

INDIEN

Glückseligkeit im Paradies –
Tiefgreifendes Yoga-Seminar
mit Birgid Rau

Termin 08. – 23.03.2019

Im Anandlok, am Ufer der Ganga im indischen Himalaya



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf.....	3
Reiseverlauf.....	4
Das Yogaseminar:	5
Unterkunft und Örtlichkeiten.....	6
Enthaltene Leistungen	6
nicht eingeschlossene Leistungen	6
Termine und Preise.....	6
Wahlleistungen.....	6
Teilnehmerzahl	6
Reisedauer	6
Reiseleitung.....	7
PRAKTISCHE HINWEISE.....	8
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit	8
Gesundheit und Impfungen	9
Mitnahmeempfehlungen	9
Währung / Post / Telekommunikation	10
Zollbestimmungen.....	10
Wissenswertes.....	11
Versicherung	11
Nebenkosten / Trinkgelder.....	11
Umwelt.....	12
Sonstiges	12
LAND UND LEUTE	13
Zeitverschiebung und Klima	13
Sprache und Verständigung	13
Religion und Kultur.....	13
Essen und Trinken	13
Einkaufen und Souvenirs.....	14
Besondere Verhaltensweisen.....	14
ANHANG.....	15
Reiseliteratur.....	15
Kontaktdaten und Anmeldung	16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Intensives Yogaseminar mit Birgid Rau
- Ausflug zum Schulprojekt PARAMARTH AWAD-HAWAN
- Indisches Leben an den Ufern des Ganges



Sarvajñana Vijñana Yoga - darunter versteht man den Weg, der die Kostbarkeiten in sich trägt und es sind Schritte zu einer sehr hohen Form des Yoga.

Dieses Yoga führt den suchenden Menschen zu seinem ureigenen Wesenskern, welcher voller Liebe ist und über eine unglaubliche Kraft verfügt, von der die meisten Menschen nicht zu träumen wagen. Es ist der Ursprungsgedanke des Yogas

Anandlok - Resort auf dem Land Bhairavanagar

Auf diesem Land entsteht ein Pionierdorf, in dem die indische Tradition bewahrt wird und gleichzeitig in das moderne Leben eingebunden ist.

Seit 2012 ist an diesem Ort der Tempel „Gangeshvaralinga“ am Entstehen. Schon jetzt, obwohl noch nicht fertiggestellt, ist seine einzigartige Kraft spürbar, mit der dieser Tempel mit seinen vielen Geheimnissen als universales Zentrum des „Freien Frieden“ alle Menschen und Völker einlädt.

„Wer diesen Ort erlebt hat, wird ihn nie wieder vergessen“ er wird für alle echten Pilger und spirituell Suchenden geschaffen.

Dieser Ort eignet sich darum besonders für ein intensives Yoga-Retreat, es ist der Ort, am dem einst Sarvajñana Vijñana Yoga entstanden ist.

Sarvajñana Vijñana Yoga oder der „Weg hinter den Wegen“ führt den suchenden Menschen zu seinem ureigenen Wesenskern, welcher voller Liebe ist und über eine unglaubliche Kraft verfügt, von der die meisten Menschen nicht zu träumen wagen.

Mit fließenden Körperübungen, feiner Atemführung, Mantra-Singen und Meditationen nähern Sie sich Ihrem inneren Wesen an, damit es sich durch lebendiges Lernen mit Lust und Liebe entfalten kann. Es ist der Ursprungsgedanke des Yogas.



Alltagsorientierte und zeitgemäße Vermittlung der Yoga-Philosophie, die Sie mit praxisnahen Übungen zur Bewusstseinsentfaltung erfahren können. Durch ein bewusstes Eintauchen und Wahrnehmen von inneren und äußeren Erfahrungen und Prozessen finden Sie Klarheit über sich selbst für eine höhere Lebensqualität. Im Rahmen des Seminars werden Einzel- und Gruppen-Gespräche angeboten.

Sie genießen aber auch Stunden der Ruhe und Erholung, verweilen im blühenden Garten, erleben Spaziergänge an der Ganga, finden Meditation oder Ruhe bei den Tempeln. Kleinere Ausflüge in die nahe Umgebung sind ebenfalls geplant.

REISEVERLAUF

8. März: Aufbruch nach Indien

Abflug ab München (bzw. auf Anfrage von anderen Flughäfen in Deutschland) mit Lufthansa nach Delhi. Ankunft in Delhi gegen 23:50 Uhr

9. März: Delhi die Hauptstadt des Subkontinents

Transfer zum World Buddhist Center Guesthouse.

Nach einem erholsamen Frühstück und einer kleinen Morgenmeditation im Tempel des World Buddhist Center erkunden Sie Delhi und den spirituellen Reichtum der Stadt.

Sie besuchen den bunten Hindutempel Birla Mandir, erleben die meditative Stimmung im Sikh Heiligtum Bangla Sahib Gurudwara, und entdecken mit der Fahrrad Rikscha das lebendig-chaotische Treiben in den engen Gassen Old Delhis.

Übernachtung World Buddhist Center Delhi.

10. März: Die Pilgerstadt Haridwar

Am frühen Morgen erfolgt der Transfer zum Bahnhof in Delhi – eine aufregende Zugfahrt in die Pilgerstadt Haridwar am Fuße des Himalaya Gebirges erwartet Sie. (voraussichtliche Zugzeiten: Abfahrt Delhi: 06:45 Ankunft Haridwar 11:22 Uhr)

Sightseeing Haridwar Tempel mit Seilbahn zum Mansa Devi Tempel, Aarti Zeremonie am Ganges, Übernachtung Haridwar

11 März: Fahrt nach Anandlok

Ca. 45 km, Fahrtzeit ca. 2 – 3 Stunden

11.-21. März: Yogaseminar im Anandlok

Die kommenden 11 Nächte übernachten Sie im hoch über dem Ganges gelegenen Anandlok Res-

ort, praktizieren Yoga (zum Seminarinhalt siehe unten) und erleben das indische Leben am Ufer der Mutter Ganga.



Geplanter Ausflug: Tagesausflug zur Naturschule PARAMARTH AWADHAWAN tief im Himalaya. Unterwegs Besuch des heiligen Ortes Devprayag, wo die reißenden Bergflüsse Bhagirathi und Alaknanda sich vereinigen und gemeinsam den Ganges Fluß bilden.

PARAMARTH AWADHAWAN (Der Weg zum höchsten Ziel) in „Pauri“ : Dieses Schulprojekt möchte menschenwürdiges Lernen vom Kindergarten bis zum Hochschulabschluss ermöglichen, bei welchem das gesamte Potential an Fähigkeiten auf allen Lernebenen in freier Weise entwickelt werden kann.

www.naturschule-indien.com.

Optional: Ein freier Tag für eigene Ausflüge z. B. mit dem Bus nach Rishikesh, oder einfach verweilen und am Ganges entspannen und ausruhen.



22. März: Auf Wiedersehen Anandlok

Morgendliche Fahrt nach Dehradun (ca. 1.5 Stunden). Von Dehradun aus nehmen Sie einen kurzen Inlandsflug nach Delhi. Nach Ankunft in Delhi erfolgt der Transfer zum World Buddhist Center.

Der Rest des Tages steht Ihnen in Delhi zur freien Verfügung. Am späten Abend erfolgt der Rücktransfer zum Flughafen

23 März:

In der Nacht Rückflug Delhi – München mit Luftansa. Ankunft in München am Vormittag.

DAS YOGASEMINAR:

Seminarinhalte:

Sanfte und doch intensive Körperübungen, welche die Lebenskräfte und Energien freier fließen lassen, für das Empfinden des eigenen Wesens und Körpers.

Gelöste Hinwendung zum Atem für einen gesunden Atem-Rhythmus, damit Sie zunehmend mehr Ruhe und allmählich sogar ein innerlich aufsteigendes unabhängiges Glück erleben können.

Feinsinnige Meditation „Schau in Dich – Schau um Dich“ – Meditationen, in welchen Sie sich wirklich begegnen – der Wesenskern und unsere Urkraft „Kundalini“.

- Chetanidra „bewusster Schlaf“, eine Heilmethode der Yogis, welche zu tiefer Entspannung führt.

Weitere Seminarinhalte:

- Die Lichtstruktur des Menschen, der Körper – ein Tempel!
- Mantra für Freude, Heiterkeit, Wachheit, Verwandlung, durch singen und sprechen kann die Stimme zum „Instrument der Liebe werden“.

- Mudra bedeutet Siegel und ist eine Handgeste, mit welchen wir die Energien führen und lenken lernen
- Alltagsorientierte und zeitgemäße Vermittlung der Yoga-Philosophie, die Sie mit praxisnahen Übungen zur Bewusstseinsentfaltung erfahren können.
- Durch ein bewusstes Eintauchen und Wahrnehmen von inneren und äußeren Erfahrungen und Prozessen finden Sie Klarheit über sich selbst für eine höhere Lebensqualität.
- Im Rahmen des Seminars werden Einzel- und Gruppen-Gespräche angeboten.

Sie genießen aber auch Stunden der Ruhe und Erholung, verweilen im blühenden Garten, erleben Spaziergänge an der Ganga, finden Meditation oder Ruhe bei den Tempeln. Kleinere Ausflüge in die nahe Umgebung sind ebenfalls geplant.



Seminarablauf:

Morgens ca. 3 Stunden Yogaseminar
Nachmittags ca. 3 Stunden Yogaseminar

- Frühstück von 8 – 9 Uhr
- Mittagessen von 12.30 – 13.30 Uhr
- danach Pause bis 15 Uhr
- Abendessen um 18 – 19 Uhr
- Anschließend – Austausch, Mantra-Singen, Raum für Gespräche.

UNTERKUNFT UND ÖRTLICHKEITEN

Bungalows:

Alle Zimmer sind ausgestattet mit Bad/WC, eigenem Balkon/Terrasse, teilweise mit Blick auf den Fluss oder auf die Ausläufer des Himalayas. Von den kleinen Einzelzimmern genießen Sie einen Blick in den Garten.



Neben den verschiedenen Tempeln gibt es Unterrichtsräume in Gebäuden und in freier Natur, unsere Bungalows, in welchen wir untergebracht sind, und das Restaurant „Tausend-Sterne“ unter freiem Himmel, dort werden wir mit hervorragender vegetarischer Küche, hergestellt aus Produkten des eigenen Anbaus, verwöhnt.



ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug ab München – Delhi – München und Dehradun - Delhi in der Economy Class; Zugfahrt Delhi – Haridwar (2. bzw. 3. Klasse) erforderliche Transfers in Indien mit privaten Minibussen • 3 Übernachtung im geteilten Doppelzimmer im Buddhist Guesthouse in Delhi (Zweibett, evtl. auch Dreibett-

zimmer), 11 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer im Anandlok Resort bei Rishikesh, 1 Übernachtung im Hotel in Haridwar • Frühstück in Delhi und Haridwar, biologische vegetarische Vollpension im Anandlok (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) • Yogaunterricht laut Programm mit Birgid Rau • Sightseeing Programm in Delhi und Ausflüge zur Naturschule und nach Devprayag • Reiseleitung durch Birgid Rau • Eintrittsgelder • NEUE WEGE-Informationsmaterial

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühren Indien (ca. US\$ 80 plus Gebühren), Versicherung, Trinkgelder, nicht aufgeführte Mahlzeiten, Getränke, individuelle Ausflüge nach Rishikesh, Fotogebühren, alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
9INS2401	08.03.	- 23.03.2019	€ 2.590

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

WAHLLLEISTUNGEN

EZ im Anandlok € 270
(in Delhi geteiltes Doppelzimmer):

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 7, höchstens 16

REISEDAUER

16 Tage



REISELEITUNG

Birgid Rau

Ausbildung zur Yogalehrerin an der Akademie für Hatha Yoga mit dem Diplom des BDY/EYU (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland, sowie Europäische Yoga Union). Dozentin für Yoga an der VHS. Workshop und Retreats von renommierten Yogaschulen in Indien, Schweiz und Deutschland.

Intensiv- und Fortbildungsseminare der Schule MIN.-I.L.I.T., dabei autorisiert, den Yoga **Sarvajñana Vijñana Yoga** - der Weg, der die Kostbarkeiten in sich trägt - zu unterrichten.

Regelmäßige Indienaufenthalte, vor allem in Bhairavanagar – Anandlok, dem Ort, an welchen Sarvajñana Vijñana Yoga seinen Ursprung hat.

Birgid Rau hat seit 2005 eine Yogaschule in Lindau, in der sie täglich Yogaklassen unterrichtet. Durch die langjährige Erfahrung und Begeisterung zum Yoga (Birgid Rau begann schon mit 14 Jahren eine intensive Yogapraxis), den daraus gewonnenen Einsichten und aus Achtung vor der Einzigartigkeit eines jeden Menschen, ist die Gruppen- und individuelle Unterweisung im Yoga entstanden, dabei werden die Lebenssituation, die Entwicklung sowie die Bedürfnisse eines jeden Menschen mitbedacht.

www.yoga-lindau-bodensee.de



PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy-Class von Deutschland nach 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 ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselmotor durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies 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.

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. 93 €, 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 1 Jahr 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

www.igcsvisa.de und www.in.de.coxandkings.com

(für deutsche Staatsbürger)

www.indianembassy.de (Deutschland)

in.vfsglobal.ch (Schweiz)

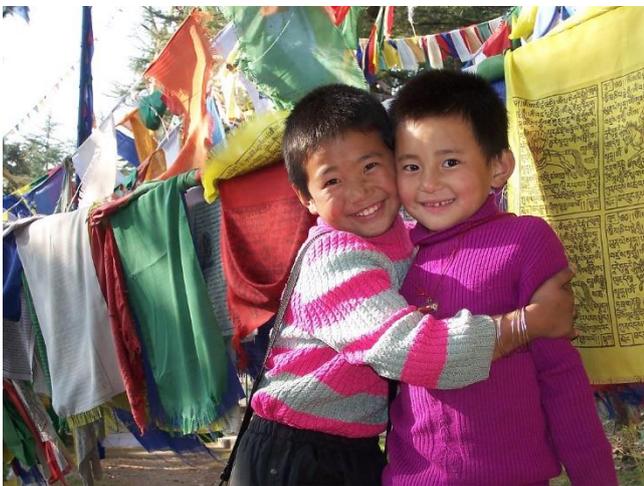
www.blsvindiavisa-austria.com (Österreich)

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 und evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter:

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 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 (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.

Wichtigste 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

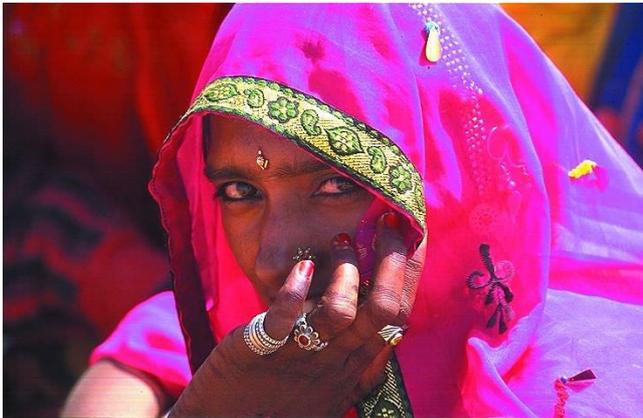
Während der Trockenzeit benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe.

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 eine Garderobe, die Schultern und Beine bedeckt.

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. 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

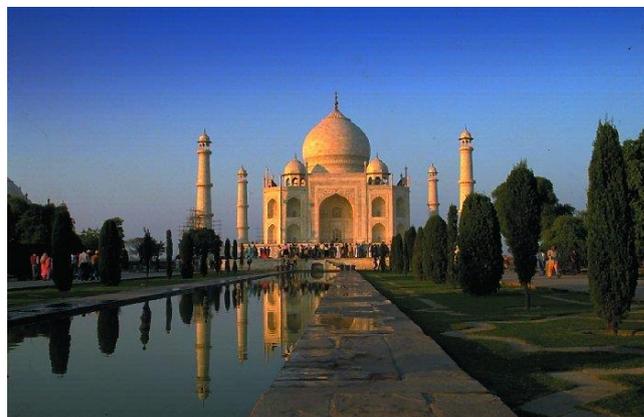
Fotoausrüstung, ausreichend Filme, Blitzlicht und Batterien. Für Digitalkameras Speicherkarten und genügend Ersatzakkus. Verstauen Sie Kamera während der Tour an einem kühlen und trockenen Ort.

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 allerdings 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 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 / TRINGGELDER

Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 20 - 30 Rupien 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.



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 Tourcert-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 verantwortungsvollen 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 mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neue-wege.com/csr



LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

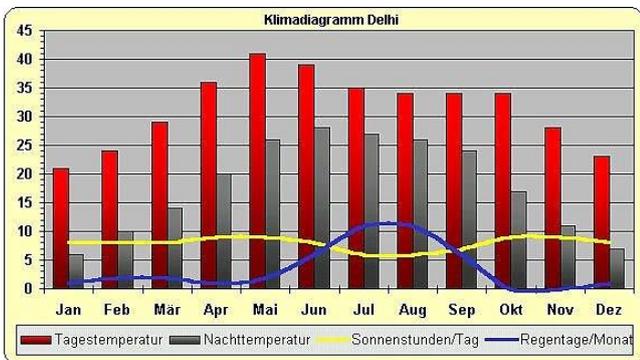
Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Die beste Reisezeit für 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, Himal 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



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 Sympathiemagazin „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

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

Garbe, Richard:

Die Bhagavadgita.
marix Verlag (2006)
ISBN-10: 3865390994

Trojanof, Illja

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

Schumann, Hans Wolfgang:

Buddhismus. Stifter, Schulen und Systeme
Diederichs (2005)
ISBN- 10: 3720526526

Rinpoche, Kalu:

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

Gruschke, Andreas:

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

Frauwallner, Erich:

Geschichte der indischen Philosophie (2 Bände)
Shaker (2003)
ISBN-10: 3832210768

Tagore, Rabindranath:

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

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):

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

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Nadine Zangerle

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



Wolfgang Keller

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

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