

INDIEN

Bethsaida Hermitage: Rundreise, Yoga und Ayurveda am Strand



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

REISEDETAILS	3
Vorgesehener Reiseverlauf	5
Allgemeine Beschreibung	6
Kur/Hausprogramm	7
Unterkunft	7
Verpflegung	8
Umgebung	8
Nachhaltigkeit	9
Enthaltene Leistungen	9
Wahlleistungen	9
Termine und Preise	9
Teilnehmerzahl	9
Reisedauer	9
Reiseleitung	9
PRAKTISCHE HINWEISE	11
Atmosfair / Anreise / Transfers	11
Einreisebestimmungen / Sicherheit	11
Gesundheit und Impfungen	12
Mitnahmeempfehlungen	12
Währung / Post / Telekommunikation	13
Zollbestimmungen	13
Wissenswertes	14
Versicherung	14
Nebenkosten / Trinkgelder	14
Umwelt	15
Nachhaltigkeit	15
PRAKTISCHE HINWEISE	16
Zeitverschiebung und Klima	16
Sprache und Verständigung	16
Religion und Kultur	16
Essen und Trinken	16
Einkaufen und Souvenirs	17
Besondere Verhaltensweisen	17
ANHANG	18
Reiseliteratur	18
Kontaktdaten und Anmeldung	20

REISEDETAILS

- Bei einer Rundreise Keralas bunte Vielfalt entdecken
- Yoga-Kurs in traumhafter Anlage am Meer
- Ayurveda mit Wohlfühlcharakter



Rundreise in der Gruppe

Sie starten mit einer abwechslungsreichen 5-tägigen Rundreise und besuchen das historische Cochin, bekannt für den Gewürzhandel, die chinesischen Fischernetze und den farbenprächtigen Kathakalitanz. Durch Kaffee-, Tee- und Kautschukplantagen führt Sie der Weg hinauf in die Western Ghats, das grüne Hochland Keralas. Im Nationalpark von Periyar erspähen Sie mit etwas Glück einen Elefanten oder gar einen Tiger in freier Wildbahn. Und was natürlich nicht fehlen darf, ist eine Nacht auf einem traditionellen Hausboot. In den Backwaters werden Sie Teil einer Welt, in der es scheint als sei die Zeit zurück gedreht.

Entspannt und voller Eindrücke treffen Sie nach ihrer Rundreise im Bethsaida Hermitage ein...

Ayurveda - das Wissen vom Leben

Ankommen und absolute Entspannung finden - nach Ihrer erlebnisreichen Rundreise genießen Sie eine neuntägige Ayurvedakur im renommierten Bethsaida Hermitage. Das Bethsaida ist bekannt für seine traumhafte Lage am Strand und authentische Ayurvedakuren. Nach einer ausführlichen ärztlichen Eingangskonsultation wird der konkrete Behandlungsplan für neun Tage individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Yoga unter Palmen

Parallel zu Ihrer Ayurvedakur üben Sie in Ihrer Gruppe täglich 2 Stunden Yoga mit Ihrer

begleitenden Kursleitung. So wird Ihre Kur durch sanftes Yoga, Pranayama und Meditation wohltuend unterstützt. Lassen Sie Ihren Blick über das Meer schweifen und tauchen Sie ein in die Spiritualität des indischen Subkontinents!

Gerne können Sie Ihren Aufenthalt im Bethsaida individuell verlängern um Ihre Ayurvedakur zu verlängern.

8INH6107 vom 22.12. – 05.01.2019: Yoga und Ayurveda: Ganzheitlich heilen mit Jorinde Messlinger

Am paradisischen Strand Südindiens erleben Sie die Heilkraft des Ayurveda in Verbindung mit sanftem Yoga. Erfahren Sie die ganzheitliche Wirkung dieser zeitlosen Weisheiten! Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Yoga-Übungen verhelfen Ihnen zu neuer Energie und positiver Gelassenheit. Zusätzlich erfrischen Sie Ihre Sinne mit Atem- und Meditationsübungen.

9INH6101 vom 23.02. - 09.03.2019: Yoga sein – Yoga leben mit Kerstin Einhorn

Täglich dürfen Sie zwei Stunden Yoga genießen. Yoga und Ayurveda unter Palmen im zauberhaften Bethsaida Hermitage. Hier stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt. Kraft tanken - Blockaden lösen - einfach sein! Sie praktizieren morgens und abends Hatha-Yoga im Sivananda Stil. Diese ist eine eher sanfte und anfängerfreundliche Yogapraxis, da sie täglich gleiche Übungsfolgen mit Variationen wiederholen.

9INH6102 vom 13.04. - 27.04.2019: Anusara-Yoga schenkt Energie und Anmut mit Ulla Giesler

Ulla beginnt ihren Yoga-Unterricht immer mit einem Thema, das die Richtung vorgibt. Dadurch wird die Praxis tief, auch wenn viele Details im Spiel sind. Unterrichtsziel ist es, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Die innere Haltung bestimmt die äußere Form. Durch eine klare Ausrichtung, die Sie erlernen oder festigen werden, können Sie die Energie in Ihrem Körper so lenken, dass sie sich auf einer stabilen Basis entfalten kann. Diese „Technik“ verschafft Ihnen ein anmutiges Körpergefühl und hilft Ihnen beim eigenständigen Üben. Anusara ist ein der Welt und Natur zugewandter Yoga-Stil, der Sie emotional und körperlich aufrichtet. Sie praktizieren eine große Bandbreite von Stellungen und Atemübungen, die zu

Ihrem ayurvedischen Typ (Dosha) passen und genießen die herrliche Natur Keralas in meditativer Versenkung. Sie können ohne Vorkenntnisse einsteigen oder Ihre Yoga-Praxis verfeinern. Gemeinsam in der Gruppe erkunden Sie Indien yogisch!

9INH6103 vom 11.05. - 25.05.2019: Yoga üben - Yoga sein - Yoga leben mit Kerstin Einhorn

Yoga und Ayurveda unter Palmen im zauberhaften Bethsaida Hermitage: Hier stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt, tanken Kraft, lösen Blockaden und können einfach SEIN! Sie praktizieren morgens und abends Hatha-Yoga im Sivananda-Stil. Dies ist eine eher sanfte und anfängerfreundliche Yoga-Praxis, da Sie täglich gleiche Übungsfolgen mit Variationen wiederholen.

9INH6104 vom 13.07. - 27.07.2019: Hatha-Yoga - aus der Fülle zur Freude mit Silke Mauersberger

Gemeinsam starten Sie mit einer sanften Yoga-Praxis am Morgen in den Tag. Sie erfrischen Ihre Sinne mit klassischen Körper-, Atem- und Meditationsübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga. Sie stärken mit Yoga Ihre innere Vertrauensquelle und lauschen der eigenen Stille, um darin zu verweilen. Fort vom TUN, hin zum SEIN! Finden Sie Ihren Weg zu Achtsamkeit und Lebensfreude!

9INH6105 vom 04.08. - 18.08.2019: Mit Vinyasa-Yoga durch die Chakren fliegen mit Simone Behlendorf

Kommen Sie mit auf eine Reise durch Ihren Körper und Ihre Seele! Wandern Sie vom erdgebundenen Wurzelchakra über das feurige Nabelchakra bis zum feinstofflichen Zentrum Ihrer Seele – zum Kronenchakra! In diesem Kurs, unterstützt von wunderbar entspannenden Ayurveda-Behandlungen erfahren Sie, welche kostbaren Schätze in Ihnen schlummern und wie Sie aus der unendlichen Quelle Ihrer eigenen Kraft schöpfen können. In dynamischen Abfolgen fließen Sie jeden Tag durch ein anderes Chakra, mit genügend Zeit, dieses zu erspüren und erfahren. Ergänzt wird Ihre Yoga-Praxis durch zum jeweiligen Chakra passende Atemübungen und Meditationen. Diese Reise ist für alle geeignet, die ein wenig Yoga-Erfahrung mitbringen und gerne auch die feinstofflichen Aspekte des Yoga kennenlernen möchten.

9INH6106 vom 12.10. - 26.10.2019: Atmung - Bewegung - Entspannung mit Ariane Heck

Bei dieser Übungsweise verbinden Sie den bewusst geführten Atem mit langsamen und fließenden Körperübungen. Zusammen mit Visualisierungen und Meditationen werden Sie im Laufe der Zeit immer mehr wahrnehmen, wie Körper, Atmung und Geist zur Ruhe kommen.

Als Folge Ihrer verbesserten Selbstwahrnehmung können Sie beobachten, wie diese Ebenen miteinander in Kontakt stehen, sich gegenseitig beeinflussen und Sie aktiv Einfluss darauf nehmen können.

Die Yoga-Übungsreihen dienen Ihnen nicht nur als sanfte körperliche Mobilisierung. Kraftvollere Sequenzen wirken aufbauend und dynamisierend. Die Atemübungen und Meditationen werden jeweils auf die Asana-Sequenzen abgestimmt.

Sie werden nach kurzer Zeit Ihren eigenen Atem- und Übungsrhythmus finden, in dem Sie auch zu Hause weiter Yoga üben können.

9INH6107 vom 21.12.19 - 04.01.20: Mit Sadhana Yoga leicht und stark werden mit Minka Hauschild

Dieser Kurs ist auf Ihre Ayurveda-Kur abgestimmt. Ziel ist es, Sie bis in die Tiefe zu kräftigen, zu dehnen, zu balancieren und zu reinigen. Das umfasst Sie als ganzen Menschen, daher üben Sie auch einen heilsamen Umgang mit Ihren Stimmungen und Glaubenssätzen.

Morgens beginnen Sie mit einer stillen Atembetrachtung und zartem Pranayama, dann folgen mit dem Atem verflochtene Übungssequenzen.

In der Abendstunde werden Sie kraftvollere Asanas üben und längere Zeit in den Stellungen verweilen, damit die Asanas tief in Ihnen wirken können. Sie beenden den Tag mit einer langen Entspannung oder einer stillen Meditation zu Themen wie Dankbarkeit, Verbundenheit und Selbstmitgefühl.

Vorträge zum Ayurveda und zur buddhistischen Philosophie werden immer wieder eingebunden oder finden separat statt. Auf Ihre persönlichen Bedürfnisse geht Minka Hauschild individuell ein.

VORGESEHENER REISEVERLAUF

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Anreise

Flug nach Cochin



2. Tag: Cochin

Nach der Ankunft in Cochin werden Sie zu Ihrem Hotel gebracht und können sich etwas ausruhen. Am Nachmittag erwartet Sie dann Ihr lokaler englisch sprechender Reiseleiter zu einer ersten Erkundung. Spazieren Sie durch die Düfte des Gewürzmarktes in den engen Gassen und erleben Sie den quirligen Fischmarkt im chinesischen Fischerhafen. Hier können Sie frischen Fisch kaufen und sich gleich nebenan in einem der zahlreichen Restaurant zubereiten lassen!

Der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung. Wenn Sie möchten besuchen Sie ein berühmtes Tanzdrama von Kerala, das „Kathakali“. Dieser Tanz zeigt groteske Gestiken mit wunderschönen Kostümen und prachtvoller Schminke. Die Geschichten erzählen meist aus dem epischen Mahabharata und Ramayana. Übernachtung in Cochin.



3. Tag: Cochin und Weiterfahrt nach Periyar

Am Morgen erkunden sie weitere multikulturelle Facetten der Stadt. Sie besuchen die Synagoge im sogenannten "Jüdischen Viertel", die St. Francis-Kirche (die älteste europäische Kirche in Indien), die Santa Cruz-Basilika (1557 durch die Portugiesen erbaut) und den Holländischen Palast.

Anschließend fahren Sie nach Periyar, welches für seine sanften Hügel, Gewürzplantagen und Elefanten bekannt ist. Das Periyar-Tal in Thekkady ist das älteste Tigerreservat in Indien. Nach dem Check-In im Hotel machen Sie eine Tour durch die Gewürzplantagen, bei der Sie die vielfältigen Düfte der verschiedenen Gewürze wie Zimt, Kardamom, Pfeffer oder Muskatnuss genießen und viel über deren Anbau, Ernte und Verarbeitung lernen können. Übernachtung in Periyar.



4. Tag: Periyar

Am frühen Morgen starten Sie gegen 6 Uhr eine Wanderung durch den Dschungel des Tigerreservates und Nationalparkes. Auf der leichten dreistündigen Tour bekommen Sie die Chance, die einheimische Tier- und Pflanzenwelt aus nächster Nähe zu sehen. Abends können Sie bei einer Kochvorführung und einem Abendessen entspannen.

Übernachtung in Periyar.



5. Tag: Unterwegs auf den Backwaters

Nach dem Frühstück brechen Sie auf und checken auf dem Hausboot ein, das in Alleppey für Sie bereitsteht. Sie können die Reise durch die bezaubernde Landschaft mit ihren Kanälen, Seen und Höhlen beim Sonnenbaden oder geschützt im Inneren des Bootes genießen. Sie werden sehen, dass sich das Leben der hier wohnenden Menschen am und im Wasser abspielt - sie baden, schwimmen, fischen und segeln, waschen Ihre Kleidung und transportieren verschiedene Waren in kleinen Holzbooten. Das bunte Treiben findet inmitten von grünen Kokoshainen und saftigen Reisfeldern statt. Die Kokosnussanbau ist ein bedeutender Handelszweig hier - man sagt, dass Kerala seinen Namen daher erhalten hat: Das altindische Wort für Kokosnuss ist "Kera".
Übernachtung auf dem Hausboot.

Hinweis: Sie fahren mit dem Hausboot von ca. 12 Uhr mittags bis 18 Uhr. Sie machen eine Pause für das Mittagessen und legen über Nacht an, um die Backwaters den Fischern zu überlassen. Das Abendessen wird ebenfalls auf dem Boot serviert. Das Essen wird im keralischen Stil zubereitet und ist nicht vegetarisch. Bitte teilen Sie der Crew etwaige Essenswünsche mit. Das Boot verfügt über Handduschen mit kaltem Wasser. Warmes Wasser kann Ihnen auf Wunsch von der Crew in einem Eimer gebracht werden.



6.-15. Tag: Ayurveda und Yoga im Bethsaida

Nach dem Frühstück legt das Hausboot um ca. 9 Uhr in Thotapally (bei Kollam) an und Sie werden nach Kovalam gebracht. Von dort Weiterreise ins Bethsaida, wo Sie Ihre neuntägige Ayurvedakur machen werden.

Wunderschön und malerisch liegt Ihr Ayurveda Resort am Strand gelegen. Hier vertiefen Sie Ihre Eindrücke und Begegnungen während einer neuntägigen

Ayurvedakur. Die täglichen 2 Stunden Yoga- oder Qi Gong-Unterricht (je nach Kurstermin) durch Ihren Referenten werden Ihren Körper und Geist in Einklang bringen.



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

An einem wunderschönen Sandstrand mit fast privatem Charakter liegt das Bethsaida Hermitage. In der Nähe des beliebten Badeortes Kovalam mit seinem pittoresken Leuchtturm, den gemütlichen Restaurants und den bunten Läden haben Sie das Gefühl, ganz bei sich selbst sein zu können. "It feels like Coming Home" - Willkommen zu Hause.

Der Transfer vom Flughafen dauert nur ca. eine halbe Stunde. Dann betreten Sie eine andere Welt. Der Duft von Jasmin empfängt Sie, das Rauschen des Meeres ist ganz nah und die Herzlichkeit der Menschen wird auch Sie bald gefangen nehmen. Hier wurde ein Ort geschaffen, ideal geeignet, den Alltag zu vergessen, zu sich selbst zu finden, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die liebevoll geführte Anlage bietet authentische ayurvedische Heilkunst unter kompetenter ärztlicher Leitung. Die persönliche Betreuung jedes einzelnen Gastes in einer harmonischen Umgebung steht im Mittelpunkt der Philosophie dieses besonderen Ortes.





KUR/HAUSPROGRAMM

Dr. Shayana stammt aus einer alteingesessenen Ayurvedafamilie und hat in einem Hospital gearbeitet, bevor sie sich dem Bethsaida anschloß. Sie und ihr Team werden unterstützt von den gut ausgebildeten und motivierten Therapeuten, die zum Teil schon mehrere Jahre mit dem Bethsaida verbunden sind. Sie wenden die verschiedenen ayurvedischen Heilverfahren in ihrer seit Jahrtausenden überlieferten Form an. Dabei steht immer das Zusammenspiel von Psyche und Körper im Vordergrund. Es ist das komplexe Zusammenspiel von gesunder Ernährung, therapeutischem Wissen und Erfahrung, sorgfältiger Auswahl der Öle und Ingredienzen und einer Umgebung, in der Ruhe und Harmonie herrschen, die den Gesamteffekt der Ayurvedischen Kur im Bethsaida garantieren. Kein Wunder, dass das Bethsaida regelmäßig mit dem Green Leaf Zertifikat der keralesischen Regierung ausgezeichnet wird.

Die insgesamt 22 Behandlungsräume sind hell und luftig mit Blick in den üppigen Garten. Nach einer ausführlichen ärztlichen Eingangskonsultation zu Beginn Ihres Aufenthaltes wird der konkrete Behandlungsplan individuell nach Ihren Bedürfnissen abgestimmt. Neben den fünf Ärzten steht Ihnen ein gut ausgebildetes Therapeutenteam zur Seite. Gästen, die kein oder nur wenig Englisch sprechen, steht in der Hauptsaison ein Übersetzer (gegen Aufpreis) zur Verfügung.



UNTERKUNFT

In einer liebevoll gepflegten Gartenanlage wurden 80 Zimmer mit direktem Blick auf das Arabische Meer und mehrere Cottages und Zimmer im typischen keralesischen Architekturstil angelegt. Jede Unterkunft ist großzügig und mit Liebe zum Detail sowie mit allem Komfort - z.B. europäische Bäder - ausgestattet. Die Verwendung natürlicher Materialien - Holz, Stein und Ton - ist Standard in der gesamten Anlage. Der lokale Handwerksmeister, Mr. Kumar, hat jedem Raum seine ganz individuelle Note verliehen - von den Möbeln, über die Spiegel und Lampen, bis hin zu den Handtuchhaltern und den Vorhängen. Jedes Haus verfügt über eine separate kleine Terrasse mit Blick auf das Meer. Für den Bau der Anlage musste kaum ein Baum weichen - eher wird um die Palmen herumgebaut. Das schafft immer wieder liebenswerte Details.

Die Seaview Zimmer befinden sich in den beiden terrassierten Hauptgebäuden mit unverbautem Blick auf den Arabischen Ozean. Sie bieten viel Platz, sind hell und modern mit vielen liebevollen Details eingerichtet. Ein Ventilator sorgt für angenehme Luftzirkulation. Dusche/WC, Ankleide, Sitzgelegenheit, Moskitonetz, TV und Kühlschrank bieten modernen Komfort. Von Ihrer eigenen Terrasse genießen Sie jeden Abend den traumhaften Sonnenuntergang.

In den A/C Seaview Zimmern genießen Sie eine ähnliche Ausstattung wie in den Seaview Zimmern, können aber darüber hinaus die Temperatur mit einer Klimaanlage individuell regulieren. Die A/C Seaview Zimmer liegen meist etwas erhöht in der Anlage, so dass hier auch eine natürliche Luftzirkulation für ein angenehmes Raumklima sorgt.

Die Modern Kerala Cottages gibt es sowohl mit als auch ohne Klimaanlage. Sie sind einzeln stehende, rund gebaute Häuschen, alle mit eigener Sitzgelegenheit mit Blick in den Garten oder aufs Meer. Die Ausstattung ist ähnlich wie in den Seaview Zimmern. Die Modern Kerala Häuser sind mit Säulen verziert und verfügen alle über Klimaanlage. Auch sie sind freistehend. Sie verfügen teils über halboffene Bäder. Auch das traditionelle Kottaram Haus und das Wooden Kerala Haus verfügen über eine Klimaanlage und überraschen außerdem mit vielen individuellen Details. Das Kottaram Haus hat einen hexagonalen Grundriss und ein natürliches Belüftungssystem. Von Ihrer Veranda genießen Sie den Blick auf das Meer. Das Wooden Kerala Haus ist in traditioneller Holzbauweise errichtet und liegt prominent in der Anlage, so dass Sie sowohl von Ihrer Veranda als teilweise von Ihrem Schlafzimmer einen fantastischen Meerblick haben.



VERPFLEGUNG

Das Restaurant bietet eine variationsreiche Auswahl indischer Ayurvedaküche. Wichtig ist dem Küchenteam, dass die Lebensmittel vor Ort von den lokalen Anbietern, der Fischern und Bauern, bezogen und frisch zubereitet werden, so dass Essen hier ein gesunder, die Kur unterstützender Genuss ist. Im Vordergrund stehen vegetarische Ayurveda-Gerichte, mit viel frischem Gemüse und Kräutern zubereitet, aber auch Fisch in verschiedenen Variationen ist auf der reichhaltigen Speisekarte zu finden. Sie können à la carte bestellen oder befolgen einen mit dem Arzt abgestimmten Menüplan.

Das Küchenteam organisiert regelmäßig Kochvorführungen, bei denen Sie Gelegenheit haben, die lokale kulinarische Tradition Keralas kennenzulernen.



UMGEBUNG

Genießen Sie ein Bad in einem der beiden großen Pools direkt am Meer oder spazieren Sie am Strand entlang und schauen den einheimischen Fischern bei ihrer Arbeit über die Schulter. In einer großzügigen Halle mit Blick auf das Meer wird täglich Yoga unterrichtet und gemeinsam meditiert. Im nahen Kovalam und auch in der Landeshauptstadt Trivandrum kann man die typischen indischen Seidenstoffe und andere schöne Dinge günstig erwerben. Zu empfehlen ist eine Schiffstour auf den Backwaters - ein Erlebnis, bei dem die Zeit stehen zu bleiben scheint. Ebenfalls lohnend ist ein Ausflug nach Kanyakumari mit seinen prächtigen Tempelanlagen. Auch in der Nähe des Resorts gibt es viel zu entdecken - Tempel, Märkte und Plantagen mit üppiger Blumenpracht. Bei der Organisation von weiteren Ausflügen in die nähere Umgebung ist Ihnen das Bethesda Hermitage gerne behilflich.



NACHHALTIGKEIT

Das Bethsaida Hermitage unterstützt mehrere soziale Projekte: das St. Thérès-Waisenhaus für Mädchen und das Rosa-Mystica Internat für Jungen, das J.B. Hospital und ein Altenheim. Ein Teil des Erlöses des Hotels fließt auch in die Projekte der Bethsaida-Gruppe. Das Management fördert den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und die Wiederverwertung von Produkten



ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug in der Economy Class Frankfurt - Cochin; Trivandrum – Frankfurt • Flughafentransfers im PKW oder Kleinbus • 13 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer • Frühstück in Cochin und Thekkady, Vollpension auf dem Hausboot, Ayurvedische Vollpension inkl. ayurvedischer Getränke im Bethsaida Hermitage • 5-tägige Rundreise in Kerala inkl. Eintrittsgeldern, englisch sprechende lokale Reiseleiter während der Rundreise, 9 Tage Yogakurs à 2 Stunden/Tag, 9 Tage ayurvedische Verjüngungskur • Deutschsprachige NEUE WEGE Kursleitung • NEUE WEGE-Informationsmaterial

WAHLELEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis 9INH6101 € 525
- EZ-Aufpreis 9INH6102 - 9INH6106 € 400*
- EZ-Aufpreis 9INH6107 € 720

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
8INH6106	13.10.18	- 27.10.18	€ 2.690
8INH6107	22.12.18	- 05.01.19	€ 3.490
9INH6101	23.02.19	- 09.03.19	€ 2.990
9INH6102	13.04.19	- 27.04.19	€ 2.790
9INH6103	11.05.19	- 25.05.19	€ 2.490*
9INH6104	13.07.19	- 27.07.19	€ 2.490*
9INH6105	04.08.19	- 18.08.19	€ 2.490*
9INH6106	12.10.19	- 26.10.19	€ 2.490*
9INH6107	21.12.19	- 04.01.20	€ 3.390

* **Günstigerer Preis durch das Geburtstags -Special**
Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business Class-Tarif oder Flüge ab Ihrem Wunsch-Flughafen an.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

REISEDAUER

15 Tage

REISELEITUNG

Simone Behlendorf

Simone Behlendorf unterrichtet Vinyasa-Yoga und Yin-Yoga und hat eine langjährige Ausbildung in Yogatherapie.

Kerstin Einhorn

Kerstin Einhorn ist geboren und aufgewachsen auf Borkum. 1999 reiste sie das erste Mal nach Indien und so war ihre Faszination für das Land geweckt.

Ulla Giesler

Seit 20 Jahren praktiziere ich Yoga, seit 10 unterrichte ich - es ist meine Leidenschaft geblieben, selbst als luftiger Vata-Typ. Yoga verleiht eben Stabilität. Das übt man mit den Anusara-Prinzipien.

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.

Ariane Heck

Ariane Heck ist Yogalehrerin BDY/EYU und Kommunikationswissenschaftlerin. Seit 1991 ist sie mit Yoga in Kontakt und unterrichtet klassischen Hatha-Yoga. Weiterbildung für therapeutischen Einzelunterricht bei Sriram in der Tradition von Krishnamacharya/Desikachar.

Daniela Lautz

Daniela Lautz, Yogalehrerin, Kursleiterin für PMR und AT, Entspannungstrainerin, Hormon-Yogalehrerin, langjährige Yogaerfahrung. Sie ist eine hingebungsvolle Yogalehrerin, die mit einem großen Gespür auf die Bedürfnisse ihrer Schüler eingeht.

Silke Mauersberger

Shyney Vallomtharayil

Shyney Vallomtharayil lebt in Deutschland und auf Lanzarote, sie ist Heilpraktikerin, Ayurveda-Expertin und Yogalehrerin. Sie vermittelt beide altindischen Weisheiten authentisch und lebendig.

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

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

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die 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!

Sie können für diese Reise atmosfair für 113 Euro hinzubuchen. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag 56,50 Euro.



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

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



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

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. Bitte achten Sie darauf, dass die Schultern und Knie bedeckt sind.

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 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. Für die Rundreise und auch sonst bei Ausflügen

empfiehlt sich die Mitnahme eines kleineren Rucksacks.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

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 dauern 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. Postkarten werden nicht in allen Ayurvedaresorts vorrätig gehalten. Sie können aber Ihre Post zumeist an der Rezeption Ihres Hotels abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

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

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 Abga-

ben 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 kann die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert sein.

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 bitte Speicherkarten und genügend Ersatzakkus bereithalten.

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 Wildgebieten ist das Fotografieren teilweise nur mit einem Eintritts- und Fotopermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich und werden vor Ort angegeben.



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

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. Ge-

nerell 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.



NACHHALTIGKEIT

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

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

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:

www.neuewege.com/csr



PRAKTISCHE HINWEISE

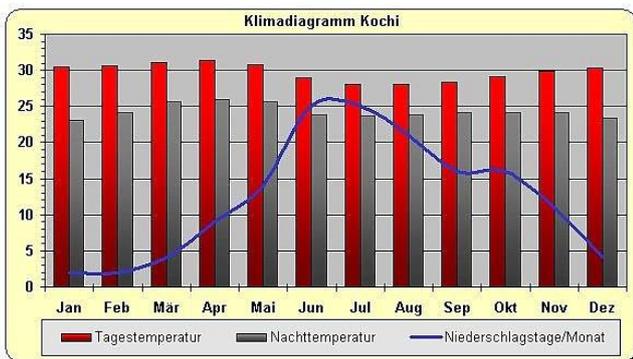
ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

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.



ANHANG

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 und im Internet zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

Sarina Singh, Trent Holden und Abigail Hole:

Südindien & Kerala.
Lonely Planet (2018).
ISBN: 9783829745642

Nelles, Günter:

Indien - Der Süden.
Nelles Verlag (2016).
ISBN: 9783865743626

Herbert, Wolfgang:

Mein Indien: Reisenotizen, Meditationen, philosophische Exkursionen.
Europäischer Hochschulverlag (2014).
ISBN: 9783867419086

Krack, Rainer:

KulturSchock Indien.
Reise Know How Verlag (2016).
ISBN: 9783831716029

Barkemeier, Martin:

Indien – der Süden: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know How Verlag (2014).
ISBN: 9783831724505

Edwards, Nick u.a.:

Stefan Loose Reiseführer Indien: Der Süden.
DuMont Reiseverlag (2017)
ISBN: 9783770167784

Ayurveda

Rosenberg, Kerstin:

Ayurveda kompakt.
Südwest Verlag (2014).
ISBN: 9783517089553

Rosenberg, Kerstin:

Ayurveda mit heimischen Pflanzen.
Blv Buchverlag (2015)
ISBN: 9783835413849

Rosenberg, Kerstin:

Das große Ayurveda Buch.
Gräfe & Unzer Verlag (2004).
ISBN: 9783774262867

Rhyner, Hans H., Rosenberg, Kerstin:

Das große Ayurveda-Ernährungsbuch.
Verlag Königsfurt Urania (2003).
ISBN: 9783908652168

Ruff, Carola:

Ayurveda im Alltag.
Buchverlag für die Frau (2011).
ISBN: 9783897982864

Mehl, Volker:

Ayurveda-ABC.
Schirmer Verlag (2017).
ISBN: 9783843412773

Volker Mehl, Christina Raftery:

So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.
Kailash Verlag (2013).
ISBN: 9783424630626

Lad, Vasant:

Das große Ayurveda-Heilbuch.
Windpferd Verlag (2011).
ISBN: 9783864100147

Joachim Skibbe, Petra Müller-Jani:

Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.
Pala-Verlag (2013).
ISBN: 9783895663246

hans Heinrich Rhyner:

Ayurveda. Mein Handbuch für ein gesundes Leben.
Königsfurt-Urania Berlag (2016)
ISBN: 9783868261479

Hans Heinrich Rhyner, Birgit Frohn:

Heilpflanzen im Ayurveda.
AT Verlag (2006).
ISBN: 9783038002796

Bauhofer, Ulrich:

Souverän und gelassen durch Ayurveda.
Südwest Verlag (2005).
ISBN-10: 3517067156

Schrott, Ernst:

Ayurveda: Die besten Tipps.
Goldmann-Verlag (2014)
ISBN: 9783442174577

Schrott, Ernst, Wolfgang Schachinger (Hrsg.):

Ayurveda. Grundlagen und Anwendungen.
Trias Verlag (3. Auflage, 2016).
ISBN: 9783432102580

Mistry, Rohinton:

Das Gleichgewicht der Welt.
Fischer Verlag (2012)
ISBN: 9783596512621

Roy, Arundhati:

Der Gott der kleinen Dinge.
Fischer Taschenbuch Verlag (2017).
ISBN: 9783596299522

Timmerberg, Helge:

Im Palast der gläsernen Schwäne.
Piper Verlag (2016)
ISBN: 9783492308915

Belletristik

Schiller, Bernd:

Roter Pfeffer in Gandhis grünem Garten. Südindische Wunderwelten.
Picus (2006).
ISBN: 9783854529132

Tagore, Rabindranath:

Gora
Bibliographisches Institut, Berlin (2004)
ISBN: 9783981258301

Thielmann, Rainer:

Indien von innen: Rätselhaft magisch- wundersam fremd.
Reiselyrik Verlag (2011).
ISBN: 978398125830

Kamp, Christina:

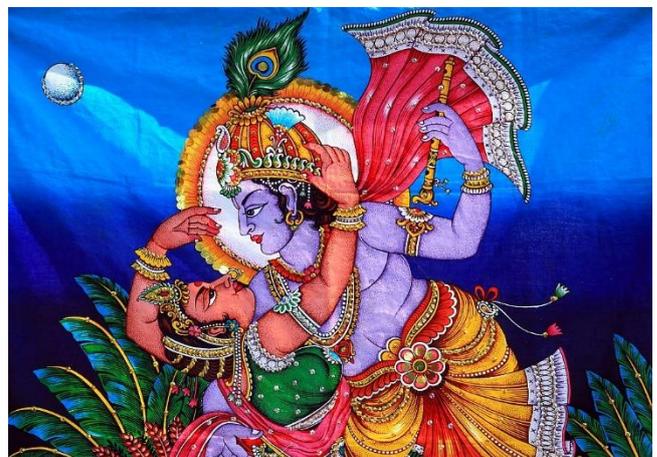
Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala erzählt.
Horlemann Verlag (2013).
ISBN: 9783895022234

Wirth, Maria:

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien.
Herbig Verlag (2006).
ISBN: 9783776624809

Nair, Anita:

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



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Dr. Petra Holz

Teamleitung Ayurveda Indien
p.holz@neuewege.com
02226-1588-301



Nadine Zangerle

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

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49-(0)2226-1588-00, 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!