# INDIEN

## Athreya Ayurvedic Centre - Ayurveda klassisch und spirituell



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

INHALTSVERZEICHNIS


REISEDETAILS ..... 3
Reiseverlauf ..... 3
Allgemeine Beschreibung ..... 3
Kur/Hausprogramm ..... 3
Unterkunft ..... 4
Verpflegung ..... 4
Umgebung ..... 4
PRAKTISCHE HINWEISE ..... 5
Atmosfair / Anreise / Transfers ..... 5
Einreisebestimmungen / Sicherheit ..... 5
Gesundheit und Impfungen ..... 6
Mitnahmeempfehlungen ..... 6
Währung / Post / Telekommunikation ..... 7
Zollbestimmungen ..... 7
Wissenswertes ..... 8
Versicherung ..... 8
Nebenkosten / Trinkgelder ..... 8
Umwelt ..... 9
Nachhaltigkeit ..... 9
LAND UND LEUTE ..... 10
Zeitverschiebung und Klima ..... 10
Sprache und Verständigung ..... 10
Religion und Kultur ..... 10
Essen und Trinken ..... 10
Einkaufen und Souvenirs ..... 11
Besondere Verhaltensweisen ..... 11
ANHANG ..... 12
Reiseliteratur ..... 12
Ihre Reisenotizen ..... 14
Ihre Reisenotizen ..... 15
Kontaktdaten und Anmeldung ..... 16

# REISEDETAILS

## REISEVERLAUF

- Ayurveda-Kompetenz in der fünften Generation
- Dr. Sreejith - Herausragender Ayurvedaarzt
- Keralas Charme inmitten der Reisfelder




## ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Inmitten der Paddy Fields, der Reisefelder Keralas, und ganz in der Nähe der berühmten Backwaters, liegt das kleine Athreya Ayurvedic Resort. Dr. Sreejith und seine Familie haben es sich zur Herzensaufgabe gemacht, das jahrtausendealte Heilwissen des Ayurveda den Menschen aus dem Westen zugänglich zu machen. Dafür haben sie auf dem Grund und Boden der Familie eine Oase der Ruhe und der Erholung geschaffen. Der Blick geht auf die Reisfelder, von denen das Athreya umgeben ist, und wo das Leben der Dorfbewohner seinen beschaulichen Gang geht im Rhythmus der Natur.
Sie erreichen das Athreya Ayurveda Resort über den Flughafen Cochin (zwei Stunden Transfer) oder Trivandrum (ca. drei Stunden Transfer).



## KUR/HAUSPROGRAMM



Dr. Sreejith (B.A.M.S. / MD) hat mit dem Athreya Ayurvedic Resort einen Ort geschaffen, wo Sie eine der konsequentesten und professionellsten Ayurvedakuren in Kerala erleben können. Seine Überzeugung ist es, dass der Mensch in Harmonie mit der natürlichen Umgebung leben soll und das Krankheiten immer auf einer Störung der inneren Balance, repräsentiert von den drei Doshas - Vatha, Pita, Kapha - zurückgehen. Dementsprechend wird im Athreya eine klassische ayurvedische Verjüngungs- und Reinigungskur angeboten. Dr. Srejith und seine Frau, Dr. Jayakrishnan, ebenfalls Ayurvedaärztin, haben sich dabei auf die Behandlung von Zivilisationskrankheiten, wie Burn-Out, Diabetes, Übergewicht, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen, Arthrose, Rheuma, Allergien, Herz-Kreislauferkrankungen und Hautkrankheiten sowie auch auf die Behandlungen von Krebserkrankungen spezialisiert. Die Behandlung ist dabei immer individuell und gezielt auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet. Nicht umsonst ist das Athreya Ayurvedic Resort mit dem "Green Leaf Award" für hochwertige Ayurvedakuren von der Regierung Keralas ausgezeichnet worden. Auch das renommierte "GMP Certificate" für die selbst produzierten ayurvedischen Heilmittel zeugt von der hohen Qualität des Hauses.
Auch für die Ärzte im Athreya ist die Work-Life-Balance wichtig. Sonntags finden daher keine Arztkonsultationen statt.



## UNTERKUNFT

19 Cottages liegen in einem gepflegten Garten, umgeben von Reisfeldern und in der Nachbarschaft eines kleinen Dorfes, wo die Bauern mit ihren Familien leben. Rezeption, Yoga-/Meditationshalle, Restaurant und auch die Cottages selbst sind in der traditionellen Architektur Keralas gebaut, mit viel Holz und natürlichen Baumaterialien. Inzwischen sind alle Cottages mit einer Klimaanlage ausgestattet, die für angenehme Kühle sorgt. Die Ausstattung der Zimmer ist schlicht, aber zweckmäßig und sauber. Auf Wunsch werden die Räume mit Moskitonetz ausgestattet. Auf Ihrer Terrasse können Sie nach den Behandlungen den Blick in die Natur und zum Teil auch auf die angrenzenden Reisfelder schweifen lassen und die Ruhe genießen.
Auf einer privaten Insel in unmittelbarer Nachbarschaft der Cottages liegen in einem Wohnblock weitere acht moderne Zimmer.
Das Resort verfügt über WLAN-Zugang (in der Lobby).



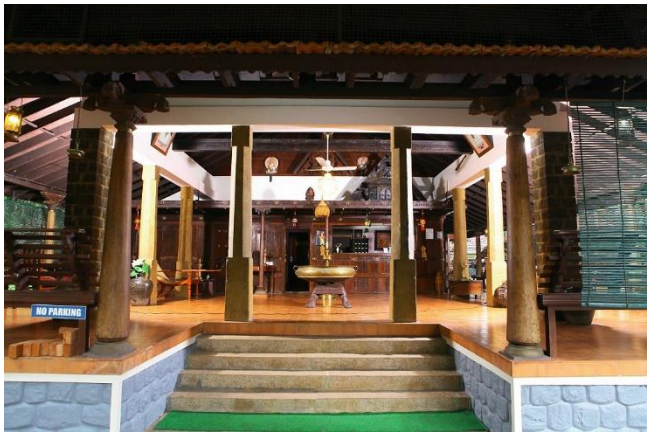
## VERPFLEGUNG

Die Küche im Athreya ist konsequent nach den ayurvedischen Prinzipen ausgerichtet und unterstützt Ihre Kur. Alle sechs Geschmacksrichtungen - süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb - werden dabei berücksichtigt. Bitte beachten Sie: im Athreya gibt es keine sogenannte Dosha-Küche. Die Köchin bereitet die schmackhaften Speisen liebevoll zu und steht dabei in engem Kontakt zum Doktor, so dass die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Gastes berücksichtigt werden können. Die Mahlzeiten sollten in der Stille zu sich genommen werden, um sich ganz auf die heilsame Wirkung des Essens konzentrieren zu können.



## UMGEBUNG

Die tägliche Yogapraxis ist Bestandteil der Ayurvedakur und wird im Athreya von einem professionellem Lehrer durchgeführt. Das Athreya bietet darüber hinaus auch die Möglichkeit zu Zahnbehandlungen an. Genießen Sie die ländliche Umgebung auf einem Spaziergang durch die Reisfelder. In dem nahegelegenen Städtchen Kottayam können Sie Einkäufe erledigen und Souvenirs und Geschenke für Ihre Lieben zu Hause erstehen.



# PRAKTISCHE HINWEISE

## ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

### Anreise

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

### Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die $CO^2$-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 $CO^2$-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an!



## EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

### Einreisebestimmungen

Am 27.11.2014 hat die indische Regierung das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)“ eingeführt, um 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:
www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt sowie in unseren Visainformationen, die Sie mit Ihrer Buchung erhalten.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen derzeit 97 €, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Einreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie einen Einreisestempel erhalten und verwahren Sie Ihren Reisepass sicher! Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.
Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

www.indianembassy.de (Deutschland)
in.vfsglobal.ch (Schweiz))
www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

### Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html



## GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera.
Aktuelle Informationen unter:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.
Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"
Während Ihrer Ayurveda-Kur werden Sie vorwiegend vegetarisch essen. Sollten Sie dennoch einmal Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Kein Land der Welt bietet außerdem eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.

### Wichtige Medikamente

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



## MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

### Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie im Flachland leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe.
Für die Dämmerung sollten Sie immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos).
Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen.
In 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.

### Gepäck

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



## WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

### Währung

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (American Express, Visa oder MasterCard) empfohlen. Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

### Post

Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? Postämter sind montags bis freitags von 10.00 - 17.00 Uhr und samstags 10.00 - 13.00 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage (oder länger). Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost 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. Vodafon) erwerben. Hierzu benötigen Sie die Kopie des Reisepasses, die Kopie des Visums, ein Passfoto, Adresse und Telefonnummer des Hotels in Indien und die Heimatadresse.

### Internet

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt und in den Touristenzentren Internet-Cafés. Auch in den meisten Resorts wird kostenfreies WLAN angeboten.



## ZOLLBESTIMMUNGEN

### Zollvorschriften

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr indischer Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise.
Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er

die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

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



## WISSENSWERTES

### Strom

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

### Foto

Fotoausrüstung, ausreichend Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras Speicherkarten und genügend Ersatzakkus.
Verstauen Sie Filme während der Tour an einem kühlen und trockenen Ort.
Warten Sie mit dem Entwickeln der Filme, bis Sie wieder zu Hause sind.
Wegen der starken Lichtverhältnisse sind Schwarzweißfilme mit einer geringen Empfindlichkeit zu empfehlen. Farbfilme sollten Sie unterbelichten.
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 Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

### Eintritts-/Fotopermits

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



## VERSICHERUNG

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

## NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

### Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben.

Denn auch die „unsichtbaren Geister" haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

## UMWELT

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!



Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.
Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine" befolgen.

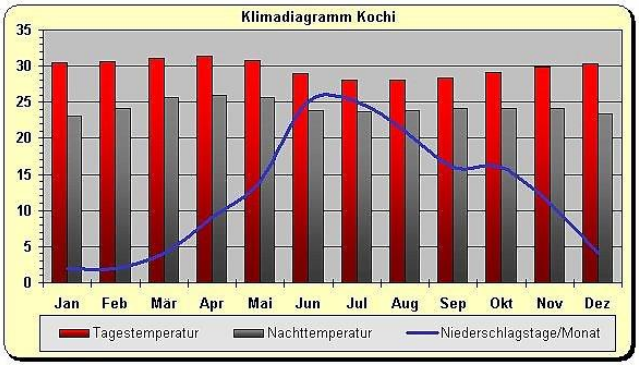
## NACHHALTIGKEIT

**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.neue-wege.com/csr

# LAND UND LEUTE

## ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.
Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die südöstliche Küste von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt.
Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm.
Klimainformationen unter:
ww.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm




## SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

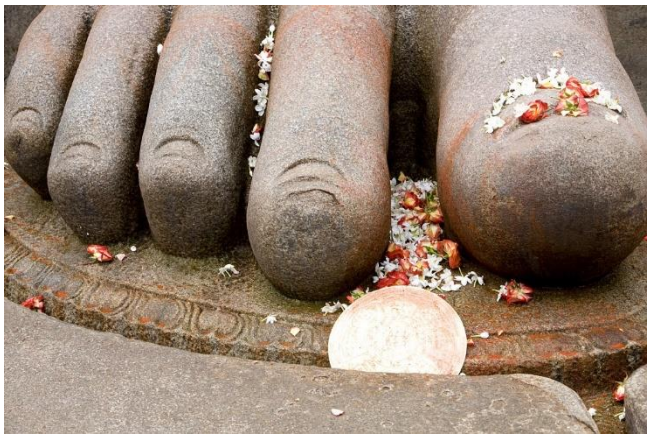
Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings besonders in weniger erschlossenen Gebieten teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort problematisch 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 zu bestellen.

### Verschiedene Reiseführer

**Sarina Singh, Trent Holden und Abigail Hole:**
Südindien & Kerala.
Lonely Planet (2016).
ISBN: 9783829723985

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

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

**Krack, Rainer:**
KulturSchock Indien.
Reise Know How Verlag (2013).
ISBN-10: 3831716021

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

### Ayurveda

**Rosenberg, Kerstin:**
Ayurveda kompakt.
Südwest Verlag (2014).
ISBN: 978-3-517-08955-3

**Rosenberg, Kerstin:**
Ayurveda - Heilkunde und Küche.
Schirner Verlag (2007).
ISBN-10: 3897675218

**Ruff, Carola:**
Ayurveda im Alltag.
Buchverlag für die Frau (2011).
ISBN-10: 3897982862

**Volker Mehl, Christina Raftery:**
So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.
Kailash Verlag (2013).
ISBN-10: 3424630624

**Lad, Vasant:**
Das große Ayurveda-Heilbuch.
Windpferd Verlag (2011).
ISBN-10: 3864100143

**Joachim Skibbe, Petra Müller-Jani:**
Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.
Pala-Verlag (2013).
ISBN-10: 3895663247

**Prof. Dr. med. Gustav Dobos:**
Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren.
Zabert Sandmann GmbH (2008).
ISBN-10: 3898832074

**Hans Heinrich Rhyner, Birgit Frohn:**
Heilpflanzen im Ayurveda.
AT Verlag (2006).
ISBN-10: 3038002798

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

**Schrott, Ernst, Wolfgang Schachinger (Hrsg.):**
Ayurveda. Grundlagen und Anwendungen.
Trias Verlag (3. Auflage, 2016).
ISBN: 978-3-432-10258-0

**Rosenberg, Kerstin:**
Das große Ayurveda Buch.
Gräfe & Unzer Verlag (2004).
ISBN-10: 3774262861

**Mehl, Volker:**
Koch dich glücklich mit Ayurveda.
Kailash Verlag (2011).
ISBN-10: 3424630381

## Belletristik



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

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

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

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

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

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

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

## IHRE REISENOTIZEN

## IHRE REISENOTIZEN

## KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG




Dr. Petra Holz

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





Kim Taggesell

Ayurveda Asien
k.taggesell@neuewege.com
02226-1588-303



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!