien! Nutzen Sie die Gelegenheit, in der Heimat des Yoga, Ihren eigenen Rhythmus zu folgen und mit Achtsamkeit eine spannende Reise zu sich selbst zu genießen. Atmen Sie die frische Luft, fühlen Sie die Wärme auf der Haut und genießen Sie die exotischen Düfte, während Sie den Blick über das Meer schweifen lassen!

Neben Ihrem Yogakurs bleibt Zeit zu entspannen und bei gemeinsamen Ausflügen die Kultur und landschaftliche Schönheit Keralas kennenzulernen. Kehren Sie mit neuer Energie zurück, belebt und ausgeruht, voller faszinierender Erfahrungen, die Sie mit Ihren Mitreisenden teilen können! Entdecken Sie die Kraft in sich selbst, aus der Sie jederzeit schöpfen können!

Komfortables Wohnen am Strand

Das Abad Turtle Beach Resort liegt direkt am langen, feinsandigen Marari Beach, einem der schönsten Strände Keralas. Eine weitläufige, zauberhaft angelegte Gartenanlage erwartet Sie. Zwischen Palmen und duftenden Blumenbeeten, einem Teich sowie dem Schmetterlings- und Gemüsegarten gibt es viel zu entdecken! Einladend glitzert der von Palmen umgebene Infinity-Pool und lockt mit einer wohltuenden

Erfrischung. Im Ayurveda-SPA des Abad Turtle Beach Resort können Sie sich auf Wunsch auch mit wohltuenden Anwendungen verwöhnen lassen (vor Ort hin-zubuchbar).

Alle Bungalows sind geräumig und mit DU/WC sowie Klimaanlage ausgestattet. Eine eigene Terrasse sowie Hängematte laden zum Entspannen ein. Das Restaurant des Abad Turtle Beach bietet ein großes Angebot an köstlichen Gerichten der indischen und kontinentalen Küche.

Neue Kraft durch Yoga

Eine qualifizierte NEUE WEGE-Kursleitung begleitet Sie auf Ihrer Yogareise und gestaltet mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung das 40-stündige Yogaseminar (10 Tage à 4 Stunden). Unter achtsamer Anleitung praktizieren Sie – Ihren Vorkenntnissen und körperlichen Voraussetzungen entsprechend – verschiedene Yogahaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation.

Ihr 10-tägiger Yogakurs wird von einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm begleitet:



Besuch des Amrita-Ashrams

Beim Anblick des Amrita-Ashrams werden Sie erstaunt sein, dass ein so bescheidenes, ursprüngliches Fischerdorf - versteckt auf einer kleinen Insel zwischen Backwaters und Ozean - ein derart bedeutendes spirituelles Zentrum geworden ist. Amritanda Mayi oder „Amma“, wie sie liebevoll genannt wird, lehrt hier selbstlos mit dem Ziel, das Wohlergehen der Menschheit zu steigern.

Lernen Sie bei einem Darshan, was so viel bedeutet wie „Treffen zwischen Schüler und Meister“, die Bräuche und Lehren des Ashrams kennen (abhängig von Ammas Anwesenheit im Ashram)!

Hausboot-Tour auf den Backwaters (mit Übernachtung)

Sie machen sich auf den Weg zu einer der berühmtesten Sehenswürdigkeiten Keralas, den Backwaters. In Alleppey besteigen Sie ein traditionelles "Kettuvallam", ein komfortables Hausboot in altkeralischem Baustil. Gleiten Sie in der Stille der unzähligen Wasserarme dahin, die nur durch das leise Plätschern des Wassers oder die von fern herüberwehenden Geräusche vom Ufer durchbrochen wird! Sie besuchen kleine Dörfer und sehen, wie die Menschen hier leben und arbeiten. Trinken Sie eine erfrischende Kokosnuss mit ihnen und erfahren Sie mehr über den Alltag in dieser einzigartigen Landschaft!



Ausflug nach Cochin (mit Übernachtung)

Cochin ist eine Stadt voller Geschichte und Leben. Malerisch an der Küste gelegen, durchsetzt von kleinen Kanälen und großen Flussmündungen, besitzt sie einen der schönsten Naturhäfen am Arabischen Meer. Chinesische Fischernetze neben christlichen Kirchen, ein jüdisches Viertel neben Wolkenkratzern - entdecken Sie bei einer geführten Citytour diesen faszinierenden Schmelztiegel aus Epochen und Kulturen. Sie verbringen hier Ihren letzten Tag vor Abreise mit Erkundungen und Gelegenheit zum Shoppen. Die letzte Nacht verbringen Sie dann in einem Hotel nahe dem Flughafen.

Kursinhalte:

7INH6306 vom 23.12.2017 – 06.01.2018: **Regeneration und Stärkung zum Jahreswechsel mit Minka Hauschild**

Dieser intensive Kurs mit 4 Stunden Praxis am Tag ist ein Geschenk an Sie selbst. Sie üben Asanasequenzen, die einerseits weich und fließend, andererseits stabilisierend und kräftigend sind. Täglich spüren Sie zunehmend die zentrierende, nährenden Kraft der Yogapraxis. Frühmorgendliches Pranayama lässt kühle Luft in Ihre Lungen strömen, die abendlichen Meditationen entwirren Ihren Geist. In kleinen Vorträgen gibt es viele Tipps und Tricks rund um Gesundheitspflege, Erfüllung im Leben sowie Umgang mit Schwierigkeiten und Stress. Das ergänzt Ihre Werkzeugkiste, mit der Sie sich selbst immer wieder helfen und justieren können. Die Übungen werden sehr sensibel und individuell an die Verfassung der Teilnehmer angepasst und kommen aus dem Iyengar-Yoga, Vini-Yoga, Yoga-Flow sowie der buddhistischen Meditation und der 5-Elemente-Ernährung.

8INH6301 vom 13.01. - 27.01.2018: **Regeneration und Stärkung mit Minka Hauschild**

Dieser intensive Kurs mit 4 Stunden Praxis am Tag ist ein Geschenk an Sie selbst. Sie üben Asanasequenzen, die einerseits weich und fließend, andererseits stabilisierend und kräftigend sind. Täglich spüren Sie zunehmend die zentrierende, nährenden Kraft der Yogapraxis. Frühmorgendliches Pranayama lässt kühle Luft in Ihre Lungen strömen, die abendlichen Meditationen entwirren Ihren Geist. In kleinen Vorträgen gibt es viele Tipps und Tricks rund um Gesundheitspflege, Erfüllung im Leben sowie Umgang mit Schwierigkeiten und Stress. Das ergänzt Ihre Werkzeugkiste, mit der Sie sich selbst immer wieder helfen und justieren können. Die Übungen werden sehr sensibel und individuell an die Verfassung der Teilnehmer angepasst und kommen aus dem Iyengar-

Yoga, Vini-Yoga, Yoga-Flow sowie der buddhistischen Meditation und der 5-Elemente-Ernährung.

8INH6302 vom 24.03. - 07.04.2018: Yoga für mich – Zeit fürs „Ich“ mit Christian Dohle

Auf dieser Reise werden Sie in einer atemberaubenden Kulisse zu neuer Energie, Kraft und Flexibilität finden. Die Verbesserung der allgemeinen Fitness, Schulung Ihrer Konzentration und ein verbessertes Körperbewusstsein stehen dabei im Vordergrund. Ihr Kursleiter Christian Dohle bedient sich dabei verschiedener Elemente aus den östlichen Philosophien des Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Mit Atemübungen, Asanas (Körperstellungen) und Meditation konzentrieren Sie sich auf diese intensiven Erfahrungen. Bewegungsabläufe im Einklang mit der Atmung erhöhen Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und die Relaxation. Kommen Sie physisch und mental in der Gegenwart an – lassen Sie Ihre Energie fließen und erlangen Sie wieder vollständig Ihr Gleichgewicht! Das tägliche Übungs-Pensum richtet sich nach den Bedürfnissen sowie den persönlichen Grenzen der Teilnehmer und wird entsprechend angepasst.

8INH6303 vom 05.05. - 19.05.2018: Vini-Yoga: Entspannung und neue Energie mit Barbara Luderer

Im sanften Licht der aufgehenden Sonne funkelt das Meer. Milde Morgenluft streichelt Ihren Körper. Sie beginnen den Tag mit einer vitalisierenden Yoga-Einheit: In einfachen fließenden Bewegungsabläufen (Vinyasa) lassen Sie sich vom Rhythmus Ihres Atems führen. In statischen Haltungen finden Sie die Balance zwischen Kraft und Leichtigkeit. Die Yoga-Einheit vor dem Abendessen dehnt und entspannt Ihren Körper. Einfache Atemübungen (Pranayama) wirken ausgleichend und unterstützen zusammen mit kurzen Meditationseinheiten den Reinigungsprozess von Körper und Geist. Themen aus der Yoga-Philosophie ergänzen das Programm und werden hilfreiche Impulse für Ihren Alltag sein.

8INH6304 vom 05.08. - 19.08.2018: Hatha-Yoga: Entspannung und Entschleunigung mit Daniela Harteneck

Mit einem bunten Mix aus Yoga-Asanas, Meditation, Achtsamkeitsübungen und kleinen Tanzeinheiten eröffnen sich für Sie neue Kraftfelder. Alte Verhaltensmuster werden erkannt und durch neue ersetzt und somit wird neue Lebensenergie in einer traumhaften Umgebung getankt. In den Morgenstunden mobilisieren Sie durch gezielte Asanas Ihren Körper und bringen Ihre Energien zum Fließen. Geführte Achtsamkeitsübungen und Gehmeditationen begleiten Sie entspannt in einen neuen Tag.

Die Abendstunden beinhalten Elemente aus der Praxis des Yin-Yoga und werden durch verschiedene Möglichkeiten der Tiefenentspannung wie Yoga-Nidra, Laya-Yoga und Bodyscan ergänzt.

Das angebotene Yoga-Programm ist eher meditativ, entschleunigend und tiefenwirksam als sportlich fordernd und deshalb auch für Einsteiger geeignet.

8INH6305 vom 13.10. - 27.10.2018: Achtsamkeits-Yoga: Ruhe und Stärke tanken mit Doris Iding

Der Morgen beginnt mit sanften Pranayama-Übungen und Asanas, die Sie darin unterstützen, Ihren Körper sanft und achtsam zu wecken und tief liegende Anspannungen zu lösen. Die Übungen werden bedächtig ausgeführt, was ein bewussteres Wahrnehmen des eigenen Körpers ermöglicht. Im Anschluss gibt es eine Meditation, die Sie mit Ihrem eigentlichen Wesen in Kontakt bringen wird. Am späten Nachmittag gibt es sanften Yin-Yoga, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen reinigt und entspannt. Auch diese Übungen werden sehr achtsam ausgeführt. Sie eignen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Begleitend zu den Meditationen, Yoga- und Atemübungen werden verschiedene Texte aus der Yoga-Philosophie vorgestellt. Durch diese Texte können Sie dem Yoga als ganzheitlich ausgerichtetes System noch einmal näherkommen. Dies bringt Sie aber auch mit tieferen Ebenen in Kontakt und gibt Ihnen die Möglichkeit, Antworten auf die Frage „Wer bin ich?“ zu finden, damit Ihre eigene Bestimmung gefunden und gelebt werden kann.

8INH6306: Viel Raum für Körper, Atem und Geist mit Ilka Klapprott

Entdecken und genießen Sie Yoga dort, wo er seinen Ursprung hat!

Diese Reise steht ganz im Zeichen achtsamer Wahrnehmung von Körper und Geist. Die traumhafte Strandkulisse Süindiens bietet den perfekten Rahmen, innezuhalten und sich Zeit für Yoga, Meditation und vor allem für sich selbst zu nehmen.

Im Yoga erfahren Sie die enge Verbindung von körperlicher Ausgeglichenheit und geistiger Stabilität ganz unmittelbar. Die Bewegung in den Asanas und die Stille in der Meditation ergänzen sich perfekt zu einer Einheit. Neben Übungen zur Dehnung, Entspannung und Kräftigung erlernen Sie die Grundlagen für eine stabile und angenehme Meditationshaltung.

Klassischer Vijnana-Yoga arbeitet dabei auf der Grundlage von Achtsamkeit und Genauigkeit und

legt viel Wert auf Sanftheit in der Praxis. Aus der inneren Wahrnehmung entstehen Leichtigkeit, Offenheit und Zentrierung für Körper, Atem und Geist.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Cochin – Frankfurt • Flughafentransfers • 11 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer im Abad Turtle Beach Resort, 1 Übernachtung im geteilten Doppelzimmer auf dem Hausboot, 1 Übernachtung im geteilten Doppelzimmer in Cochin • Halbpension im Abad Turtle Beach Resort • Vollpension auf dem Hausboot • Frühstück in Cochin • 4 Stunden Yoga täglich an 10 Tagen • Ausflug nach Cochin • Ganztagesausflug ins Amritapuri-Ashram in Kollam • Hausbootausflug in den Backwaters mit Übernachtung • Kochvorführung im Resort • Begleitung durch qualifizierte NEUE WEGE-Yogalehrerinnen und -Yogalehrer während des gesamten Aufenthaltes • Englisch sprechender Guide in Cochin

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Nicht aufgeführte Mahlzeiten • Persönliche Ausgaben • Eintrittsgelder • Indienvisum (ca. 50 Euro)

WAHLEISTUNGEN

- Rail & Fly Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis 7INH6306 und 8INH6306: € 990
- EZ-Aufpreis 8INH6301, 8INH6302 und 8INH6305: € 790
- EZ-Aufpreis 8INH6303 und 8INH6304: € 580

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7INH6306	23.12.17	- 06.01.18	€ 3.090
8INH6301	13.01.18	- 27.01.18	€ 2.790
8INH6302	24.03.18	- 07.04.18	€ 2.790
8INH6303	05.05.18	- 19.05.18	€ 2.390
8INH6304	05.08.18	- 19.08.18	€ 2.450
8INH6305	13.10.18	- 27.10.18	€ 2.790
8INH6306	29.12.18	- 12.01.19	€ 3.190

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

REISEDAUER

15 Tage

KURSLEITUNG

Barbara Luderer

Barbara Luderer ist Yogalehrerin BDY/EYU und unterrichtet seit über 10 Jahren in Gruppen- und Einzelstunden traditionellen Yoga (Vini-Yoga) nach T.K.V. Desikachar/R.Sriram. Ergänzt wird die Praxis durch buddhistische Meditation in der Theravada-Tradition, Barbara ist Schülerin von Sylvia Kolk. Als Dipl. Betriebswirtin (FH) Tourismus ist sie zudem seit über 25 Jahren in der Tourismusbranche tätig. Ihre Leidenschaft gehört Indien, das sie auf vielen Reisen intensiv kennen- und lieben gelernt hat.

Christian Dohle

Yogatherapeut. Unterrichtet seit 2011 Yoga auf Borkum in Kliniken und offenen Kurse. Achtsame Ausführung der Asanas, Atmung, Körperwahrnehmung. Asienkenntnisse durch Reisen

Daniela Harteneck

Daniela Harteneck hat langjährige Praxis im Hatha-Yoga, ist Gesundheit- und Fitness Dozentin und Entspannungskursleiterin (BYVG) und verfügt über weitere Fortbildungen unter anderem in Achtsamkeitstraining nach Kabat-Zin und kreativer Tanztherapie.

Doris Iding

Doris Iding beschäftigt sich seit 1991 mit Buddhismus, Yoga und Meditation. Sie unterrichtet Yoga, Meditation und Achtsamkeit und bildet Yogalehrer aus. Im Fokus ihrer Arbeit steht der Wunsch, die Kursteilnehmer mit ihrer eigenen Seele in Kontakt zu bringen, damit sie das eigene Potential erkennen und vollkommen ausschöpfen können.

Ilka Klapprott

3-jährige Ausbildung Vijnana-Yoga; Studium „Traditional Yoga Studies“ bei Georg Feuerstein; MA Sinologie; MBSR-Lehrerin; Heilpraktikerin Psychotherapie; Lehrtätigkeit im Yogaspace Dortmund

Kathleen Schwiese

Yogalehrerin (RYT Yoga Alliance), Mental-, Entspannungs-, Stressmanagement-Trainer, Meditationslehrerin, Pilates-Trainer (STOTT, L.A.), Personal Fitness Trainer (DFAV), Autorin, Dozentin, Ausbilderin

Minka Hauschild

Seit 20 Jahren leitet Minka Hauschild Reisen für NEUE WEGE. Die Orte an die Sie gehen, kennt sie

wie Ihre Westentasche. Sie sind ihr ein Stück Heimat geworden.

Der Yoga und die Meditation begleiten sie dabei und welch ein Segen, dass dadurch immer wieder eine Balance, Kraft und Zentriertheit herzustellen ist. Sie ist Künstlerin, Yogalehrerin und eine gute Kennerin des Buddhismus und hat viel zu berichten über Gesellschaft, Philosophie und Religion aus Indien, Nepal und Tibet.

In ihren Yoga-Kursen unterrichtet sie frisch, direkt und auf Ihre Person bezogen.

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Cochin. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien oder Zürich an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: **Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags.** So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselmotor durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair Beitrag leisten möchten, geben Sie dies bitte bei Ihrer Buchung an. Neue Wege übernimmt die Hälfte dieses Beitrags!



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 deut-

schen 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 derzeit 97 €, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Einreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie einen Einreisestempel erhalten und verwahren Sie Ihren Reisepass sicher! 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 aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

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, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen unter:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.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 in Ordnung, 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!"

Während Ihrer Ayurveda-Kur werden Sie vorwiegend vegetarisch essen. Sollten Sie dennoch einmal Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie

Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Kein Land der Welt bietet außerdem eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstopfungen. 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 im Flachland leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe.

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

In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen.

Für die Ölbehandlungen während der Ayurvedakur empfiehlt es sich, alte Unterwäsche einzupacken.

Bitte bedenken Sie, dass in der Monsunzeit eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und Schränke etc. gut gelüftet werden sollten, um Schimmelbefall an der Kleidung vorzubeugen.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (American Express, Visa oder MasterCard) empfohlen. Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. 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 dau-

ern 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.

Telefonieren

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

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

Eine indische SIM-Karte sollten Sie nur von seriösen Anbietern, am besten direkt vom Mobilfunkanbieter (z.B. Vodafone) erwerben. Hierzu benötigen Sie die Kopie des Reisepasses, die Kopie des Visums, ein Passfoto, Adresse und Telefonnummer des Hotels in Indien und die Heimatadresse.

Internet

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt und in den Touristenzentren Internet-Cafés. 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. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr indischer Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise.

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten

dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

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



WISSENSWERTES

Strom

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

Foto

Fotoausrüstung, ausreichend Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras: Speicherkarten und genügend Ersatzakkus.

Verstauen Sie Filme während der Tour an einem kühlen und trockenen Ort.

Warten Sie mit dem Entwickeln der Filme, bis Sie wieder zu Hause sind.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob fotografieren erlaubt ist. Eine Tempel spende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten ist unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.



VERSICHERUNG

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

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

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 Rupien 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.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



SONSTIGES

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

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

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. 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: www.neue-wege.com/csr



LAND UND LEUTE

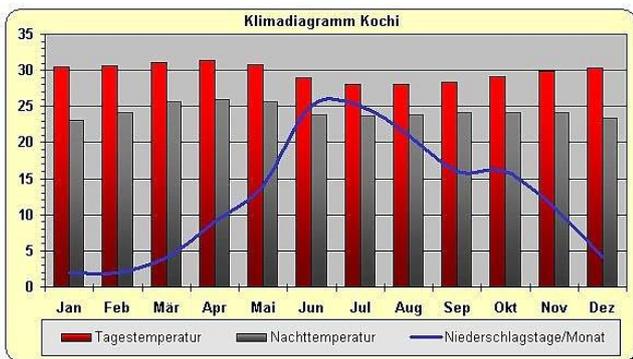
ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

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

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

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

Klimainformationen unter: www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm



SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings besonders in weniger erschlossenen Gebieten teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt es in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen.

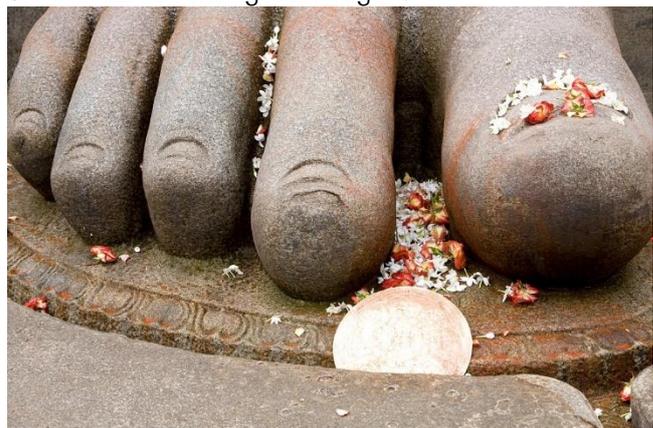
Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Malayalam) aneignet.



RELIGION UND KULTUR

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in Indien fast nicht mehr vertreten. In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als 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

Die Küche Südindiens hat ihre Ursprünge in der Geschichte, Geografie und Kultur des Landes. Sie kann in zwei Arten eingeteilt werden - vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind stark gewürzt, die Auswahl an vegetarischen Gerichten hingegen ist milder gewürzt und

gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher.

"Sadya" ist das traditionelle, vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhaftes, Eingelegtes und Nachtisch – ausgebreitet auf einem Bananenblatt. Laut Tradition muss das spitze Ende des Blattes vor dem sitzenden Gast nach links zeigen. Der Reis wird auf der unteren Hälfte des Blattes serviert.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

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

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

Öffnungszeiten der Geschäfte: Mo - Sa 09.30 - 20.00 Uhr in den großen Geschäften.



BESONDERE VERHALTENSWEISEN

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. Dies gilt auch für viele Ayurveda-Zentren. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke Hand als unrein gilt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.



REISELITERATUR

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

Verschiedene Reiseführer

Sarina Singh, Trent Holden und Abigail Hole:

Südindien & Kerala.
Lonely Planet (2016).
ISBN: 9783829723985

Nelles, Günter:

Indien - Der Süden.
Nelles Verlag (2016).
ISBN: 9783865747082

Herbert, Wolfgang:

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

Krack, Rainer:

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

Barkemeier, Martin:

Indien – der Süden: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know How Verlag (2015).
ISBN: 978-3-8317-2450-5

Ayurveda

Rosenberg, Kerstin:

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

Rosenberg, Kerstin:

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

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

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

Belletristik

Schiller, Bernd:

Roter Pfeffer in Ghandis grünem Garten. Südindische Wunderwelten.
Picus Verlag (2006).
ISBN-10: 3-85452-913-9

Tagore, Rabindranath:

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

Thielmann, Rainer:

Indien von innen: Rätselhaft magisch- wundersam fremd.
Reiselyrik Verlag (2011).
ISBN-10: 3981258304

Kamp, Christina:

Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala erzählt.
Horlemann Verlag (2006).
ISBN-10: 3895022233

Wirth, Maria:

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien.
Herbig Verlag (2006).
ISBN-10: 3776624809

Nair, Anita:

Das Salz der drei Meere.
Deutscher Taschenbuch Verlag (2006).
ISBN-10: 3423135077

Roy, Arundhati:

Der Gott der kleinen Dinge.
btb Verlag (2010).
ISBN: 978-3-442-74105-2



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Angelika Sturtz
Gruppenreisen Asien
a.sturtz@neuewege.com
02226-1588-202



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

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49-(0)2226-1588-00, Fax: +49-(0)2226-1588-070
E-mail: info@neuewege.com, www.neuewege.com

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