

# INDIEN

Buddhistische Pilgerreise nach Nordindien und Sikkim  
- Pilgerreise mit Dr. Wilfried Reuter  
03.04.2019. - 22.04.2019



---

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

---

<b>REISEDETAILS .....</b>	<b>3</b>
Reiseverlauf .....	3
Vorgesehener Reiseverlauf .....	4
Enthaltene Leistungen .....	8
nicht eingeschlossene Leistungen .....	8
Wahlleistungen .....	8
Termine und Preise .....	8
Teilnehmerzahl .....	8
Reisedauer .....	8
Reiseleitung .....	8
<b>PRAKTISCHE HINWEISE .....</b>	<b>9</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers .....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	9
Gesundheit und Impfungen .....	10
Mitnahmeempfehlungen .....	10
Währung / Post / Telekommunikation .....	11
Zollbestimmungen .....	11
Wissenswertes .....	12
Versicherung .....	12
Nebenkosten / Trinkgelder .....	12
Umwelt .....	13
Sonstiges .....	13
<b>LAND UND LEUTE .....</b>	<b>14</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	14
Sprache und Verständigung .....	14
Religion und Kultur .....	14
Essen und Trinken .....	14
Einkaufen und Souvenirs .....	15
Besondere Verhaltensweisen .....	15
<b>ANHANG .....</b>	<b>16</b>
Reiseliteratur .....	16
Kontaktdaten und Anmeldung .....	17

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- buddhistische Meditation mit Dr. Reuter
- die Lehren Buddhas an den original Wirkungsstätten
- Die Bergklöster Sikkims zur Zeit der Rhododendronblüte

### Auf den Spuren des Buddha

Begeben Sie sich auf den Weg des Buddha. Der Meditationslehrer und Leiter des Meditationszentrums Lotos Vihara in Berlin, Dr. Wilfried Reuter, nimmt Sie mit zu den historischen Wirkungsstätten des Buddha in Nordindien. In der buddhistischen Tradition ist überliefert, dass diese heiligen Orte von besonderer Kraft sind.

Dr. Reuter lässt das Leben des Buddha und dessen großen Lehreden für Sie lebendig und greifbar werden. Dabei gelingt ihm immer wieder der Brückenschlag zwischen den Ursprüngen des Buddhismus und der praktischen Umsetzung der buddhistischen Philosophie im modernen 21. Jahrhundert.



### Meditation und buddhistische Unterweisung

Ein wichtiger Bestandteil der Reise ist die tägliche Meditation und Unterweisung, jeweils in den Morgen- und Abendstunden. Grundlage der Unterweisungen Wilfried Reuters ist die Lehre des Theravada-Buddhismus, wobei er aber auch Elemente anderer buddhistischer und religiöser Traditionen in seine Vorträge und Meditationen integriert. So werden Sie viele Einflüsse des tibetischen Buddhismus als auch aus der Advaita-Vedanta Philosophie und des berühmten indischen spirituellen Meisters Sri Ramana Maharshi entdecken.

### Bodhgaya - am Ort der Erleuchtung

Bodhgaya ist der vielleicht wichtigste buddhistische Pilgerort. Hier erlangte Buddha unter einem Baum meditierend und in tiefer Versenkung Erleuchtung und Einsicht. Mit Pilgern aus aller Welt meditierend sitzen auch Sie unter dem uralten mächtigen Bodhi-Baum und erfahren die vibrierende Kraft dieses Ortes.



### Buddhas Wirkungsstätten in Sarnath und Varanasi

Im Gazellenhain von Sarnath hielt Buddha seine erste Lehrrede und verkündete die berühmten „Vier Edlen Wahrheiten“. Nehmen Sie Platz und versuchen dies nachzuspüren... In Varanasi, der immer pulsierenden Stadt Shivas, strömen unzählige Pilger über die Stufen der Ufertreppen zum Ganges, um sich in seinem heiligen Wasser reinzuwaschen. Beobachten das Leben an den Ghats von Ihrem Boot aus und erleben den ewigen Zyklus von Leben und Tod, Entstehen und Vergehen!

### Die Bergklöster Sikkims

Sikkim heißt übersetzt die „Glückliche Heimat“: Ein faszinierendes ehemaliges Himalaya-Königreich, in dem der tibetische Buddhismus lebendig ist. Erleben Sie die vielfältige Natur zwischen 400 m und 8500 m. Bei klarem Wetter dominiert die Himalayakette mit dem dritthöchsten Berg der Welt, dem majestätischen Kanchenjunga, die Kulisse von hohen Bergen, grünen Hügeln und Schluchten mit reißenden Flüssen. Terrassierte Reisfelder und malerische Dörfer prägen ebenso das Bild wie dichter, subtropischer, artenreicher Wald mit der höchsten Orchideenvielfalt der Welt.

Auf dieser Reise erhalten Sie in Sikkims schönsten Klöstern eine anschauliche Einführung in den Buddhismus; ein Spaziergang durch einen der weltberühmten Teegärten von Darjeeling wird Ihnen genauso unvergessen bleiben.

### VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

#### 1. Tag

Abflug von Frankfurt mit Air India über Delhi nach Varanasi.

#### 2. Tag

Weiterflug über Delhi nach Varanasi. Ankunft in Varanasi gegen Mittag.

Transfer zum Hotel, Rest des Tages zur freien Verfügung. Übernachtung die kommenden 3 Nächte im Hotel in Varanasi.



#### 3. - 4. Tag: Aufenthalt in Benares (Varanasi) der Stadt Shivas

Varanasi ist die große heilige Stadt des Hinduismus und gehört sicher zu den wichtigsten Orten Indiens, wenn man die Religion und Kultur kennen- und verstehen lernen will.

Den Sonnenaufgang auf einem der alten Ruderboote auf dem Ganges zu erleben und die erwachende Stadt vom Fluss aus zu erleben, ist mehr als eine Touristenattraktion. Der Zyklus von Leben und Tod, Entstehen und Vergehen ist nirgendwo so intensiv zu erleben wie hier am Ganges.

Am zweiten Tag in Varanasi besuchen den Gazellenhain in Sarnath, Ort der ersten Lehrrede Buddhas. Wie schon in Bodhgaya sind hier verschie-

dene buddhistische Tempel angesiedelt – der Gazellenhain ist ideal für buddhistische Unterweisungen und Meditation. Am Abend Rückfahrt nach Varanasi und Übernachtung.

#### 5. Tag: Buddhistische Traditionen in Bodhgaya

Am Morgen des 7. Tages Fahrt mit dem Bus von Varanasi nach Bodhgaya (Fahrzeit ca. 6 – 7 Stunden).

Bei einem abendlichen gemeinsamen Spaziergang zum Mahabodhi-Tempel, erhalten Sie den ersten Eindruck dieses ganz besonderen Ortes. Wählen Sie einen gemütlichen Platz unter dem Bodhi Baum und stimmen Sie sich ein auf Ihre eindrucksvolle Reise.



Übernachtung für die kommenden 5 Nächte in Varanasi.

#### 6. – 9. Tag: Buddhistische Traditionen in Bodhgaya

Bodhgaya ist der Ort der Erleuchtung des Buddha. Dies ist der wichtigste buddhistische Pilgerort in Indien. Im Zentrum des Ortes ist der hohe Shikaraförmige Mahabodhi-Tempel, dahinter ein Urenkel des Bodhi-Baumes unter dem der Buddha saß und in vier Versenkungsstufen die Erleuchtung erlangte. Alle buddhistischen Traditionen haben in Bodhgaya Tempel und Pilgerunterkünfte. Besonders schön sind der thailändische Tempel, der japanische Zen-tempel, der bhutanesische Tempel und die tibetischen Tempel. Buddhisten aus aller Welt praktizieren an diesem Ort ihre Meditation. Der Ort ist durch diese gelebte Meditationspraxis geprägt.



Am 8. Tag Ganztägiger Ausflug nach Rajgir und Nalanda. Rajgir: Nicht weit von Bodhgaya entfernt, hat der Buddha hier viele Regenzeiten verbracht und berühmte Lehrreden gehalten. Das berühmte Lotus-Sutra hat er auf dem Geierberg gelehrt. Für viele japanische Buddhisten ist dies die Essenz des ganzen Buddhismus. Auf dem Gipfel des Geierberges steht ein großer weißer Friedensstupa, von japanischen Buddhisten erbaut. Sehenswert sind auch die heißen, an eine alte römische Therme erinnernde Quellen, in denen schon der Buddha gebadet haben soll. Neben interessanten Hindu-Tempeln, gibt es auch eine ganze Reihe Jaina-Tempel in Rajgir.

In der Nähe von Rajgir liegt die Ruine der großen buddhistischen Klosteruniversität Nalanda, die von den Muslimen zerstört wurde. Berühmte Gelehrte und Yogis wie Shantideva und Naropa haben diese Stätte besucht, dort studiert und meditiert.



#### 10. Tag: Zugfahrt nach Kolkata

Am Abend des 10. Tages nehmen Sie den Nachtzug von Gaya nach Kolkata.

Übernachtung im Zug (Liegewagen)

#### 11. Tag: Kolkata

Ankunft in Kolkata gegen 8 Uhr morgens. Transfer zum Hotel in Kolkata.

#### 12. Tag: Sikkim

Am Morgen Transfer zum Flughafen in Kolkata.

Der Flug nach Bagdogra am Fuße des Himalaya geht voraussichtlich um 10:35 Uhr, Ankunft um 11:45 Uhr.

Von Bagdogra aus windet sich die Straße durch enge Täler tief in die Berge des Himalaya. Nach ca. 5 Stunden Fahrt erreichen Sie Gangtok, die lebendige Hauptstadt Sikkims.

Übernachtung im Hotel in Gangtok für die kommenden beiden Nächte.



#### 13. Tag: Gangtok

Morgens geht es nach Rumtek, dem Stammsitz des Karmapa, Oberhaupt der Kagyu-Tradition, in Sikkim, das seinem ursprünglichen Stammkloster Tsurphu in Tibet nachempfunden ist. In Rumtek wird die berühmte schwarze Krone des Karmapa aufbewahrt, der mystische Kräfte zugeschrieben werden.

Weiterhin besuchen Sie das Namgyal Institute of Tibetology. Den Nachmittag verbringen Sie in Gangtok. Zum Kloster Enchey kommen die Gläubigen, wenn sie besondere Wünsche haben und sich geistige Hilfe erhoffen. Ein Höhepunkt buddhistischer Malkunst ist das kleine Kloster im Royal Palace, das gerade frisch restauriert wurde. Der Tag klingt mit einem Bummel durch die einladende Fußgängerzone Gangtoks aus.

#### 14. Tag: Fahrt nach West Sikkim

Nach einem zeitigen Frühstück startet Ihre Fahrt quer durch Sikkim (insgesamt ca. 6-7 Stunden Fahrt) durch viele Täler und über einige Pässe und führt Sie letztendlich nach Pelling, Zentrum West Sikkims und bekannt für seine wunderschönen Ausblicke auf das Massiv des Kanchenjunga (8.586m).

Am späten Nachmittag besichtigen Sie das bekannte Kloster Pemayangtse oberhalb von Pelling und erleben mit etwas Glück die Mönche bei der Abendpuja.

Der Rinpoche des Klosters hat in ca. fünfjähriger Klausur einen unglaublich differenzierten Palast des Guru Rinpoche aus Holz gefertigt. Raumhoch zeigt er im Detail fast alle Aspekte des Buddhismus in einem dreidimensionalen Mandala vereint.



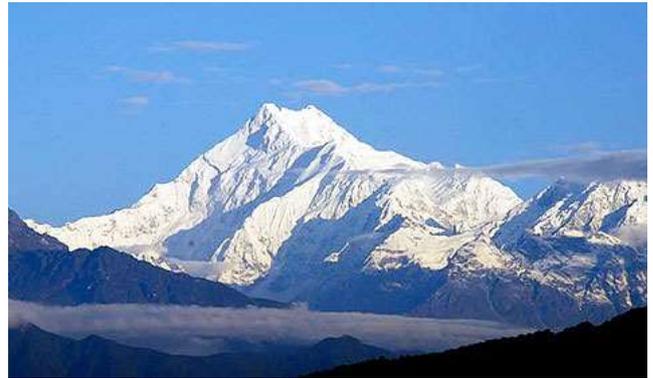
Übernachtung im Hotel in Pelling für die kommenden beiden Nächte.



### 15. Tag: Yuksom und Tashiding

Zeitiges Aufstehen zum Sonnenaufgang lohnt sich: Bei klarem Wetter können Sie erleben, wie sich das rosa Sonnenlicht langsam von den höchsten Bergspitzen über die gesamte Bergwelt ausdehnt.

Schließlich stehen Sie selbst in der Sonne und begrüßen ihre wärmende Kraft.



Nach dem Frühstück locken zwei der bedeutsamsten Orte Sikkims. Yuksom und Tashiding. Der kleine Ort Yuksom ist Ausgangspunkt vieler Trekking Touren zum Kanchenjunga Massiv und gleichzeitig die erste Hauptstadt Sikkims. Von hier aus führt dreiviertelstündige Wanderung steil bergauf zum Kloster Dubdi, einem der Stammklöster Sikkims.

Tashiding ist der Höhepunkt Ihres Tages. Das älteste Kloster Sikkims ist wunderbar auf einer Bergkuppe inmitten einer Vielzahl von Mani Mauern und Chörten gelegen. Die Lage des Klosters und die heilige Atmosphäre sind mit dem Wort „magisch“ nur unzureichend beschrieben.



Je nachdem, wie es die Zeit erlaubt, machen Sie einen Abstecher zum mystischen Khechopari See, der in einem Fußabdruck der Tara entstanden sein soll und wandern zum unweit der Hauptstrasse gelegenen Kanchenjunga Wasserfall.

Am Abend Rückfahrt nach Pelling.

### 16. Tag: Fahrt nach Darjeeling

Die Fahrt von Pelling nach Darjeeling (ca. 110km, Fahrzeit ca. 6 Stunden) ist ein stetes Bergauf – Bergab. Zeitaufwändig, landschaftlich aber grandios. Dabei überqueren Sie die Grenze von Sikkim zurück nach West Bengalen.

Schließlich erreichen Sie das 2100m hoch gelegene Darjeeling (Königin der Berge), die „Tee Hauptstadt“ Indiens und gleichzeitig ein Zentrum buddhistischer Kultur in Westbengalen. Darjeeling, einst die „Königin der Berge“, der favorisierte Höhenkurort der Engländer, bewahrt noch heute viel britischen Charme. Trinken Sie eine Tasse blumigen Darjeeling Tee und genießen die klare Höhenluft.

Nach der Ankunft empfehlen wir einen Bummel durch die Märkte und engen Straßen der Stadt.

Übernachtung in Darjeeling für 2 Nächte.

### 17. Tag: Darjeeling

Wenn Sie Frühaufsteher sind und das Wetter klar, fahren Sie zum Sonnenaufgang zum Tiger Hill (2500m). Von diesem berühmten Aussichtsblick öffnen sich Ihnen weltbekannte Blicke auf den alles überragenden Kanchenjunga (8538m), das dritthöchste Bergmassiv der Welt. Bei klarem Wetter können Sie von hier oben sogar den Mt. Everest und Makalu sehen.



Auf dem Rückweg vom Tiger Hill besuchen Sie die bekannten Klöster in Ghoom und sind zurück in Darjeeling für ein spätes Frühstück.

Nach dem Frühstück lohnt sich die Besichtigung des Zoos alleine wegen des Schneeleoparden und des Bengal Tigers, aber auch, um die regionalen Tierarten des Himalaya kennen zu lernen. Das berühmte Mountaineering Institute des Tenzin Norgay (Everest Erstbesteiger) ist direkt angeschlossen. Es bietet eine interessante Dokumentation der Höhenbergsteigerei im Himalaya.

Beliebt ist auch eine Fahrt mit der Schmalspurbahn, die hier in Darjeeling noch immer im täglichen Gebrauch ist und sich durch die engen Straßen der Stadt kämpft.



Nicht zu vergessen ist ein Bummel durch die herrlichen Basare und Geschäfte Darjeelings – ein idealer Ort, um sich im Handeln zu üben und erste Souvenirs zu erwerben.

### 18. Tag: Rückflug nach Delhi

Heute heißt es Abschiednehmen von den Bergen. Durch grüne Teeplantagen geht die Fahrt von Darjeeling in das Tiefland von Bagdogra. (Fahrzeit ca. 3 Stunden), von wo Ihr Flug Richtung Delhi startet.



Abflug Bagdogra (voraussichtlich): 13:50  
Ankunft Delhi: 16:05

Anschließend Transfer zum Hotel in Delhi.

### 19. Tag: Delhi

Nach dem Frühstück besuchen Sie Gandhi Smriti, den Ort des Attentates auf Mahatma Gandhi. Dr.

Reuter gibt hier eine Einführung in das Leben und die Philosophie des Mahatma.

Am Nachmittag Besuch des bekannten Bahai Tempels. Dieser faszinierende Tempel hat die Form einer weißen, sich öffnenden Lotus Blüte und ist seit seiner Einweihung eines der faszinierendsten Bauwerke Delhis.



Beim gemeinsamen Abschieds-Dinner am Abend lassen Sie das Erlebte nachwirken. Übernachtung in Delhi.

### 20. Tag: Heimreise

Am frühen Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

### ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge Frankfurt – Delhi – Varanasi, Kolkata – Bagdogra – Delhi und Delhi – Frankfurt mit Air India in der Economy Class; Strecke Bodhgaya – Kolkata im Nachtzug • erforderliche Transfers (in Sikkim / Darjeeling voraussichtlich in Jeeps / Minibussen) • Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse (1 Nacht im Nachtzug) • Frühstück in Varanasi, Bodhgaya, Kolkata und Delhi; in Gangtok, Pelling und Darjeeling inkl. Abendessen • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • qualifizierte Reiseleitung durch Birgit Werchau und spirituelle Leitung durch Dr. Wilfried Reuter

### NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühren Indien (ca. EUR 65 + Gebühren) • Dana Spende für den Reiseleiter (freiwillig, wir empfehlen als Richtwert ca. EUR 100) • Versicherung •

Trinkgelder • weitere Mahlzeiten und alle Getränke  
• alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

### WAHLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis € 895

### TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
9INS4102	03.04.	– 22.04.2019	€ 3.090,00

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

### TEILNEHMERZAHL

Mindestens 20, höchstens 40

### REISEDAUER

20 Tage

### REISELEITUNG

Wilfried Reuter

Dr. Wilfried Reuter ist der spirituelle Leiter des buddhistischen Lotos-Vihara Meditationszentrums in Berlin. Das überlieferte buddhistische Wissen verbindet er mit psychologischen Erkenntnissen und seinen Erfahrungen als Arzt, Geburtshelfer und Sterbegleiter, wobei er legt Wert auf klare, praktikable Anleitungen legt.



## PRAKTISCHE HINWEISE

### ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

#### Anreise

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

#### Atmosfair

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

Für den Flug nach Delhi und zurück fallen ca. 4220 kg CO<sub>2</sub> Emissionen an, dies entspricht einem Atmosfairbetrag von 98 Euro. **Bei jeder Atmosfairbuchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!**



### EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

#### Einreisebestimmungen

Ab dem 01.04.2017 hat die indische Regierung ein überarbeitetes „Tourist Visa On Arrival (ETA)“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: <http://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html> ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen finden Sie dort vermerkt (gültig augenblicklich für zweimalige Einreise nach Indien). Die Kosten für das Visum betragen 60 US-Dollar.

Das ETA-Visum hat eine Gültigkeit von max. 60 Tagen ab erster Einreise und ist ab 120 Tagen bis max. 5 Tagen vor Einreise nach Indien beantragbar. Die Bearbeitungsdauer beträgt in der Regel 2-4 Tage.

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. Dies ist v.a. wichtig bei mehr als zweifacher Einreise nach / über Indien.

Die Kosten für das Indienvisum betragen ca. 65 €, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.

Weitere Infos auf:

[www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html](http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html)

[www.igcsvisa.de](http://www.igcsvisa.de) und [www.in.de.coxandkings.com](http://www.in.de.coxandkings.com)

(für deutsche Staatsbürger)

[www.indianembassy.de](http://www.indianembassy.de) (Deutschland)

[in.vfsglobal.ch](http://in.vfsglobal.ch) (Schweiz)

[www.blsindiavisa-austria.com](http://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](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html)



### GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter:

[www.auswaertiges-amt.de/sid\\_D69D4E45074CBAFE-CAC756C9DCAA32C1/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html?nn=346896#doc346804bodyText6](http://www.auswaertiges-amt.de/sid_D69D4E45074CBAFE-CAC756C9DCAA32C1/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html?nn=346896#doc346804bodyText6)

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](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de).

Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Kein Land der Welt bietet eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten. Sollten Sie dennoch Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden.

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

### MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

#### Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe.

Für die Dämmerung empfiehlt sich immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. Die meisten Hotels in Indien bieten einen Waschservice für Kleidung an.

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

## Gepäck

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



## WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

### Währung

Die Währung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com). Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Es empfiehlt sich weiterhin die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard). Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mittlerweile kann man in größeren Orten selbst mit einer EC-/Maestro-Karte Landeswährung erhalten oder zahlen. Die Höhe der Gebühren können Sie bei Ihrer Bank erfragen.

### Post

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. 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. In den meisten Hotels können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

## Telekommunikation

Die Landesvorwahl von Indien ist 0091. Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen. In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Bei häufigem Telefonieren empfiehlt sich hier der Kauf einer indischen SIM-Karte, die Sie mit Ihrem Handy verwenden können. Gespräche sind dann wesentlich günstiger. Vorwahl von Indien nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043, in die Schweiz 0041.

## Internet

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt Internetcafés.



## ZOLLBESTIMMUNGEN

### Zollvorschriften

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Die Einfuhr von Gold sowie Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr von Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise. Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine 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 Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



#### WISSENSWERTES

##### Strom

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

##### Foto

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

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

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

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

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter

vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempel-spende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

##### Eintritts-/Fotopermits

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



#### VERSICHERUNG

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



#### NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien niedrig und die Leute freuen sich über einen zusätzlichen Verdienst.

## Indien

In Indien sind ca. 20 - 30 Rupies für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 100 und 200 Rupien / Tag, entspricht ca. 2-4 euro /Tag). Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

## Nepal

In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupies für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 10 %. Persönliche Reiseleiter und Fahrer, die wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste. Rechnen Sie hier je nach Zufriedenheit mit ca. 5 Euro /Tag.

In den Klöstern ist es üblich, sich mit einer Spende zu bedanken, ca. 100 Rupies pro Besuch. Bitte spenden Sie 500 bis 1000 Rupies bei persönlichen Audienzen mit hohen Lamas oder dem tibetischen Arzt, der kein Honorar verrechnet.

## 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. Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit den Re-Zertifizierungen im März 2011 und 2014 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neuwege.com/neuwege-nachhaltigkeit.php](http://www.neuwege.com/neuwege-nachhaltigkeit.php)



## LAND UND LEUTE

### ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

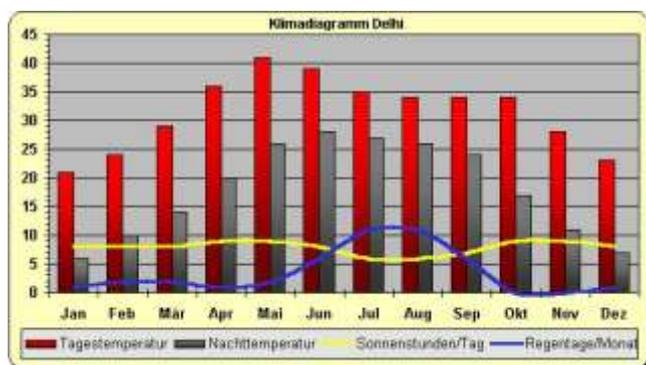
Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Die beste Reisezeit für Nordindien liegt zwischen Oktober und März. Tagsüber ist das Wetter mehrheitlich trocken und warm. An wolkenlosen Tagen kann es sehr heiß werden. Die Luft ist klar, es gibt wenig Niederschläge, dafür aber sehr starke, direkte Sonneneinstrahlung.

Im Winter kann es in Nordindien nachts z.T. frisch werden, tagsüber herrschen jedoch frühlingshafte Temperaturen. In höheren Lagen (z.B. Dharamsala, Himachal Pradesh oder Sikkim) kann es in den Frühlingsmonaten noch sehr frisch sein, Temperaturen gehen nachts bis an den Gefrierpunkt.

In der Gangesebene wird es ab April sehr heiß, bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt und die Temperaturen wieder sinken. Während des Monsuns regnet es z.T. sehr stark und es kommt regelmäßig zu Überschwemmungen. Weitere Klimainformationen finden Sie unter:

[www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm](http://www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm)



### SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings besonders in weniger erschlossenen Gebieten teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort Probleme bereiten. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis gibt es in der Regel aber keine Probleme da die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammeln Sie, wenn Sie sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Hindi oder z.B. Ladakhi in Ladakh) aneignen.



### RELIGION UND KULTUR

Die Inder sind zu 80% Hindus, 13% Muslime, 3% Christen, 2% Sikhs und 1% Buddhisten.

Der Hinduismus bestimmt vorwiegend das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich.

Die Himalayaregion in Spiti, Ladakh und z.T. Sikkim sind stark buddhistisch geprägt, was sich auch an den vielen, oft auf Felszinnen gebauten Gompas und buddhistischen Gebetsfahnen ablesen lässt. Der hier verbreitete tibetische Buddhismus (ähnlich wie in Nepal, Tibet und Bhutan) zeigt in dieser Region einen starken Einfluss auf das Alltagsleben. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

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

### ESSEN UND TRINKEN

Berühmt ist Indien für seine Currys. Es sind unzählige, meist frisch gemahlene Gewürze, die in den verschiedensten Kombinationen miteinander gemischt und dann den indischen Speisen ihren unvergleichlichen Geschmack und ihre Variationsbreite verleihen.

Je nach Region des indischen Subkontinents ist die Küche unterschiedlich ausgeprägt. Es gibt es eine

große Auswahl vegetarischer Gerichte, Fleischgerichte werden eher selten serviert. Überall in Indien kann man Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhai (Joghurt als Beilage) bestellen. Europäische Gerichte guter Qualität sind auch vielerorts zu finden.

Tee ist das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee, „Chai“ genannt, bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien. Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöcher. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.



### EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien im Land. Indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. In Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Indien ist ebenfalls berühmt für Metallarbeiten. In Zanskar erhalten sie z.B. Klangschalen oder Ghee-Lampen aus Messing. Weitere Besonderheiten: Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel Chutneys, Gewürze, Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier.

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

### BESONDERE VERHALTENSWEISEN

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. Bitte zeigen sie nicht mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder in jeglicher Form. Dies gilt als unhöflich. Zeigen Sie stattdessen mit der ganzen, offenen Hand. Die Füße gelten in Indien als unrein. Bitte setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen nicht auf eine Person deuten. Schuhe gelten ebenfalls als unrein und werden beim Besuch von Tempeln oder Privathäusern vor dem Eintreten ausgezogen.

Oft isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus und Buddhisten sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht. Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als unsittsam. Nicht anstößig dagegen ist die Umarmung oder Berührung zwischen Personen des gleichen Geschlechts. Sie werden vor allem in den hinduistisch geprägten Regionen Indiens viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Verwirrend ist für den Besucher, dass die Inder während eines Gesprächs häufig den Kopf scheinbar hin und her Wippen. Dies ist ein Zeichen der Zustimmung, oder auch ein deutliches "Ja". Auch ein "Nein" wird durch ein Kopfschütteln angedeutet. Dieses ist allerdings eine kürzere, abruptere Bewegung. Um beides unterscheiden zu lernen, bedarf es anfangs etwas Übung.

## ANHANG

ISBN-10: 3943194272

### REISELITERATUR

Wir empfehlen dringend sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Indien gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

**Sarina Sing, Birgit Borowski, Julie Bacher:**

Lonely Planet Reiseführer Indien.  
MairDuMont (2014).  
ISBN-10: 3829723156

**Thomas Barkemeier, Martin Barkemeier:**

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

**Nelles, Günter:**

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

**Krack, Rainer:**

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

**David Abram, Nick Edwards, Mike Ford:**

Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden.  
DuMont Reiseverlag (2012).  
ISBN-10: 3770167058

Weitere Literatur

**von Stietencron, Heinrich:**

Der Hinduismus  
C.H. Beck (2010).  
ISBN-10: 3406447589

**Balaschus, Bernd:**

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

**Stierle, Evelyn:**

Magic is Real: Die Magie des Lebens  
Phänomen Verlag (2013).

**Trojanof, Illja**

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

**Wirth, Maria:**

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

**Rinpoche, Kalu:**

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

**Gruschke, Andreas:**

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

**Neumann, Gabriel A.:**

Masala Highway: Abenteuer Alltag in Indien.  
Dryas (2010).  
ISBN-10: 3940855189

**Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):**

- Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



**Angelika Sturtz**

Asien

[a.sturtz@neuewege.com](mailto:a.sturtz@neuewege.com)

02226-1588-202



**Wolfgang Keller**

Teamleiter Asien

[w.keller@neuewege.com](mailto: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

[info@neuewege.com](mailto:info@neuewege.com), [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

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