

THAILAND

Atmanjai Spa & Wellness: Yoga, Fitness und Detox an Phuket's
Südstrand



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Allgemeine Beschreibung	3
Kur/Hausprogramm	3
Unterkunft	6
Verpflegung	6
Umgebung	6
Wahlleistungen	6
PRAKTISCHE HINWEISE	7
Atmosfair / Anreise / Transfers	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit	7
Gesundheit und Impfungen	8
Mitnahmeempfehlungen	8
Währung / Post / Telekommunikation	8
Zollbestimmungen	9
Wissenswertes	9
Versicherung	9
Nebenkosten / Trinkgelder	10
Umwelt	10
Sonstiges	10
LAND UND LEUTE	11
Zeitverschiebung und Klima	11
Sprache und Verständigung	11
Religion und Kultur	11
Essen und Trinken	11
Einkaufen und Souvenirs	12
Besondere Verhaltensweisen	12
ANHANG	13
Reiseliteratur	13
IHRE REISENOTIZEN	14
Kontaktdaten und Anmeldung	16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Yoga, Detox und Wellness-Oase direkt am Sandstrand
- Professionelle und maßgeschneiderte Entgiftungs- und Entschlackungskuren
- Frische Smoothies und gesunde Küche unter Palmen genießen



KUR/HAUSPROGRAMM

Das Atmanjai Health, Wellness & Detox Retreat ist ein idealer Ort, um sich einer gesünderen, ganzheitlicheren Lebensweise zuzuwenden und das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Im hauseigenen Spa erwarten Sie beruhigende Massagen, Bäder, Body Scrubs und Gesichtsbildungen. Die natürlichen Kräuter des thailändischen Dampfbades setzen den Atem frei und entspannen die Muskulatur. Im Fitness-Center des Atmanjai können Sie aktiv werden, auch im Rahmen des vielfältigen Fitness-Programms.

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Koh Phuket, meist kurz Phuket genannt, ist eine Insel in der Andamanensee im Süden Thailands. Mit einer Größe von 543 km² ist sie die größte Insel des Landes; sie ist ca. 50km lang und 22km breit. Zusammen mit einigen kleineren, vorgelagerten Inseln bildet sie die Provinz Phuket. Landwirtschaftliche Einnahmequellen der Insel sind Kokosnussfleisch, Kautschuk, aber auch Fischfang und Perlenzucht. Phuket wird auch "die Perle der Andamansee" genannt und zählt zu den wichtigsten und populärsten Inseln Thailands. Neben den beliebten Stränden, die die Hauptattraktion der Insel darstellen, hat die Insel eine spannende Flora und Fauna und Kultur zu bieten: Sie können hier Kayak fahren, beim Elefanten-Trekking den Dschungel erkunden, buddhistische Tempel besuchen, schnorcheln, tauchen, segeln - und natürlich die kleineren Inseln der Umgebung ansteuern. Am südlichen Zipfel der Insel Phuket befindet sich die Urlaubsregion Rawai.



Mit 2 kompetenten Detoxprogrammen und einem Yoga-Fitness Programmen bietet das Atmanjai eine hervorragende Möglichkeit, etwas für das eigene körperliche und persönliche Wohlbefinden zu tun. Die renommierten Programme des Hauses wurden durch den Ernährungsexperten Dr. Bernard Jensen entwickelt. Zu einer gesünderen Ernährungs- und Lebensweise zu finden, dem eigenen Körper mehr Achtsamkeit zu widmen, steht ganz im Mittelpunkt der ganzheitlichen Programme. Betreut werden Sie dabei durch das kompetente internationale und thailändische Team des Hauses, das eine vielfältige Expertise in östlichen und westlichen Heilweisen, Meditation, Yoga und Fitness bietet.



Die Programme nehmen Sie nicht ganztägig in Anspruch. Ihnen bleibt zwischendurch Zeit, um am Strand die Seele baumeln zu lassen, zu schwimmen oder sich ganz einfach zu entspannen und Yoga mit Blick in die Bucht zu üben.

Auf dem Dach des Atmanjai Wellness Center finden Sie die Yoga Sala mit viel Raum und frischer Luft. Hier finden, mit wunderbarer Aussicht auf die Chalong-Bucht, Ihre Yogastunden statt.

Im Anschluss wird hier auch das "Morgenritual" des Hauses durchgeführt, bei dem Sie die positive Energie der Yoga-Gruppe auf sich wirken lassen können. Die Yogastunden werden auf Sie angepasst - egal, ob Sie Anfänger sind oder Ihre geübte Praxis vertiefen möchten: Bei Ihrer professionellen und erfahrenen Yogalehrenden, sind Sie gut aufgehoben. Die Yogastunden sind ein integraler Bestandteil der Detox- und Fitness-Programme.



Innere Reinigung mit Detox

Wenn Sie Ihren Körper entgiften möchten, finden Sie im Atmanjai Wellness Center zwei hilfreiche Detox-Programme:

Sanft entgiften mit dem Eat-Well-Programm

Das Eat-Well-Programm ist ein sanftes und erholsames Reinigungsprogramm, das Ihnen mit gesunder Ernährung, vitalisierenden Massagen, reinigenden Kräutersäften und Shakes, Yoga und weiteren Anwendungen zu neuer Vitalität verhilft. Die Verpflegung ist während des Programms rein pflanzlich: Weiche tropische Früchte, gut verdauliche und appetitliche Suppen und nahrhafte Salate sowie Rohkost werden frisch mit ausschließlich natürlichen Zutaten zubereitet. Zwischen den Mahlzeiten werden Ihnen frische, fruchtige Smoothies mit einem Hauch von frischem Kokosnussaft gereicht.

Ihr erster Tag des Programms beginnt mit einem Orientierungsgang durch die Anlage und einer ersten, einleitenden Konsultation. An diesem ersten Tag können Sie bereits um 7 Uhr morgens am Yoga teilnehmen, oder aber erst später um 9 Uhr die informative Orientierungsrunde wahrnehmen. Eine Massage und ein thailändisches Kräuterdampfbad stehen heute auf Ihrem Programm, sodass Sie sich gut von Ihrer Anreise erholen können.

In den darauffolgenden Tagen Ihres Programms erwarten Sie täglicher Yoga, Kräuterdampfbäder, reinigende Kräuter-Drinks und Shakes – sowie Massagen. Sie haben die Qual der Wahl und können sich entscheiden zwischen traditionellen Thai-, Öl- sowie Reflex-Massagen, die Verspannungen reduzieren und die Flexibilität des Gewebes erhöhen.



Intensiver Detox mit dem Ultra-Cleanse-Programm

Das Ultra-Cleanse-Programm bietet Ihnen ein umfangreiches Anwendungsprogramm, das Ihren Entgiftungsprozess noch steigert. Auch diese intensivere Variante des Reinigungsprogramms umfasst tägliche Massagen (Thai-, Öl-, oder Reflex-Massagen), Yoga, Kräuterdampfbäder und Fußbäder, Shakes und Kräuter-Drinks und ein abgestimmtes, nahrhaftes Menü. Hinzu kommen jedoch verschiedene wei-

tere Anwendungen, um Ihren Körper zu entschlacken. Tägliche gymnastische Übungen auf dem Trampolin bringen Ihren Körper in Bewegung und fördern den Entgiftungsprozess. Das ist nicht nur gut für den Körper, sondern macht auch Freude! Zusätzliche Wärme und Tiefenentspannung tanken Sie in der Infrarot-Sauna, und in erprobten Ultraschall-Behandlungen werden die Körperzellen auf sichere Weise weiter gereinigt. Regelmäßige Treffen mit den Fasten- und Entgiftungsspezialisten des Atmanjai ermöglichen es Ihnen, Ihre Erfahrungen mit dem Programm zu besprechen, Fragen zu klären und hilfreiche Tipps für Ihre Ernährungsweise mit nach Hause zu nehmen.

Fitness and Yoga Holiday Programm

Gründe für die Teilnahme an einem Fitness-Programm gibt es viele: Der Wunsch nach Gewichtsverlust, Steigerung der Vitalität, konkrete Fitness-Ziele oder körperliche Beschwerden. Das Fitness and Yoga Holiday Programm des Atmanjai ist ein ganzheitliches Programm, das auch den Geist miteinbezieht: Bei Yoga und Meditation kommen Körper, Geist und Seele in Harmonie. Es handelt sich dabei nicht um ein leistungsorientiertes, sportliches Programm: Die Freude an der natürlichen Bewegung, wie auch Kinder sie haben, steht bei der Steigerung Ihrer Vitalität ganz im Vordergrund. Sie müssen keine bestimmten Voraussetzungen mitbringen, sondern werden durch die freundlichen Mitarbeiter in Ihrem aktuellen Fitness-Level abgeholt. Das Fitness and Yoga Holiday Programm können Sie wunderbar mit einem der anderen Programme kombinieren oder an eine Erholungswoche anknüpfen.



Ein typischer Tagesablauf des Fitness and Yoga Holiday Programms ist wie folgt gestaltet:

7.00 Uhr Begrüßen Sie den Tag mit einem reinigenden Frühstücksgetränk

7:30 Uhr Die erste Aktivität des Tages: Yoga & Stretchen

8:30 Uhr Morgenritual und Tee-Kreis im Atmanjai Wellness Center im Anschluss an den Yoga-Unterricht

9:00 Frühstück im Supernatural Strandrestaurant; Sie können aus dem besonderen Balance Fitness Menü wählen. Im Anschluss – oder später am Tag – persönliches Beratungsgespräch mit einem Spezialisten

10:00 Morgendliche Fitness-Session mit unterschiedlichen Aktivitäten: Cross-Training, Outdoor-Training, Boot Camp, Core Fitness, Thai Boxing

11:00 Genießen Sie einen gesunden, grünen Smoothie, der Ihnen an der Strandbar serviert wird

11:30-16:30 Zeit, sich zu erholen, zum Sonnenbaden oder für Massagen, Mittagessen wird im Supernatural Restaurant serviert entsprechend des Balance-Fitness-Menüs, anschließend ist Zeit für weitere Fitness-Aktivitäten und Exkursionen

16:30 Yoga Session am Nachmittag

17:30 Thailändisches Kräuterdampfbad, Eisbad oder Massage

19:30 Uhr Abendessen entsprechend der Balance-Fitness-Speisekarte

Zusätzlich gibt es ein vielfältiges Angebot an weiteren Aktivitäten, wie Meditation, Lesungen und lokale Ausflüge.



UNTERKUNFT



Angrenzend an das Atmanjai Spa & Wellness Center befinden sich die 29 Übernachtungsmöglichkeiten im Friendship Beach Resort und verteilen sich auf ein zweistöckiges Gebäude.

Die modernen und geschmackvoll dekorierten Zimmer wurden erst im Jahr 2013 fertiggestellt. Neben einem großen Bett (Kingsize) - wahlweise auch zwei nebeneinanderstehenden, kleineren Einzelbetten - gehört ein Sitzbereich zur Ausstattung der geräumigen Zimmer. Die Bäder sind im schönen landestypischen Stil erbaut. Alle Deluxe Zimmer verfügen über Klimaanlage, WiFi und Telefon, Fernseher, DVD-Player und einen Safe.



VERPFLEGUNG

Das offene "Supernatural"- Restaurant liegt direkt am Strand. Das Restaurant bietet eine gesunde Küche mit sowohl thailändischen als auch internationalen Gerichten, die durch den internationalen Chefkoch des Restaurants persönlich entwickelt wurden. Hier werden ausschließlich natürliche Zutaten verwendet, auf Farbstoffe, Glutamat oder Geschmacksverstär-

ker wird bewusst verzichtet. Wenn Sie sich vegetarisch ernähren, finden Sie hier ebenfalls ein vielfältiges Angebot.

Wenn Sie am Fitness-Yoga-Programm teilnehmen, können Sie hier Ihre Gerichte à la carte wählen. Selbstverständlich haben Sie eine große Auswahl an Getränken wie frischen Säften, Kokosmilch, Smoothies, Tee, Wasser und auch Kaffee.



UMGEBUNG

Phuket ist nicht grundlos ein beliebtes thailändisches Reiseziel: Neben den schönen Stränden der Insel finden Sie hier viele Möglichkeiten, die tropische Landschaft Thailands zu erkunden: Ganz unterschiedliche Ausflugsziele sind bequem für Sie zu erreichen: Elefantentrekking, Tempelbesuche oder Bootsfahrten zu den vorgelagerten Inseln sind ebenso möglich wie Kayaktouren, Segeln, Schnorchel- oder Tauchausflüge.

Das Atmanjai Wellness Center & Friendship Beach Resort liegt fernab des Trubels der größeren Strandorte. Sie können jedoch verschiedene Strandorte besuchen, um durch die Marktstände zu schlendern und den Trubel genießen, bevor Sie wieder in die entspannte Atmosphäre Ihres Wellness Centers zurückkehren.

WAHLLLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 70

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 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 Dieselgenerator 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!

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Bangkok und von da aus weiter zu Ihrem jeweiligen Urlaubsziel. 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. Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Thailand ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Ein Visum für einen max. 30-tägigen Aufenthalt bekommen Sie am Flughafen in Ihren Pass gestempelt. Wenn Sie länger als 30 Tage bleiben möchten, müssen Sie vorher ein Visum beantragen, welches in den meisten Bundesländern von den Vertretungen Thailands (Botschaften und Konsulate) bzw. deren Visumservice ausgestellt wird. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Nähere Auskünfte zum Thailand-Visum erteilen wir auch gerne im persönlichen Beratungsgespräch. Neue Wege übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.

Sicherheitshinweise

Wir empfehlen Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Passkopie und Passfoto sollten Sie separat aufbewahren. Am besten lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbewacht stehen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/ThailandSicherheit.html

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

9 South Sathorn Road, Bangkok 10120

Telefon: (0066-2) 287 9000

Fax: (0066-2) 287 1776

Email: info@bangkok.diplo.de

Konsulat der Republik Österreich:

14, Soi Nandha, off Soi 1, Sathorn Tai Road, Bangkok 10120

Telefon: (0066-2) 30360 57

Fax: (0066-2) 2873925

Email: bangkok-ob@bmaa.gv.at

Konsulat der Schweiz:

35 North Wireless Road, Bangkok 10330

Telefon: 02-2530156

Fax: 02-2554481

Email: vertretung@ban.rep.admin.ch



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, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. In Absprache mit Ihrem Hausarzt können Sie sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie 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

Gepäck

Koffer, Rucksack oder Reisetasche. Evtl. für den Tag zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitnehmen.

Kleidung

Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz.

Vermeiden Sie außer für den Strand 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 Ferrenriemen anziehen.

Schuhe

Zweckmäßig sind Sandalen, weil in den Tempeln und Häusern die Schuhe ausgezogen werden müssen; gute und bequeme Schuhe zum Laufen.

Diverses

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

Foto

Fotoausrüstung, für Digitalkameras Speicherkarten und reichlich Ersatzakkus.

Bücher

Englischwörterbuch, Reiseführer (siehe Bücherliste).



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die thailändische Währung ist Baht. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Bargeld in EUR und eine Kreditkarte ist alles, was Sie in Thailand benötigen. Vergessen Sie nicht, sich Ihren Code zum Abheben am Geldautomaten einzuprägen. Teilweise ist das Abheben mit EC-Karte möglich, wenn diese für Asien freigeschaltet ist. Bitte sprechen Sie dazu mit Ihrer Bank.

Alle größeren Banken unterhalten Wechselschalter, die bis ca. 19.00 Uhr geöffnet sind. In jedem größeren Ort gibt es Geldautomaten, wo Sie mühelos Bargeld in der Landeswährung ziehen können. Die bekannten Kreditkarten wie Visa, American Express oder MasterCard werden in den Hotels und in großen Einkaufszentren akzeptiert.

Post und Telekommunikation

Thailands Postdienst ist gut und effizient. Postämter gibt es auch in kleinen Orten. Ein Brief von Thailand nach Deutschland braucht etwa 5-7 Tage. Auslandsgespräche können in Telefonhäuschen mit gelbem Dach, in den meisten Hotels, Postämtern und den stetig vermehrenden privaten Telecommunication Offices geführt werden. Das Mobilfunknetz in Thailand ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgelühren sollten Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine thailändische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können. Die SIM-Karten erhält man oft kostenlos an Flughäfen und kann diese dann in den Supermärkten 7-Eleven mit mindestens 100 Baht aufladen und so kostengünstig telefonieren. Internet-Cafés gibt es mittlerweile überall in den Touristenzentren. Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-Lan an.



ZOLLBESTIMMUNGEN

Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der thailändische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken bis 40% Alkohol und maximal 200 Zigaretten oder 250 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt. Bitte beachten Sie, dass die Einfuhr von Fleisch & Fleischprodukten verboten ist, z.B. Gummibärchen.

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

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 Ausfuhr von Antiquitäten und Buddhastatuen ist strengstens verboten. Lediglich Buddhafiguren als Amulettgröße dürfen ausgeführt werden. Sondergenehmigungen erteilt das Department of Fine Art. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vorherein zu kennen.



WISSENSWERTES

In Thailand ist die Netz-Spannung wie bei uns 220 Volt. Normalerweise gibt es Zweipolsteckdosen, in manchen Hotels dreipolige Sicherheitssteckdosen. Sollte die Steckdose mal eine andere sein, gibt es an der Rezeption die Möglichkeit Stecker zu mieten. Grundsätzlich brauchen Sie jedoch keine.

VERSICHERUNG

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

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

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

sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Baht 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 verfasst.

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



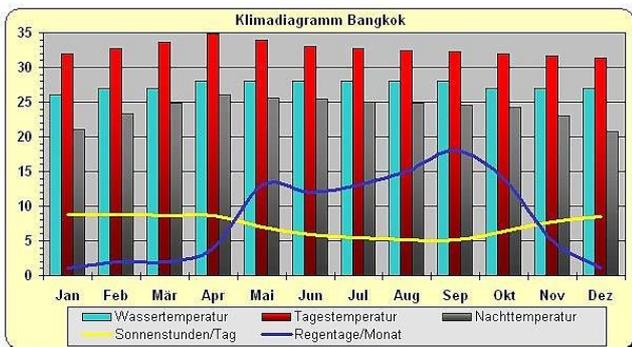
LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Thailand und Deutschland beträgt im Sommer +5, im Winter +6 Stunden.

Das Klima ist tropisch, feucht und wechselhaft. Es werden ganzjährig Temperaturen von über 30° C gemessen und das Wasser wird nur selten kälter als 27° C. Nur in den Bergen des Nordens können die Temperaturen, besonders nachts, auch einmal tiefer sinken.

Die beste Reisezeit für Thailand ist von November bis März/April. In dieser Zeit kann man in der Regel die Sonne und das Meer ausreichend genießen, jedoch kann es schon mal zu Regen und Gewittern kommen. Das schlechteste Strandwetter gibt es in der Zeit von Mai bis Oktober, ausgenommen Koh Samui. Hier ist die beste Reisezeit in unserem Sommer. Jedoch muss nicht den ganzen Tag mit Regen gerechnet werden. Es gibt 1- bis 2-mal am Tag einen heftigen Schauer und danach klart alles wieder auf. Aufgrund der Klimaveränderung kann man die tatsächlichen Wettergegebenheiten vor Ort nicht bestimmen. Wir stützen uns auf Erfahrungswerte der letzten 25 Jahre.



SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

In Thailand ist Thai die offizielle Amtssprache. Englisch ist die zweite inoffizielle Amtssprache und mittlerweile weit verbreitet. Gerade in den Touristengebieten ist man darauf eingestellt und somit dürften Sie bei der Verständigung auf Englisch keine Probleme haben.

RELIGION UND KULTUR

Die wichtigste Religion Thailands ist der Buddhismus. Die buddhistische Lehre wird an allen Schulen des Landes, außer im muslimischen Gebiet an der Grenze zu Malaysia unterrichtet und ist fester Be-

standteil des Lehrplans. Verständlich, dass sie im täglichen Leben eine große Rolle spielt. Andere Religionen wie der Islam, der Hinduismus und das Christentum werden nur begrenzt praktiziert.

Bei der Betrachtung der traditionellen siamesischen Kultur, spielen Wats oder buddhistische Tempel eine große Rolle. Nachdem Buddhismus in Thailand über Hunderte von Jahren verbreitet und der ursprüngliche animistische Glaube des siamesischen Volks an den buddhistischen angepasst worden war, wurde der Wat das Zentrum des Dorfs. Es war der Platz, in dem das Volk Ausbildung empfing, Riten und Zeremonien abgehalten wurden.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin "Thailand verstehen", das Ihnen einen guten Querschnitt zur Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



ESSEN UND TRINKEN

Die thailändische Küche verbindet verschiedene Elemente miteinander, so findet man hier Einflüsse aus China, Indien und Indonesien. Exotische und frische Zutaten und Gewürze machen die thailändische Küche zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit fruchtigen, scharfen und sehr aromatischen Bestandteilen. Besonders typische Zutaten sind Currypaste, Ingwer, Kokosmilch und Zitronengras, hiermit werden viele Gerichte verfeinert. Das Nationalgericht Thailands nennt sich Phad Thai. Das berühmte Nudelgericht ist eine Mischung aus süßen, scharfen und salzigen Komponenten.

Außerdem findet man auf den Märkten in Thailand viele exotische Früchte, die Sie unbedingt probieren sollten.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Gern mitgebrachte Souvenirs aus Thailand sind beispielsweise Holzschnitzereien wie Elefanten, Schachteln, Schalen, Masken aus Holz oder Pappmaché. Außerdem Temple Rubbings (auf Reispapier abgeriebene Reliefdarstellungen), Thai-Puppen in Form von klassischen Tanzfiguren oder Tieren. Des Weiteren Web- und Flechtarbeiten aus Rattan, Gras, Bambus- oder Sisalfasern. Oft wird auch Seide mitgenommen, am begehrtesten ist die Mud-Mee-Seide mit traditionellen Mustern.

BESONDERE VERHALTENSWEISEN

Bevor man thailändische Tempel betritt, sollte man die Schuhe ausziehen. Auch ist korrektes Verhalten und gebührende Bekleidung Grundvoraussetzung für einen Tempelbesuch in Thailand. So sind Bade-schlappen, kurze Hosen und ärmellose T-Shirts unangebracht. Beim Sitzen in thailändischen Tempeln werden die Beine niemals ausgestreckt, am besten sitzt man auf den Knien.

Beim Betreten von Privatwohnungen sollten wie in thailändischen Tempeln, ebenfalls die Schuhe ausgezogen und nicht auf die Türschwelle getreten werden, da dort nach thailändischem Glauben die Seelen der Verstorbenen leben. In thailändischen Häusern sitzt man normalerweise auf dem Boden, wobei die Füße nicht ausgestreckt werden (in Thailand wird es als große Beleidigung angesehen, mit den Füßen auf jemand anderen zu zeigen). Männer sitzen meist im Schneidersitz, Frauen mit angewinkelten, seitlich nach hinten zeigenden Beinen.

Geschenke müssen nicht mitgebracht werden, allerdings sind kleine Aufmerksamkeiten wie Obst, Essen oder kleine Souvenirs durchaus gern gesehen.

Auch beim Sonnenbaden am von Thailändern genutzten Strand sollte auf gebührende Kleidung geachtet werden. Thailänder sind in punkto Nacktheit eher prüde im Vergleich zu uns Westlern. Wenn man Thailänder, vor allem Frauen, beim Baden beobachtet, werden Sie sehen, dass diese oft mit Hemd und Hose bekleidet ins Wasser steigen.

Grundsätzlich sollte man niemals den Kopf eines Thailänders berühren, dies gilt auch für Kinder. Dem thailändischen Glauben entsprechend ist der Kopf der Sitz der Seele und des Geistes.



ANHANG

REISELITERATUR

Verschiedene Reiseführer

Loose, Renate:

DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Thailand.
Dumont Reiseverlag (2014).
ISBN-10: 3770177517

Stefan Loose, Andrea Markand, Markus Markand:

Stefan Loose Travel Handbuch Thailand.
Dumont Reiseverlag (2013).
ISBN-10: 3770167309

Rainer Krack, Tom Vater:

Thailand Handbuch: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831723222

Vater, Tom:

InselTrip Ko Samui, Ko Phangan, Ko Tao: Reiseführer mit Insel-Faltplan.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831722196

Nelles Günter:

Nelles Guide Thailand.
Nelles Verlag (2013).
ISBN-10: 3886187918

Vis-a-Vis Reiseführer:

Thailand.
Dorling Kindersley (2013).
ISBN-10: 3831019843

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft

Chainarong Toperngpong, Christa Goppel:

Das Thai-Kochbuch: Bilder Geschichten Rezepte.
Jacoby & Stuart (2013).
ISBN-10: 3941087479

Ruegg, Prisca:

Thaiküche.
GU Verlag (2011).
ISBN-10: 3833822031

Fessen, Helmut:

Geschichte Thailands.
(1994).
ISBN-10: 389473226

Kothmann, Hella:

Das siamesische Lächeln. Literatur und Revolte in Thailand.
Isp Verlag (1994).
ISBN-10: 3929008718

Gesundheit

Förg, Klaus:

Innere Ruhe.
Rosenheimer Verlag (2007).
ISBN-10: 3475538369

Hamilton-Merritt, Jane:

Wandlung durch Meditation.
Walter Verlag (1991).
ISBN-10: 3530316202

Belletristik

Kolonko, Hedwig:

Zwei Gesichter des Isan: Das Leben in einer thailändischen Großfamilie.
Araki Verlag (2010).
ISBN-10: 3941848062

Willemsen, Roger:

Bangkok Noir.
Fischer Verlag (2009).
ISBN-10: 3100921062

Labudda, Gad:

In Thailand leben. Geschichten und Artikel über das Leben in Thailand.
Thailandbuch Verlag (2006).
ISBN-10: 3938890185



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, D-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!