

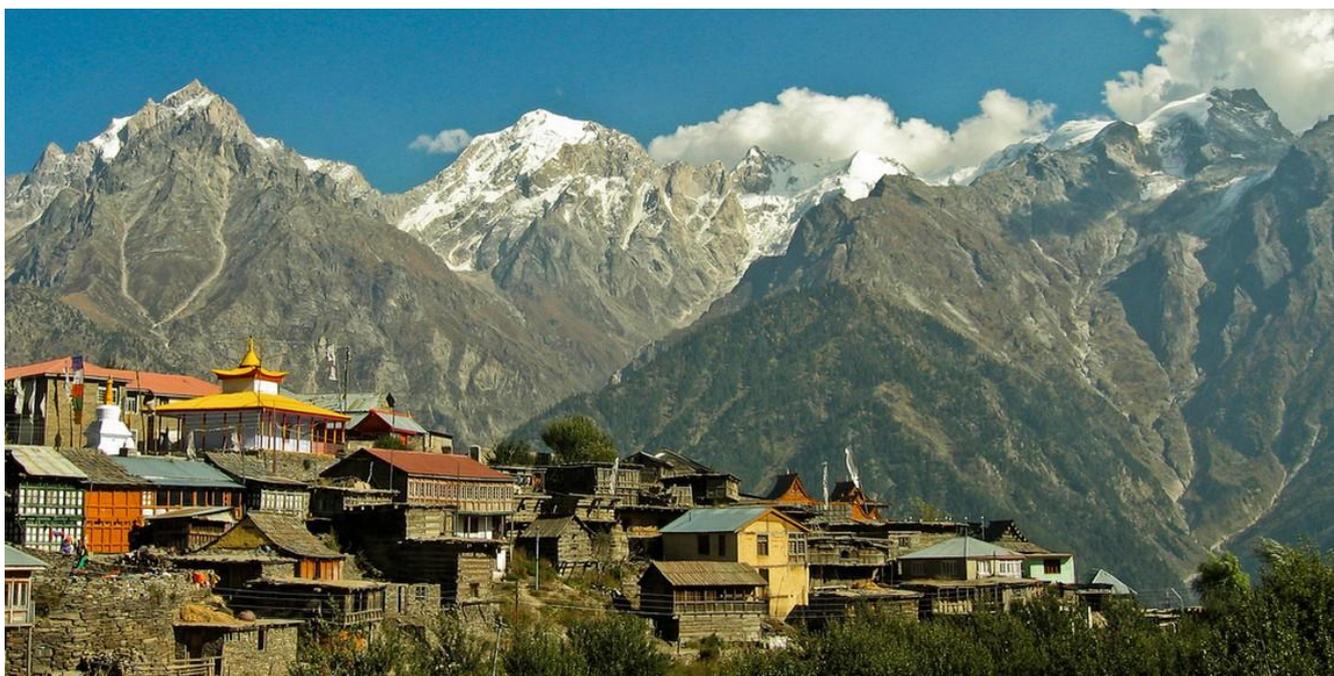
# BUDDHISTISCHE PILGERORTE IM HIMALAYA

17-TÄGIGE INDIENREISE

VON DHARAMSALA, DEM EXILSITZ DES DALAI LAMA,  
BIS IN DIE VERBORGENEN TÄLER VON KINNAUR

-

Reise mit Jürgen Manshardt  
Termin 21.09. – 08.10.2019



---

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

---

<b>REISEDETAILS .....</b>	<b>3</b>
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf .....	3
Enthaltene Leistungen .....	6
nicht eingeschlossene Leistungen .....	6
Wahlleistungen.....	6
Termine und Preise.....	6
Teilnehmerzahl .....	7
Reisedauer .....	7
Reiseleitung.....	7
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>8</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	8
Gesundheit und Impfungen .....	9
Mitnahmeempfehlungen .....	10
Währung / Post / Telekommunikation .....	11
Zollbestimmungen.....	12
Wissenswertes.....	12
Versicherung .....	13
Nebenkosten / Trinkgelder .....	13
Umwelt.....	13
Sonstiges .....	14
<b>LAND UND LEUTE .....</b>	<b>15</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	15
Sprache und Verständigung .....	15
Religion und Kultur.....	15
Essen und Trinken .....	16
Einkaufen und Souvenirs.....	16
Besondere Verhaltensweisen.....	17
<b>ANHANG.....</b>	<b>18</b>
Reiseliteratur.....	18
Kontaktdaten und Anmeldung .....	20

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

Wir wollen auf dieser Nordindienreise durch die grandiose Landschaft der Himalaya-Vorgebirge eine Reihe von spirituellen Kraftorten, Klöstern und Tempeln besuchen. Dabei erleben wir Orte und Regionen wie Kinnaur, die traditionell buddhistisch geprägt sind. Andere Stätten wie Dharamsala sind durch die tibetischen Exilanten, allen voran dem Dalai Lama, erst in jüngerer Geschichte zu Hochburgen der buddhistischen Spiritualität geworden.

Auf dieser Reise wird Jürgen Manshardt viele Inhalte des Buddhismus erläutern, Meditationen und Rezitationen anleiten und zur Geschichte und Kultur interessante Details zu berichten wissen.

### VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

#### 1.-2. Tag: Anreise nach Dharamsala

Abflug von Frankfurt am Nachmittag. Nachtflug, Ankunft in Delhi am frühen Morgen des kommenden Tages. Gegen Mittag Weiterflug nach Dharamsala.

Vom Flughafen Kangra ist es nur eine kurze Fahrt nach Dharamsala (1.800 m), die ehemalige britische Hill Station und heute Sitz der tibetischen Exilregierung und seiner Heiligkeit, des 14. Dalai Lama.



Am Nachmittag Zeit zur Erholung und Entspannung in Dharamsala

Übernachtung im Hotel in Dharamsala für die kommenden drei Nächte.

#### 3. Tag: Dharamsala – Sitz des Dalai Lama

Dharamsala hat sich im Laufe der Jahre und durch die Popularität des Dalai Lama zu einem sehr lebendigen Städtchen entwickelt, das hervorragend auf die Bedürfnisse westlicher Reisender eingestellt ist.

Sehenswert sind das Namgyal Kloster (Sitz des Dalai Lama), die „Library of Tibetan Works and Archives“ und das Kloster des Nechung Oracle, das noch immer vom Dalai Lama konsultiert wird. Ebenfalls auf dem Tagesplan steht der Besuch des Tushita Institutes sowie ein Abstecher zum Bhagsunag Wasserfall etwas außerhalb von Dharamsala.



#### 4. Tag: Dharamsala – im Kloster des Karmapa

Im tiefergelegenen Teil Dharamsalas finden Sie 2 ganz besondere Orte. Das Norbulinka Institut mit dem Tibetan Institute of Performing Arts (TIPA) hat sich die Erhaltung der tibetischen Kultur und der tibetischen Künste zur Aufgabe gesetzt.

Unweit des Norbulinka Instituts steht das Heimatkloster des Karmapa, die Gyuto Ramoche Tantric Monastery, eingeweiht am 11. März 2005.

#### 5. Tag: Fahrt nach Bir

Durch die grünen Teegärten Palampurs fahren Sie nach Bir zum Kloster Sherabling, das ursprünglich in Kham, Osttibet angesiedelt war (ca. 90km, 3 Stunden Fahrt). Neben Dharamsala hat sich hier

ebenfalls eine blühende tibetische Klösterkultur entwickelt. Das Kloster beherbergt augenblicklich über 700 Mönche. In der Nähe liegt auch das Nonnenkloster unter der Leitung der sehr bekannten und verehrten Tenzin Palmo, einer aus England stammenden Nonne. Wenn möglich, erhalten Sie eine Audienz bei Tenzin Palmo oder Tai Situ Rinpoche.

Zudem besichtigen Sie das Tashi Jong Buddhist Monastery und – falls es die Zeit erlaubt, einen neu erbauten, sehr schönen Tempel etwas abseits der Straße nach Bir.

Übernachtung im Hotel / Kloostergästehaus in Bir für die kommenden zwei Nächte.

Fahrt: 68 km, ca. 2.5 Stunden Fahrt

### 6. Tag: Buddhismus und indische Weisheiten

In Bir genießen Sie einen entspannten Tag in herrlicher Umgebung. Dabei besuchen Sie das tibetische Viertel des Ortes, das Kinderhilfsdorf und das Deer Park Institut, in dem verschiedene Aspekte des Buddhismus und „Indischer Weisheiten“ unterrichtet werden. Ebenfalls geplant ist eine Meditation im Kloster Chokling.



Und wundern Sie sich nicht über die vielen bunten Flecken am Himmel – Bir ist wegen seiner Lage hoch über dem Tiefland auch als Paragliding Zentrum sehr beliebt und bekannt.

### 7. Tag: Bir – Rewalsar

Nach dem Frühstück Fahrt durch die Berge nach Rewalsar (1.400 m).

Der See von Rewalsar ist für Buddhisten, Hindus und Sikhs gleichsam ein besonders heiliger Ort abseits der ausgetretenen Pfade.

In der näheren Umgebung liegen drei Hindu-Tempel, einen Sikh Gurudwara und drei buddhistische

Klöster - einer der lokalen Namen für Rewalsar ist deshalb auch Trisangam (Drei Heilige Gemeinschaften)

Die Buddhisten nennen den See Tso Pema (Lotus See) zu Ehren von Padmasambhava, der hier lebte und meditierte. Oberhalb des Sees dominiert eine 37 m hohe Statue des Padmasambhava die umliegende Landschaft.

Pilger nehmen die Straße oberhalb von Rewalsar in das wunderschöne Dorf Sarkidhar, das in einem Tal mit sieben heiligen Seen liegt und von dem heiligen Tempel Naina Dev-Ji, dem führenden Hindu-Tempel der Region, überragt wird. In den Hügeln unterhalb des Naina Devi Tempels leben und praktizieren moderne tibetische Yogis und Yoginis in Höhlen. Die Dörfer rund um Rewalsar liegen in einer der schönsten Landschaften des indischen Himalaya.

Am Nachmittag Zeit zur freien Verfügung in Rewalsar.

Übernachtung im Hotel in Rewalsar für die kommenden beiden Nächte.

Fahrt: 95 km, ca. 3-4 Stunden



### 8. Tag: Rewalsar – Ort der Pilger und der Stille

Sie nehmen sich Zeit für die Besichtigung der ockerfarbenen Debung Kagyud Gomba mit der angegliederten Thangka Schule, besuchen die Meditationshöhle des Padmasambhava und ein weiteres Kloster am See. Der Aufstieg vom See zur großen Statue dauert nur 15 Minuten und ist schon wegen der tollen Aussicht sehr lohnenswert.

### 9. Tag: Rewalsar - Sarahan

Ein langer Fahrttag. Quer durch den indischen Himalaya geht die Fahrt nach Sarahan (2.100 m), der alten Hauptstadt des Rampur-Bushar-Reiches. Berühmt ist der Ort wegen seines sehr alten Bimkali-Tempels, einem fünfgeschossigen Gebäude mit einem Mix aus buddhistischer und hinduistischer Architektur, der der Göttin Durga geweiht ist.

Übernachtung in Sarahan.  
Fahrt: 275 km, ca. 9 Stunden



## 10. Tag: Sarahan - Kalpa

Immer weiter führt Ihre Reise Sie in die tiefen Täler des Himalaya, z.T. über sehr abenteuerliche Straßen.



Die Region Kinnaur ist sehr dünn besiedelt, Kalpa gilt als eines der schönsten und größten Dörfer der Region. Von der Distrikthauptstadt Rekong Peo ist es in 22 Serpentinaen erreichbar. Von Kalpa aus bieten sich Ihnen herrliche Blicke auf das Massiv des Kinner Kailash.

Übernachtung im Hotel / Guesthouse in Kalpa für die kommenden drei Nächte.

Fahrt: 85 km, ca. 3.5 Stunden

## 11. Tag: Ausflüge nach Spello und Asrang

An diesem und dem folgenden Tag sind Ausflüge über z.T. unbefestigte Straßen in kleinere Seitentäler geplant. Dabei begeben wir uns auf die Spuren des großen Khunu Lama Tenzin Gyaltzen (1894-1977), der zu einem berühmten Lehrer des Dalai Lama wurde. Zudem besuchen wir Asarang, ein Nonnenkloster der Jomos – so werden in dieser Region die Nonnen genannt. Wenn noch Zeit bleibt werden wir in Moorang den Klostertempel besichtigen.



## 12. Tag: Kloster Labrang

Zunächst fahren Sie nach Pooh bzw. Up Mohal, wo Sie Klöster wie die Labrang Monastery besuchen.

Zudem fahren wir zur kleinen, lieblichen Ortschaft, Sunam, in der Khunu Lama 1894 geboren wurde. Wenn möglich wollen wir das Tal bis nach Giabong erkunden, aus dem der Khunu Geshe, ein Verwandter und ebenfalls späterer Lehrer des Dalai Lama, stammte. Anschließend Rückfahrt nach Kalpa und dort Übernachtung.

## 13. Tag: Rückfahrt Kalpa – Sangla – Sarahan

Auf der Rückfahrt von Kalpa nach Sarahan unternehmen Sie einen Abstecher in das Baspa Tal, eines der schönsten Täler des indischen Himalaya.

An der Mündung des Baspa Flusses in den Sutlej liegt Karchham (1.899 m), von wo sich die Straße hoch nach Sangla (2.880 m) schlängelt. Hinter jeder Kurve bieten sich Ihnen grandiose Ausblicke auf die Berge, kleine Dörfer und Safran Felder. Ca. 1 km außerhalb von Sangla liegt Kamru Fort. Der fünfstöckige Wehrturm ist in seiner Bauweise typisch

für den ganz einmaligen und speziellen Baustil der Kinnaur Region.

Übernachtung im Hotel in Sarahan.  
 Fahrt: 124 km, ca. 5 Stunden

#### 14. Tag: Sarahan – Shimla

Aus dem buddhistisch geprägten Kinnaur geht die Fahrt nach Shimla. Es ist das Gefühl einer komplett anderen Welt. Vor einigen Stunden waren Sie noch in den kargen, schluchtartigen Tälern des Himalaya, plötzlich befinden Sie sich im üppig-grünen Shimla, mit weiten Ausblicken und einer britisch geprägten Architektur. Nicht umsonst war Shimla eine der beliebtesten Hill Stations der Briten in Indien.



Übernachtung im Hotel in Shimla für die kommenden beiden Nächte.  
 Fahrt: 163 km, ca. 5-6 Stunden

#### 15. Tag: Shimla – im Flair des britischen Empire

Morgens wird Jürgen Manshardt noch eine gemeinsame Meditation anleiten. Anschließend ein freier Tag in Shimla mit Zeit zur Erholung, Shoppen und einfach „die Seele baumeln lassen“.

#### 16. Tag: Shimla – Chandigarh – Delhi

Von Shimla aus geht die Fahrt in das indische Tiefland nach Chandigarh. Hier nehmen Sie den Zug nach Delhi und erreichen Delhi am Abend des gleichen Tages. Transfer zum Hotel in Delhi

Übernachtung im Hotel in Delhi für die kommenden beiden Nächte.  
 Fahrt: 120 km, ca. 4-5 Stunden + Zugfahrt

#### 17. Tag: Delhi

Delhi erwartet Sie mit all seiner Vielfalt. Die Jama Masjid ist die größte Moschee Indiens und am Rande von Delhis Altstadt gelegen. Von hier aus unternehmen Sie eine Rikscha Fahrt durch das Straßenlabyrinth der Basare.

Raj Ghat ist ein Ort der Stille. Am Ufer des Yamuna Flusses gelegen, befindet sich das Gandhi Memorial genau an der Stelle, an dem 1948 die Feuerbestattung des großen Mahatma Gandhi erfolgte.

Ebenfalls ein ganz besonderer Ort mit spiritueller Größe ist der Sikh Tempel Bangla Sahib Gurudwara. Der Tempel ist in weißem Marmor erbaut – ein schöner Kontrast zu den bunten Gewändern der Sikh Gläubigen. Langar – die freie Speisung der Gläubigen und Bedürftigen – ist ein ganz besonders berührendes Erlebnis, an dem Sie teilnehmen dürfen.

#### 18. Tag: Rückflug nach Deutschland

Rückflug nach Deutschland und Ankunft in Deutschland am gleichen Abend.

#### ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Delhi – Dharamsala und Delhi – Frankfurt • erforderliche Transfers mit Bus bzw. Kleinbus • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Delhi, Shimla und Dharamsala, in in Kinnaur z.T. sehr einfache Hotels bzw. Gästehäuser • Halbpension (F, A) während der gesamten Reise • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • qualifizierte, Deutsch sprechende Neue Wege-Reiseleitung • Eintrittsgelder • NEUE WEGE-Informationsmaterial

#### NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühren Indien (ca. US 80) • Touristentaxen • Reiserücktrittsversicherung und Auslands Krankenversicherung • Mittagessen sowie Getränke • Trinkgelder • individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Fotogebühren • Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z.B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches) • alle weiteren, hier nicht aufgeführten Leistungen

#### WAHLLLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 75
- EZ-Aufpreis: € 650

#### TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
9INS3901	21.09.19	- 08.10.19	€ 3.590

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

#### TEILNEHMERZAHL

Mindestens 8, höchstens 16

#### REISEDAUER

18 Tage

#### REISELEITUNG

Jürgen Manshardt

Jürgen Manshardt, 1960 in Hamburg geboren, hat den Buddhismus seit über 20 Jahren studiert und praktiziert, davon 7 Jahre als Mönch. Er ist Tibetisch-Übersetzer, Herausgeber buddhistischer Bücher und wirkt als Dolmetscher (unter anderem für den Dalai Lama). Zudem arbeitet er als Seminarleiter, Meditationslehrer, wissenschaftlicher Fachberater und hat mehrere Bücher verfasst. Er ist Gestalttherapeut und lehrt an verschiedenen Instituten im In- und Ausland Buddhismuskunde.

Er hat 3 Jahre ein interkulturelles Pilotprojekt in Indien für tibetische Flüchtlingskinder geleitet. Zudem verbrachte Jürgen Manshardt insgesamt mehrere Jahre in Asien, wo er unter anderem Feldforschungen durchführte.

Im Jahre 2002 gründete Jürgen Manshardt den in Berlin ansässigen Dharmata-Verlag.de. Er ist verantwortlich für die Studienunterlagen des Systematischen Studiums des Buddhismus im Tibetischen Zentrum e.V., wo er auch regelmäßig unterrichtet.

Er lebt mit seiner tibetisch-stämmigen Frau und dem gemeinsamen Sohn in Berlin.

Für diese Reise ist besonders sein Buch: Khunu Lama: Allen Freund sein – Poesie des Erleuchtungsgeistes; Diamant Verlag, 2004, zu empfehlen.



## 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](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 Dieselmotor 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<sup>2</sup>-Emissionen an, dies entspricht einem atmosfair-Betrag von 98 Euro. Bei jeder atmosfair-Buchung 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 80 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 augenblicklich 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.

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 gibt die 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.

Auch von uns erhalten Sie noch einmal wichtige Trekkingtipps unter: [www.neuewege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info](http://www.neuewege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info)

## Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Wer ab ca. 3000 m unter starken Kopfschmerzen, die mit Ibuprofen oder ähnlichem Medikament nicht mehr erfolgreich bekämpft werden können, leidet, sollte sich mit dem Reiseleiter abstimmen und gegebenenfalls einen Rasttag einlegen.

Das Klima in Ladakh ist trocken und teilweise rau, im Sommer durch die Höhensonne auch z.T. recht warm. Die langen Reisen in der Höhe Ladakhs sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung dieser Reise ist eine gute körperliche Verfassung. Durch die große Höhe gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, Staubwolken, trockene Luft, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness-Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

## Höhenkrankheit:

Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!!). Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler" Ladakhreisender.

Weitere Infos finden Sie unter: [www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung](http://www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung)

## Wichtige Regeln:

Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der nepalesische Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

## Wichtige Medikamente für Trekkingreisen in den Himalaya:

Auf einer Trekkingreise befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasengel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweg, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion- 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



## MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Die folgende Liste gibt einen Überblick, welche Ausrüstungsgegenstände, neben warmer Kleidung und festem Schuhwerk, notwendig und sinnvoll für den Aufenthalt in Ladakh sind (Viele Sachen können ebenfalls in Leh erworben werden).

### Gepäck:

Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten abschließbaren Seesack oder in einer großen abschließbaren Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein. Weiterhin notwendig ist ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.).

Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg) wird von Trägern bzw. Maultieren oder Yaks getragen; dieses Gepäckstück sollte abschließbar sein. Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends kommen sie dann wieder an Ihr großes Gepäck.

### Kleidung und Schuhe:

Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Auch im Sommer braucht man in Leh gelegentlich abends warme Kleidung und eine warme Jacke! Regenschutz. Hut, Lange Hosen, langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle für Klosterbesuche und für die Wanderschuhe), Trainings- oder Schlafanzug, Unterwäsche (u.a. warme, lange, Unterhose), Waschlappen, 2 Handtücher. In Leh und Manali können Kleider gewaschen werden.

Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).

Für das Trekking: Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, evtl. leichte Daunenjacke, warmer Pullover, Fleece, Halstuch, Stirnband, Kappe oder Hut (Sonnenschutz). Zweckmäßig für Leh sind bequeme Laufschuhe, da nicht alle Straßen asphaltiert sind und gute, eingelaufene und bequeme Trekkingschuhe für die Wanderungen.

### Diverses (v.a. für Trekking):

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 2 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschießbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, warmer Schlafsack bis -10 Grad bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett (neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu günstig ausgeliehen werden.), Teleskopwanderstöcke; ggf. quadratische Sitzunterlage; Waschmittel aus der Tube

Fotografieausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).



## WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

### Währung

Die Landeswährung 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 bei Ihrer Bank oder im Internet 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 bis 17 Uhr und samstags 10 bis 13 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 allerdings sehr teuer. In den meisten Hotels können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

### Telekommunikation

Die Ländervorwahl von Indien ist 0091. Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen. Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt Internet-Cafés. 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. Die Vorwahl von Indien nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043, in die Schweiz 0041.



## ZOLLBESTIMMUNGEN

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

Denken Sie bei Ihrer Fotoausrüstung an ausreichend Speicherkarten, Blitzlicht und Batterien / Akkus.

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

In vielen Klöstern / Tempeln und z.T. auch Nationalparks 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. Bei einigen Trekking-Touren ist das Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung und Reisegepäckversicherung bereits inklusive. Dies ist dann bei den "Leistungen" mit aufgeführt. Beachten Sie, dass ein Abschluss der Reise-Rücktrittskostenversicherung bis spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.



## NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

### Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 30 - 40 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 indische 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). Ihre Reiseleitung wird Sie vor Ort entsprechend informieren. Ihre Reiseleiterin freut sich ebenfalls über ein Trinkgeld als Anerkennung ihrer Leistung.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

### Verpflegung

Für Mittag- und Abendessen (falls nicht in den Reiseleistungen inklusive) rechnen Sie bitte jeweils 3 - 6 Euro pro Tag. Getränke (Mineralwasser, Chai Tee) sind in Indien sehr günstig.



## UMWELT

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der/die Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen, seine/ihre 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](http://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.

#### Nordindien + Sikkim (ohne Ladakh und Spiti)

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 wenige 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.

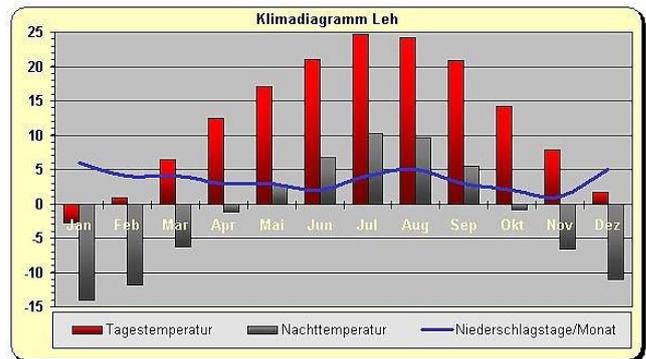
In der Ganges-Ebene wird es ab April sehr heiß, bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt und die Temperaturen wieder sinken. Während des Monsuns regnet es z.T. sehr stark, es kommt regelmäßig zu Überschwemmungen.

#### Ladakh und Spiti

Die beste Reisezeit für Ladakh und Spiti sind die Sommermonate von Mai bis September. Ladakh und Spiti liegen im Regenschatten der Berge und bekommen nur wenige Niederschläge ab. Während des Sommers sind die Tagestemperaturen in den Hochtälern angenehm (ca. 18°C – 25°C), nachts kann es jedoch deutlich kühler werden. Die Bergsicht ist klar. Besonders in den Abendstunden frischt der Wind jedoch auf, eine gute Jacke ist deshalb auch hier erforderlich. Im Hochgebirge liegen je nach Höhenlage die Temperaturen jedoch deutlich darunter.

Außerhalb der Sommermonate ist das Klima in Ladakh und Spiti sehr harsch und kalt, es muss immer mit Schnee gerechnet werden.

Weitere Klimainformationen finden Sie unter: [www.i-ten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm](http://www.i-ten-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 ist 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.

Wir empfehlen 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

Im Laufe der Jahrhunderte profitierte die indische Küche von den vielfältigen Einflüssen der Völkerbewegungen. Dieser Austausch führte zu einer erstaunlich bunten Speisekarte, wobei die indischen Gewürze die Basis der schmackhaften Speisen bilden.

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. Europäische Gerichte guter Qualität sind in Leh zu finden. In Ladakh ist auch der Einfluss der tibetischen Küche spürbar. Eine Spezialität sind Momos (Teigtaschen gefüllt mit Gemüse oder Fleisch) und Yakfleisch.

Überall in Indien kann man Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhai (Jogurt 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 in Indien. 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 Ladakh und Zanskar erhalten sie z.B. herrliche Buddhafiguren, Klangschalen oder Gheelampen aus Messing.

Weitere Souvenirs: Thangkas (kunstvolle Rollbilder mit religiösen Motiven), Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel und handgefertigtes Papier.

Es wird sowohl auf Basaren 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

Bitte bedenken Sie, dass in Indien viele Sitten, Vorstellungen und Gebräuche anders sind als in Mitteleuropa. Diese Fremdartigkeit ist eine der Eigenschaften, die die Besucher faszinieren und begeistern. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgebern.

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste oder – mehr förmlich – Namaskar. Beim Betreten heiliger Stätten wird man meist 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.

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält.

Sie werden oft an Chörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Chörten, wie auch Mani-Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht, und auch Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden.

Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung.

Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden. Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch 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.

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 viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Verwirrend ist für den Besucher aus dem Westen, dass die Inder während eines Gesprächs häufig scheinbar den Kopf schütteln. Dieses hin und her Wippen mit dem Kopf 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

Vorfreude ist die schönste Freude! Wir empfehlen Ihnen, 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

**Krack, Rainer:**

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

**Nelles, Günter:**

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

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

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

#### Weitere Literatur:

**Glaubacker, Andrea:**

Indien 151: Portrait des faszinierenden Subkontinents in 151 Momentaufnahmen.  
Conbook Medien (2012).  
ISBN-10: 3943176029

**Trojanof, Illja**

Gebrauchsanweisung für Indien.  
Piper Taschenbuch (2006).  
ISBN-10: 3492275524

**Wirth, Maria:**

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

**Neumann, Gabriel A.:**

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

#### Thema: Tibetischer Buddhismus:

**Schuhmann, Hans Wolfgang:**

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

**Thich Nhat Hanh:**

Die Heilkraft buddhistischer Psychologie.  
Goldmann Verlag (2013).  
ISBN-10: 3442220157

**Chögyam Trungpa:**

Wie unser Geist funktioniert: Ein kurzer und tiefer  
Einblick in die buddhistische Psychologie.  
Windpferd Verlag (2013).  
ISBN-10: 3864100445

**Köppler, Paul H.:**

Auf den Spuren des Buddha: Die schönsten Legenden aus seinem Leben.  
O. W. Barth (2001).  
ISBN-10: 3502610665

**Govinda, Anagarika:**

Der Weg der weißen Wolken. Erlebnisse eines buddhistischen Pilgers in Tibet.  
Aquamarin (2013).  
ISBN-10: 3894276193

**Kongtrul, Jamgon:**

Das Licht der Gewissheit: Mit einem Geleitwort von Chögyam Trungpa.  
Kamphausen (2014).  
ISBN-10: 3899018575

**Ringpoche, Sogyal:**

Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben: Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod.  
Knaur BT (2010).  
ISBN-10: 3426875284

**Deeg, Max:**

Das Lotos-Sutra. Übersetzung von Max Deeg.  
Wissenschaftliche Buchgesellschaft (2009)  
ISBN-10: 3534230205

**Ringpoche, Tenzin Wangyal:**

Die heilende Kraft des Buddhismus: Leben im Einklang mit den fünf Elementen.  
Goldmann Verlag (2012).  
ISBN-10: 3442219752

**Dalai Lama:**

Die Essenz der Lehre Buddhas.  
Heyne Verlag (2014).  
ISBN-10: 3453702476

**Pema Chödrön:**

Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva.  
Arbor Verlag (2007)  
ISBN-10: 3936855374

**Uwe Bräutigam, Gunnar Walther:**

Buddha begegnen. An den heiligen Orten in Nepal und Indien.  
Yarlung / Tibet Edition (2005).  
ISBN-10: 398095501X

**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

02226-1588-202



**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](http://www.neuewege.com)

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