Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm 2020

Indonesien

Yoga & Active Bali: Eintauchen in die Seele Balis

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 7
Zusätzliches Entgelt ... 8
Wahlleistungen ... 8
Termine und Preise ... 8
Teilnehmerzahl ... 8
Reisedauer ... 8
Praktische Hinweise ... 9
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 9
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 9
Gesundheit und Impfungen ... 10
Mitnahmeempfehlungen ... 10
Währung / Post / Telekommunikation ... 11
Zollbestimmungen ... 11
Wissenswertes ... 12
Versicherung ... 12
Nebenkosten / Trinkgelder ... 12
Umwelt ... 12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 13
Zeitverschiebung und Klima ... 13
Sprache und Verständigung ... 13
Religion und Kultur ... 14
Essen und Trinken ... 14
Einkaufen und Souvenirs ... 14
Besondere Verhaltensweisen ... 15
Reiseliteratur ... 16

Reisedetails

Indonesien

Yoga & Active Bali: Eintauchen in die Seele Balis

Reiseverlauf

- Aktiv: Radfahren durch Reisterrassen
- Entspannt: Yoga & Schnorcheln
- Spirituell: Begegnung mit einem Heiler
- Authentisch: Alltag einer balinesischen Familie



Bali ist ein ganz besonderer Ort: Nicht nur für Yoga-Liebhaber und Sonnenanbeter, sondern auch zum Wandern und Fahrradfahren und Schnorcheln. Sanft geschwungene Reisterrassen, umgeben von Kokospalmen, üppig bewaldete Vulkankegel und wunderbare Strände bilden ein abwechslungsreiches Urlaubsgebiet. Auffällig ist das sanfte Wesen der Balinesen, eng verbunden mit ihrer tiefen Spiritualität, die bis in den letzten Winkel des Alltags reicht. Es vergeht kaum ein Tag ohne musizierende Prozession oder bunt geschmückte Tempel. Diese Reise ermöglicht Ihnen einmalige Begegnungen und kulturelle Highlights kombiniert mit leichter sportlicher Betätigung und spirituellen Erlebnissen.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Abreise aus Deutschland
Sie starten Ihre Bali-Reise in Deutschland ab Frankfurt (oder einem Flughafen Ihrer Wahl) und fliegen über Nacht mit einem Zwischenstopp nach Bali.

2. Tag: Ankunft auf Bali
Sie kommen am Nachmittag oder frühen Abend auf der Insel Bali an. Nach einer ca. 2-stündigen Fahrt vom Flughafen nach Tabanan werden Sie im Hotel einer balinesischen Adelsfamilie willkommen geheißen. Sie sind eingeladen, in einem traditionellen balinesischen Anwesen zu wohnen, das einem Mitglied der königlichen Familie von Mengwi gehört, einem der größten Königreiche Balis. Die Anlage befindet sich in einem traditionellen balinesischen Dorf, eingebettet in schattige Kokospalmenhaine, umgeben von Reisfeldern mit drei Flüssen. Dies ist Ihre Chance, Bali zu sehen, wie Sie es in den 1920er Jahren gefunden hätten. Sie erhalten Einblicke in einen privaten balinesischen Haushalt und erfahren wie hier gelebt, gekocht und gebetet wird. Gute Nacht und Willkommen auf Bali. (Frühstück)



3. Tag: Balinesische Tempel in Tabanan
Heute Vormittag werden Sie drei balinesische Dorftempel besuchen und die Besonderheiten der hinduistischen Tempel auf Bali kennenlernen. Zum balinesischen Tempel gehören natürlich auch die hübschen, bunten Opfergaben. Wie Opfergaben aus Kokosnussblättern, Blumen, Früchten und Reis hergestellt werden und wie man sie präsentiert, werden Sie heute ebenfalls erfahren. Anschließend erwartet Sie ein stärkendes Mittagessen in Ihrem Hotel mit wunderbarem Ausblick in die Reisfelder. Genießen Sie den Nachmittag zur Entspannung oder machen Sie einen Spaziergang durch die Umgebung. Am Abend wird ein Willkommens-Abendessen serviert. (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)



4. Tag: Fahrradtour in Tabanan

Nach dem Frühstück geht es los zur heutigen Fahrradtour durch die nahegelegenen Reisterrassen. Nach einer ca. einstündigen Fahrt finden Sie sich inmitten atemberaubender Landschaft, wo die Tour beginnt. Mit dem E-Bike geht es durch die Reisfelder und Ihr lokaler Guide teilt gerne sein Wissen über dieses UNESCO-Weltkulturerbe mit Ihnen. Umgeben von Reisfeldern wartet nach der Radtour ein Picknick zum Mittagessen auf Sie. Die Reisterrassen liegen ca. 700m über dem Meeresspiegel, daher ist die Luft hier schön kühl und erfrischend. Die Radtour dauert ca. 1h.

Von hier reisen Sie weiter Richtung Norden nach Pemuteran ans Meer. Unterwegs besuchen Sie den schönen Ulun Danu Beratan Tempel, einen balinesischen Hindutempel. Dieser Tempel liegt am See von Beratan und ist von frischer Luft umhüllt und von Hügeln umgeben. Genießen Sie den wunderschönen Seeblick!
Am Nachmittag kommen Sie in Ihrem Resort direkt am Lavastrand an. (Frühstück)



5. Tag: balinesisches Yoga und Entspannung

Mit Yoga in den Tag zu starten weckt neue Energie. Spüren Sie beim Healing Yoga heute Morgen wie diese Energie durch Ihren Körper fließt. Balinesisches Healing Yoga und Meditation kann helfen, Emotionen zu kontrollieren und die gute Energie positiv für sich zu nutzen.
Der Rest dieses Urlaubstages steht Ihnen zur freien Verfügung. Genießen Sie Ihre Zeit am Strand, beim Baden, lesen oder gönnen Sie sich eine wohltuende balinesische Massage im Spa oder direkt am Strand mit entspannendem Meeresrauschen im Hintergrund. (Yogaunterricht: 90min) (Frühstück)



6. Tag: Tempeltour in Pemuteran

Heute stehen die schönen und geheimnisvollen Tempel der Umgebung auf dem Programm. Sie besuchen den berühmten Pulaki-Tempel, der unter den Hindus in Bali sehr bekannt ist. Eine Gruppe Affen wohnt im hügeligen Wald um den Tempel herum und ist normalerweise tagsüber am Tempel anzutreffen. Der Pura Pulaki ist der Haupttempel einer Gruppe von Tempeln, die dieses Gebiet umgeben. Die umliegenden Tempel rund um Pura Pulaki sind Pura Pemuteran, der für seine heißen Quellen bekannt ist, Pura Kerta Kawat und Pura Pabean. Der Pura Pulaki ist ein sogenannter "Seetempel", der im 16. Jahrhundert gegründet wurde. Seetempel wurden gebaut, um die Gottheiten des Meeres zu ehren. Außerdem soll die Position der Tempel eine Kette von spirituellem Schutz für die Insel Bali bieten. Der schöne schwarze Sandstrand, der einen einzigartigen Kontrast zum Meer bildet, ist eine der vielen Faszinationen, die Besucher in dieses Gebiet von Bali zieht.
Der Nachmittag und Abend steht Ihnen zur freien Verfügung. (Frühstück)



7. Tag: Schnorcheln rund um die Insel Menjangan
Am heutigen Tag Ihrer Rundreise geht es nach dem Frühstück auf mit dem Boot zur nahe gelegenen Insel Menjangan. Die den Balinesen heilige Insel ist abgesehen von ein paar Mönchen unbewohnt. Dort erwartet Sie ein Schnorchel Paradies mit vielen bunten Fischen, Meerespflanzen, Schwämmen und Korallengärten. Dieses Gebiet eignet sich für das Tauchen und Schnorcheln zu jeder Jahreszeit, denn die großartigen Unterwasseransichten überraschen sogar den erfahrensten Taucher. Auf der Insel gibt es ein Lunch-Paket bevor es wieder zurück in Ihr Resort geht.
Der Nachmittag und Abend steht Ihnen zur freien Verfügung. (Frühstück, Mittagessen)



8. Tag: Ein Tag zur Entspannung am Strand mit Yoga
Erholen, entspannen, verwöhnen lassen und das Meer genießen - das ist das Motto des heutigen Tages. Tun Sie einfach das, wonach Sie sich heute fühlen und lassen Sie die ersten erlebnisreichen Tage auf Bali Revue passieren. Am Nachmittag sind Sie zur Yogastunde eingeladen (90 Min.). Der Yogaunterricht umfasst typischerweise eine Reihe von Körperhaltungen und Atemtechniken, die langsam und mit mehr statischen Haltepositionen trainiert werden. (Frühstück)

Optional: Wanderung im Nationalpark. Wer Lust auf eine Wanderung in der Natur hat, den erwartet ein Ausflug in den Nationalpark Westbalis. Um 07.00 Uhr morgens geht's mit dem Auto los zum Eingang des Nationalparks (Fahrtdauer ca. 20 Minuten). Das wunderschöne Wald- und Naturgebiet ist ein Highlight von Westbali, denn hier leben Rehe, Wildschweine, Schwarz- und Makaken Affen und eine große Vielfalt an Vögeln. Der Wald ist heiß und feucht, daher kann die Wanderung körperlich anstrengend sein. Die Wanderung auf ebenem Terrain dauert ca. 2,5 - 3 Stunden, sodass Sie gegen 10 Uhr zurück im Hotel sind. Tipp: Mückenschutz, viel Wasser und feste Schuhe mitnehmen. (70 €/ Person ab 2 Teilnehmern)



9. Tag: Heiße Quellen, buddhistische Tempel und Reisterrassen
Heute nehmen Sie Abschied von Pemuteran und reisen weiter nach Ubud, dem künstlerischen Herzen Balis. Auf dem Weg geht es vorbei an grünen Reisterrassen mit dem Berg Batukaru im Hintergrund und traditionellen Häusern zwischen üppigen Wäldern. Unterwegs besuchen Sie die heiße Quelle von Banjar, die Mitten im Dschungel in einem wunderschön angelegten tropischen Garten liegt. Banjar ist eine natürliche heiße Quelle, von der man glaubt, dass sie Krankheiten heilen kann.



Auf der Weiterfahrt halten Sie auch an einem sehenswerten buddhistischen Tempel, der die 5 Elemente Feuer, Luft, Erde, Wasser und Weisheit symbolisiert. Im Nordosten von Bali am Mount Batur liegt der Ort Kintamani. Aufgrund der Höhe, ist die Luft hier angenehm kühl und der Blick auf den Kratersee und den Vulkan spektakulär. Kurz vor Ubud ist Zeit für einen weiteren Halt bei den Tegallalang Reisterrassen, die für das Subak (traditionelles, balinesisches Bewässerungssystem) berühmt sind. Die Szenerie ist eine der schönsten der Insel und schenkt Ihnen malerische Ausblicke auf die Terrassenlandschaft.
Am späten Nachmittag kommen Sie in Ihrem Hotel in Ubud an. (Frühstück)

10. Tag: Spirituelle Tour Gunung Kawi & Tirta Empul und Besuch eines balinesischen Heilers

Begrüßen Sie den neuen Tag mit dem "Sonnengruß", denn heute Morgen steht nach dem Frühstück eine weitere Yogastunde auf dem Programm. Gut gedehnt und entspannt, lernen Sie im Anschluß die Hintergründe und Praktiken des balinesischen Hinduismus kennen. Seien Sie Gast in einer balinesischen Familie, die sich für die Erziehung behinderter Kinder einsetzt, und erfahren Sie dort, wie sich deren Alltag und Zeremonienvorbereitungen zum Tempelbesuch gestalten. Sie dürfen die Tempel- und Opfergaben mit vorbereiten, die Sie dann gemeinsam zu der heiligen und wichtigen Tempelanlage Tirta Empul zu bringen, um die Erlaubnis der Götter zu bitten, den Tempel zu betreten. Ihr Guide erklärt Ihnen, wie Sie beten können, bevor Sie das heilige Bad nehmen, um sich zu reinigen. Bei Gunung Kawi sehen Sie die wunderschönen Reisfelder und die geschnitzte Fassade aus dem 11. Jahrhundert. Hinduistische Gläubige kommen regelmäßig hierher um sich zu reinigen und von Krankheiten und sonstigen Problemen zu befreien. Jede der einzelnen Fontänen, die ihr Wasser ins Quellbecken ergießen, soll dabei für eine ganz bestimmte Aufgabenstellung zuständig sein.



Am Nachmittag steht ein Highlight Ihrer Bali-Rundreise an: Sie werden einen balinesischen Heiler besuchen. Bali ist berühmt für seine lange Geschichte der traditionellen Heilmethoden, bekannt als Bali Usada. Balinesische traditionelle Heilmethoden verwenden natürliche Kräuter und Gewürze, ganzheitliche Therapien und alte Weisheiten, um körperliche und geistige Krankheiten zu heilen. Traditionelle Heilmethoden sind noch heute in der balinesischen Kultur weit verbreitet und umfassen auch Massagen und Energiearbeit. Balianer (Dukuns / Schamanen) sind traditionelle Heiler, die mit göttlicher Energie arbeiten, um physische und psychische Krankheiten zu behandeln, Zauber zu entfernen und Energie von Vorfahren zu kanalisieren. Eine spannende Erfahrung! (Frühstück)



11. Tag: Meditation im Tempel Goa Gajah

Genießen Sie Ihre Yogastunde am Morgen in Ihrem Hotel und starten Sie erfrischt in den neuen Tag.
Der heutige Ausflug führt Sie zur sogenannten Elefantenhöhle Goa Gajah. Ein inspirierender Ort, an dem Sie Zeit zur Besinnung haben und bei einer Meditation die besondere Umgebung spüren können. Sie besuchen auch den Tempel Yeh Pulu. Wenn Sie die Treppen zum Yeh Pulu Tempel hinuntergehen, erleben Sie eine Umgebung, in der die Geräusche der Natur intensiv wahrnehmen können. Der Yeh Pulu Tempel bringt Sie zurück in die Geschichte bis zum 14. Jahrhundert, wo der König von Bedulu damals meditierte. (Frühstück, Mittagessen)

12. Tag: Kochkurs in Ubud

Am heutigen Tag Ihrer Rundreise lernen Sie die kulinarische Seite Balis kennen. Begleitet vom Küchenchef besuchen Sie gemeinsam die Felder einer Farm. Er erklärt Ihnen die wichtigsten Zutaten der balinesischen Küche und das Ritual der Zubereitung dreier typisch balinesischer Gerichte. Die unzähligen exotischen Düfte und Aromen bereiten Ihre Geschmacksnerven auf ein kulinarisches Erlebnis vor. Genießen Sie Ihre hausgemachten Drei-Gänge-Bio-Mahlzeiten zum Mittagessen!

Den Tag lassen Sie mit einer wohltuenden Yogaeinheit am Nachmittag ausklingen (90 Min). (Frühstück, Mittagessen)



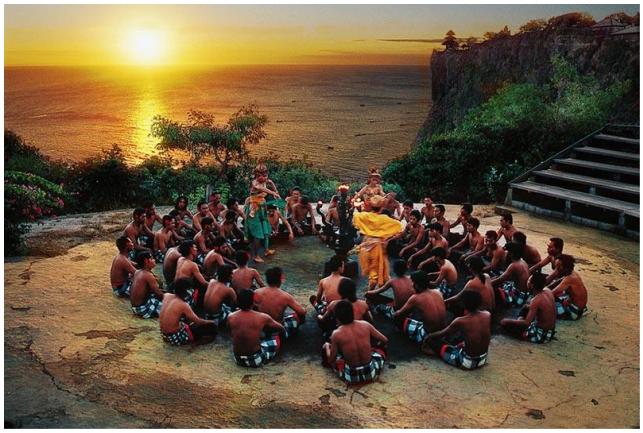
13. Tag: Yoga in Sanur

Den Vormittag haben Sie Zeit und Ruhe, um sich von Ubud zu verabschieden. Es lockt der lebhafte Süden mit seinen traumhaften Sandstränden für die nächsten 2 Nächte. Nach der etwa einstündigen Fahrt, erreichen Sie Sanur und Ihr Hotel, welches in erster Reihe am Strand liegt. Wer Lust auf ein bisschen mehr Unterhaltung hat, findet hier Restaurants, Bars, Shoppingmeilen und Wassersport.
Genießen Sie Ihre Yogastunde am Nachmittag mit Blick aufs Meer (60 Min). (Frühstück)



14. Tag: Uluwatu Tempel und Kecak-Tanz

Sie starten mit einer Yogastunde in den Tag - sanfte Bewegungen, tiefe Atemübungen beleben Körper, Geist und Seele (60 Min). Am frühen Nachmittag geht's los zum Uluwatu Tempel im Süden Balis. Etwa 100 Meter über dem Meer auf Klippen gelegen gehört er zu den 9 heiligsten und wichtigsten Tempeln Balis. Zum Sonnenuntergang steht Ihnen ein besonderes Erlebnis bevor: Eine Aufführung des Kecak-Tanzes, ein traditioneller und sehenswerter Tanz Balis, der auch als "Affentanz" bezeichnet wird. Eine Gruppe aus 50 bis 100 Männern dessen Rolle. Die nur mit einem schwarz-weiß karierten Tuch als Symbol für Gut und Böse bekleideten Männer begleiten die Tänzer durch rhythmische Laute, die ähnlich klingen wie der Name des Tanzes "Kecak". Diese Laute sind denen der Affen nicht unähnlich, daher auch der Name Affentanz.



Zum gemeinsamen Abschluss Ihrer Bali-Rundreise erwartet Sie ein gemeinsames Meeresfrüchte Abendessen am Jimbaran Beach. (Frühstück, Abendessen)

15. Tag: Bye Bye Bali

Eindrucksvolle und erlebnisreiche Urlaubstage liegen hinter Ihnen. Gegen Mittag checken Sie aus dem Hotel aus. Heute steht Ihr Rückflug an oder aber auch eine individuelle Verlängerung auf der "Insel der Götter." (Frühstück)

16. Tag: Rückankunft in Deutschland

Rückankunft in Deutschland am Morgen oder Mittag des 16. Tages. Je nach gewähltem Flug landen Sie eventuell auch schon am Vorabend.

Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Denpasar – Frankfurt · erforderliche Transfers im PKW · 13 Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse · täglich Frühstück, 6 Mittagessen, 2 Abendessen · Reisterrassen-Radtour (E-Bike), 7 x Yoga-Unterricht (englisch), Schnorchel Tour inkl. Equipment, Kochkurs, Tempelbesichtigungen, Treffen mit einem balinesischen Heiler und Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · Eintrittsgelder laut Programm · einheimische Deutsch sprechende Reiseleitung während der gesamten Reise und lokale Englisch sprechende Guides an einzelnen Sehenswürdigkeiten · NEUE WEGE Informationsmaterial · Ab 2020: atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Trinkgelder · zusätzliche Mahlzeiten und Aktivitäten · Reiseversicherungen · individuelle Ausflüge

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 70
- Einzelzimmer-Aufpreis im März + Oktober 2020 € 630
- Einzelzimmer-Aufpreis im Mai 2020 € 670
- Einzelzimmer-Aufpreis im August 2020 € 690

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
0IDG0401	28.03.20	12.04.20	€ 2.790
0IDG0402	23.05.20	07.06.20	€ 2.840
0IDG0403	29.08.20	13.09.20	€ 3.090
0IDG0404	24.10.20	08.11.20	€ 2.790

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

Bei kurzfristigen Buchungen kann es zu Flugaufpreisen kommen.

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 12

Reisedauer

16 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

atmosfair

Wir kompensieren die CO2-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien. Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funktioniert. 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. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen Nepal". Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungenkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.
So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Denpasar. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Transfer

Sie werden von einem unserer Fahrer am Flughafen abgeholt. Er steht mit einem Schild mit dem Namen des Gastes direkt am Ausgang und ist eigentlich nicht zu übersehen.
Die Fahrt in unseren klimatisierten Fahrzeugen gewährt einen ersten, guten Eindruck von Bali. Asiatische Betriebsamkeit um Denpasar, die Werkstätten der Steinmetze und Holzschnitzer bei Ubud, Reisplantagen bis hinauf zu den heiligen Vulkanbergen Batur und Agung, mit ihren zauberhaften Kraterseen, auf die man bei guter Sicht einen schönen Blick werfen kann, bis dann das blauschimmernde Meer der Nordküste schon in der Ferne winkt, während man durch üppige, tropische Fruchtlandschaften fährt, in denen Papayas, Kaffee, Mangos, Avocados, Kakao, Nelken und Kokosnüsse einfach am Wegesrand wachsen. Im Resort angekommen werden Gäste in balinesischer Gastfreundlichkeit begrüßt.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Indonesien/Bali ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können sich bis zu 30 Tage ohne Visum aufhalten. Anderen Staatsangehörigen wird empfohlen, sich bei der Indonesischen Botschaft in ihrem Heimatland zu informieren. NEUE WEGE übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen.

Sicherheitshinweise

Indonesien gilt allgemein als sicheres Reiseland. Um sich vor Diebstählen zu schützen empfehlen wir Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Eine Kopie der Passinnenseite, Passfotos und eine Kopie der Schecknummern bewahren Sie am besten separat auf. Achten Sie darauf, Ihr Gepäck nicht unbeaufsichtigt und in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen zu lassen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage erhalten Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:
Jalan Pantai Karang 17, SANUR,
Telefon: (0062) 361-288535, Fax: (0062) 361-288826
e-mail: sanur@hk-diplo.de
Konsul: Robert Andrian Jantzen

Schweizerisches Honorarkonsulat Bali (Consulate of Switzerland)
(auch für Österreicher zuständig)
Jalan Ganetri 9D
Gatsu Timur
Denpasar 80235, Bali
Telefon: +62 361 264 149
Telefax: +62 361 243 747
e-mail: bali@honrep.ch



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell 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, und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. 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. Früchte sollten vor dem Verzehr geschält werden. Nahrung, vor allem Fleisch und Fisch sollten gut gekocht oder durchgebacken sein. Wenn Sie einmal in einem der typischen Straßenrestaurants essen wollen, so essen Sie am besten dort, wo viel Betrieb ist: die Umlaufgeschwindigkeit mit der das Essen produziert und gegessen wird, ist dann hoch, was der Hygiene zugutekommt.
Die medizinische Versorgung auf Bali ist gut. Der Standard im Bereich Gesundheitswesen entspricht dem europäischen, wenn man bereit ist dafür zu bezahlen. Manche Privatkliniken sind leider ausschließlich für Touristen zuständig. Daher ist es sinnvoll, unbedingt eine gute Reisekrankenversicherung abzuschließen. In lebensbedrohlichen Notfällen stehen in Singapur sehr gute Spezialkliniken zur Verfügung.

Wichtige Medikamente
Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. In Absprache mit Ihrem Hausarzt können Sie sich 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 unbedingt an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck
Koffer oder Rucksack. Für Ausflüge empfiehlt es sich zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitzunehmen. Gepäckstücke sollten abschließbar sein.

Kleidung
Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag, da das Klima tropisch ist. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz.
Vermeiden Sie Shorts, große Ausschnitte, enge Kleider sowie ärmellose Kleidung. Besonders für den Besuch

von religiösen Orten/ Palästen ist folgendes zu beachten: Keine kurzen Hosen oder Röcke tragen, die Schultern müssen bedeckt sein, geschlossene Schuhe oder Sandalen mit Fersenriemen anziehen.
Auch balinesische Männer tragen in der Stadt lange Hosen und Sie sollten es genauso halten. Strandkleidung ist wirklich nur für den Strand geeignet.

Schuhe
Zweckmäßig sind offene Sandalen, weil es üblich ist, beim Betreten von Häusern die Schuhe auszuziehen; gute und bequeme Schuhe für Wanderungen (z.B. Trekking oder Wanderschuhe) sowie Sandalen mit Riemchen bzw. geschlossene Schuhe für den Besuch von Tempelanlagen und Palästen.
Der schwarze Lavasandstrand führt zwar sanft ins Meer, hat aber Steine und kleine Korallen, so dass Badeschuhe empfehlenswert sind.
Wer sich gerne an unserem Hausriff die zauberhaft schöne pazifische Unterwasserwelt erschnorcheln will, sollte Flossen und Taucherbrille mitbringen.

Diverses
Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Schirm oder Regenschutz.

Foto
Für Digitalkameras Speicherkarten und Ersatzakku.

Bücher
Englischwörterbuch, Reiseführer (siehe Bücherliste).

Währung / Post / Telekommunikation

Währung
Die Landeswährung in Indonesien ist indonesische Rupiah (rp, internationale Abkürzung IDR). In den Touristenorten wie z.B. Kuta, Legian, Seminyak gibt es zahlreiche Geldautomaten, und neben Visa- und Euro-/ Mastercard funktioniert auch die EC-Karte und jede Karte mit "maestro"- oder "cirrus" – Zeichen. Heben Sie zusätzlich etwas Bargeld ab. Im Resort werden kleinere Beträge an Euros gerne gewechselt. Von einem Geldumtausch am Flughafen ist abzuraten, da es dort nicht die besten Wechselkurse gibt.
Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln.

Telekommunikation
Die Landesvorwahl für Thailand ist + 62. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Bali ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseanritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine indonesische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können.

Die Vorwahl von Indonesien nach Deutschland ist +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Internet
Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-LAN an. Das Mobilnetz in Bali ist gut ausgebaut. Sie können auch eine indonesische SIM-Karte vor Ort kaufen, wenn Sie einen längeren Aufenthalt planen.



Zollbestimmungen

Zollbestimmungen
Bei der Einreise: Der indonesische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken und maximal 200 Zigaretten oder 100 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt.
Bei der Rückreise: Es ist nach dem Artenschutzabkommen verboten geschützte Tiere oder Materialien von diesen auszuführen. Man sollte also auf ein Reisesouvenir aus Reptilienleder, Mantaleder, Elfenbein oder Ähnliches verzichten, die oftmals auf Rundreisen durch Bali angeboten werden. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vornherein zu kennen.

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





Wissenswertes

Bali liegt im Zentrum des Indonesischen Archipels zwischen dem Javasee im Norden und dem Indischen Ozean im Süden. Mit 13.677 Inseln ist der Indonesische Archipel der größte Inselstaat der Welt und verbindet die Kontinente Asien und Australien. 3,3 Millionen Balinesen leben auf der 5.620 km² großen Insel, knapp 500.000 in der Hauptstadt Denpasar. Der Großteil der Bevölkerung lebt in kleinen ursprünglichen Dörfern entlang der malerischen Reisfelder über die ganze Insel verteilt.

In Ost-West-Richtung erstreckt sich eine Vulkankette über die Insel, deren höchste Erhebung, der Gunung Agung (3.142 m), für die Balinesen der "Nabel der Welt" ist. Bali, das nur zwei Kilometer östlich von Java entfernt liegt, wird im Wesentlichen von hinduistischer Kultur geprägt, während auf der größeren Nachbar-Insel Java hingegen die moslemische Kultur vorherrscht. An kaum einem anderen Ort der Welt gibt es so viel zu sehen oder zu erleben wie auf Bali, nirgendwo sonst sind tägliches Leben, Religion, Kunst und Landschaft zu einer solch faszinierenden Einheit verschmolzen.

Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. 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 spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

Nebenkosten / Trinkgelder

Trinkgelder sind in Bali üblich und werden gerne genommen, werden aber nicht unbedingt erwartet. Im Folgenden möchten wir Ihnen diesbezüglich eine kleine Orientierungshilfe geben. Bitte beachten Sie, dass sich unsere Empfehlungen auf das Mittelklasse-Niveau und nicht auf die höheren Hotelkategorien beziehen. Natürlich bleibt es Ihnen überlassen, ob und wieviel Trinkgeld Sie geben. Unsere Vorschläge informieren Sie lediglich über die landesüblichen Trinkgelder.

Restaurants: Nur in internationalen Restaurants sind min. ca. 1 Euro (15.000 Rupien) pro Person angemessen sofern die Service Charge von 11% nicht inkludiert ist. In kleineren Restaurants (Warungs) wird gar kein Trinkgeld erwartet, man kann aber aufrunden.
Guides bei Ausflügen/Fahrer: Geben Sie Ihrem Guide ca. 3-4 Euro (ca. 55.000-60.000 Rupien) pro Tag und Person. Dem Fahrer können Sie ca. 3 Euro (max. 50.000 Rupien) pro Tag geben.
Taxifahrer: Überlassen Sie dem Fahrer das Wechselgeld oder 1 Euro (ca. 15.000 Rupien).
Hotelpersonal: An der Hotelrezeption finden Sie meistens eine Gemeinschaftskasse, wo Sie am Ende Ihres Aufenthalts Ihr Trinkgeld hineinwerfen können. Angemessen sind ca. 3-4 Euro pro Tag. Wenn Sie sehr zufrieden waren, gibt es allerdings keine Grenze nach oben.

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. Orte, an denen Sie Ihre Wasserflaschen wieder auffüllen können finden Sie auf der Plattform http://www.refillbali.com/

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" bzw. Lektüre befolgen.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

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 verfasst.
Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bali beträgt im Sommer +6 Stunden und im Winter +7 Stunden.
Das Klima in Bali ist, im Vergleich zu anderen tropischen Reisezielen, ausgesprochen angenehm. Das verdankt Bali einem Wind, der fast immer sanft über die Insel streicht. Das ganze Jahr herrschen Temperaturen zwischen 25° und 32° C. In höheren Lagen kann es jedoch deutlich kühler werden. Zwischen Juni und September wird es in der Regel etwas frischer. Von Januar bis März kommen die Monsunwinde auf und bringen Regen. Dieser ist meist heftig und kurz und fällt vorwiegend am Nachmittag und in der Nacht. An der Nordküste regnet es deutlich weniger als im Süden. Die Luftfeuchtigkeit ist zu jeder Zeit sehr hoch. Die Meerestemperatur beträgt das ganze Jahr über 28° - 30° C. Die Sonne geht während des ganzen Jahres gegen 6:00 Uhr morgens auf und gegen 18:00 Uhr unter.

Sprache und Verständigung

Wie auf den anderen Inseln Indonesiens sprechen die Menschen auf Bali Bahasa Indonesia, eine Art Hochindonesisch. Darüber hinaus wird auf der Insel ein typischer balinesischer Dialekt gesprochen. Mit Englisch werden Sie sich in den Haupttouristenorten verständlich machen können.

Einige einfache Wörter auf Indonesisch:

Hallo - Halo! / Hai!
Guten Tag - Selamat siang!
Tschüss - Dahh! / Mari! / Yuk ah!
Auf Wiedersehen - Sampai jumpa! / Selamat tinggal!
Ja - ya
Nein - tidak

Danke - Terima kasih!
Bitte! - Kembali!
Prost!- Tos! / Pros!
Entschuldigung - Maaf, ...



Religion und Kultur

Bali ist insofern eine Besonderheit, als dass sie die einzige Region außerhalb Indiens und Nepals mit bodenständiger hinduistischer Bevölkerung und gleichzeitig die einzige hinduistische Insel Indonesiens darstellt. Die meisten Balinesen bekennen sich zur Hindu-Dharma-Religion, der balinesischen Glaubensform des Hinduismus. Einzug hielt der Hinduismus in Bali im 8. bis 9. Jahrhundert. Religion ist Leben und Leben ist Religion auf Bali. Religiöse Riten und Feste begleiten die Menschen von der Geburt bis zum Tod und über den Tod hinaus. Sie sind Grundlage des Zusammenhalts von Familie und Dorfgemeinschaft. Religiöse Riten werden wirksam bei der Gründung eines Dorfes, sie ordnen das Familienleben und sind die ethnischen Leitlinien des ganzen Volkes. Feiertage, Volksvergnügungen und Versammlungen werden stets von einer Tempelzeremonie eingeleitet. Die Balinesen sind offen für Besucher ihrer öffentlichen Zeremonien und Rituale. Danken Sie es Ihnen mit respektvoller Kleidung und Verhalten.



Essen und Trinken

Das Hauptnahrungsmittel auf Bali ist Reis. Ohne ihn gilt eine Mahlzeit nicht als vollwertig, sondern bestenfalls als Snack. Reis wird auf Bali mehrmals im Jahr geerntet. Entlang der Reisfelder kann man häufig kleine Schreine finden, welche zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Dewi Sri errichtet wurden. Diese werden regelmäßig mit Opfergaben versehen, um eine gute Reisernte zu sichern.
Die balinesische Küche ist tendenziell nicht so scharf wie etwa die Thai- Küche. Bekannte balinesische Gerichte sind beispielsweise Nasi-Goreng (gebratener Reis), Gado Gado (Gemüse mit Erdnusssoße) oder Soto Ayam (Hühnersuppe).

Einkaufen und Souvenirs

Überall auf der Insel wird geschnitzt, gemalt, geschmiedet oder gewebt. Bali ist der größte Lieferant für Kunsthandwerk in Indonesien und selbst die wertvollste Handarbeit ist für uns mit dem nötigen Verhandlungsgeschick durchaus erschwinglich. Am besten kauft man direkt beim Produzenten.
Möbel aus weißem, geschecktem oder schwarzem Bambus findet man in Bali in großer Auswahl. Leider ist der Koffer zu klein, aber auch verschifft wird zu durchaus moderaten Preisen. Steinmetzarbeiten kommen aus Batubulan. Wer die schweren Dämonenstatuen im eigenen Garten aufstellen möchte, kann sie zu den Möbeln in den Container packen. Holzschnitzereien sind schon wesentlich einfacher zu transportieren. Allerdings sollte man beim Holz auch auf die Qualität achten, das billige weiße Holz neigt in unseren Breiten stark zur Austrocknung und dann gibt es schnell Risse. Überall kann man für wenig Geld Obstschalen mit Holzfrüchten, Masken, Mobiles, Bananenstauden, Serviettenringe und Untersetzer kaufen. Das ist zwar meist mindere Qualität, sieht aber hübsch aus.

Wer reich verzierten, filigranen Silberschmuck mag, der wird auf Bali auch fündig, vor allem im Ort Celuk. Hier gilt das gleiche wie für die Holzschnitzer. Man kann beim Entstehen der Stücke zuschauen und unter vielen Stücken im Verkaufsraum wählen. Transportprobleme bekommt man mit diesem Souvenir jedenfalls nicht.



Besondere Verhaltensweisen

Es gibt einige Dinge, die Sie im Umgang mit Balinesen beachten sollten. Die Einheimischen kontrollieren ihre Gefühle sehr stark. Ärger und Wut zu zeigen, indem man z.B. die Hände in die Hüften stützt, schreit oder mit dem Finger droht, ist sehr verpönt und auch der Tourist verliert durch das Zeigen derartigen Verhaltens sein Gesicht; versuchen Sie also, ruhig zu bleiben, selbst wenn Sie allen Grund zum Ärgern haben.

Obwohl die Balinesen untereinander ständig Körpernähe herstellen, sollten Sie es vermeiden, Menschen anzufassen oder Kindern den Kopf zu streicheln. Der Kopf ist heilig und der Sitz der Seele. Er darf nicht beschmutzt werden. Dies ist auch der Grund dafür, dass es bisher keine Hochstraßen auf Bali gibt. Zudem darf der Balinese nicht unter Wäscheleinen und aufgestellten Leitern hindurchgehen.

Nehmen Sie es gelassen hin, wenn Sie häufig nach Namen, Beruf und Ehestand gefragt werden. Die Einheimischen interessiert ihre Antwort nicht wirklich, sie versuchen nur ihre soziale Stellung herauszufinden, um sich darauf einzustellen. In Asien laufen die Uhren anders, auch auf Bali herrscht die Gummizeit. Wundern Sie sich nicht, wenn Verabredungen nicht klappen oder Leute viel zu spät kommen, das ist landesüblich. Falls Sie mit den Fingern essen wollen (bei privaten Einladungen) benutzen Sie bitte nur die rechte Hand, die linke gilt als unrein, da die Einheimischen sich damit auf der Toilette reinigen. Auch Waren, Essen oder andere Gegenstände sollten mit der linken Hand weder gereicht noch entgegen genommen werden.

In touristischen Ballungszentren und an viel besuchten Attraktionen werden Sie unweigerlich mit Straßenhändlern konfrontiert. Die Art und Weise, wie man versucht, Ihnen die Waren zu verkaufen, kann teilweise aufdringlich wirken. Versuchen Sie dennoch, Ihr Gesicht nicht zu verlieren und freundlich abzulehnen.
Ärgern Sie sich nicht, falls Sie eine falsche Auskunft bekommen (z.B. hinsichtlich Richtung, Lage oder Entfernung eines Ortes, einer Sehenswürdigkeit etc.). Selbst wenn Balinesen etwas nicht wissen, werden sie eher eine Aussage machen als zugeben, dass sie die Frage nicht beantworten können.
Zu guter Letzt: Lassen Sie sich anstecken vom Lächeln und tun Sie es auch, so manches wird dadurch leichter und angenehmer.



Reiseliteratur

Wir empfehlen sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Bali 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

Annette Ster, Michael Möbius:
Bali: Lombok · Komodo · Sulawesi.
Vista Point Verlag (2014)
ISBN-10: 3868710345

Moritz Jacobi, Mischa Loose:
Stefan Loose Reiseführer Bali, Lombok
Stefan Loose Travel Handbücher (2016)
ISBN: 978-3-7701-6762-3

Schott, Christina:
MARCO POLO Reiseführer Bali, Lombok, Gilis.
MairDuMont (2013)
ISBN-10: 382972411X

Ryan Ver Berkmoes, Adam Skolnick:
Lonely Planet Reiseführer Bali & Lombok.
Lonely Planet Deutschland (2015)
ISBN-10: 3829723652

David, Bettina:
Reise Know-How KulturSchock Indonesien.
Reise Know-How (2015)
ISBN-10: 3831726477

Geschichte / Politik / Gesellschaft

Jutta Berninghausen, Birgit Kerstan, Nena Soeprapto-Jansen:
Schleier Sarong Minirock: Frauen im kulturellen Wandel Indonesiens.
Kellner (2009).
ISBN-10: 3939928038

Geerken, Horst H.:
Der Ruf des Geckos: 18 erlebnisreiche Jahre in Indonesien
Verlag: Books on Demand (2009)
ISBN-10: 3839110408

Barley, Nigel:
Bali - Das letzte Paradies
Verlag: Klett-Cotta (2015)
ISBN-10: 3608980288
Originaltitel : Island of demons

Baum, Vicki:
Liebe und Tod auf Bali: Roman
Verlag: KiWi-Taschenbuch (2007)
ISBN-10: 3462037994

Drüke, Milda:
Ratu Pedanda: Reise ins Licht - bei einem Hohepriester auf Bali
Verlag: Frederking & Thaler (2006)
ISBN-10: 3894052686

Belletristik

Monika Arnez, Edwin Wieringa:
Duft der Asche: Literarische Stimmen indonesischer Frauen.
Horlemann Verlag (2008).
ISBN-10: 3895022691

De Kleen, Tyra:
Mudras or the Ritual Hand Poses of the Buddha Priests and the Shiva Priest of Bali (Englisch)
Verlag: Kessinger Publishing (2010)
ISBN-10: 1162620196

Heller, Thomas:
Overland. Geschichten aus 1000-und-Einem Kilo-meter.
Traveldiary.de Reiseliteratur (2005).
ISBN-10: 3937274162

Ramseyer, Urs:
Bali. Leben in zwei Welten.
Schwabe Basel Verlag (2001).
ISBN-10: 3796518729

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Sarah Obels
Produkt Managerin Südostasien
s.obels@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-203



Nadine Zangerle
Beratung& Verkauf Asien
n.zangerle@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-204

NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11 , 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

@neuewegereisen
www.neuewege.com