

# INDIEN

Devarya Wellness Goa – Yoga am Strand in der Gruppe



---

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

---

<b>REISEDETAILS .....</b>	<b>3</b>
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung .....	3
Kursinhalte .....	4
Hausprogramm .....	5
Unterkunft .....	5
Verpflegung .....	5
Umgebung.....	6
Enthaltene Leistungen .....	6
nicht eingeschlossene Leistungen .....	6
Wahlleistungen.....	6
Termine und Preise.....	6
Teilnehmerzahl .....	6
Reisedauer .....	6
Reiseleitung.....	6
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>8</b>
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
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>13</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	13
Sprache und Verständigung .....	13
Religion und Kultur.....	13
Essen und Trinken .....	13
Einkaufen und Souvenirs.....	14
Besondere Verhaltensweisen.....	14
<b>ANHANG.....</b>	<b>15</b>
Reiseliteratur.....	15
Ihre Reisenotizen .....	17
Ihre Reisenotizen.....	18
Ihre Reisenotizen.....	19

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Yoga und Meditation in der Gruppe
- Wohlfühlen in familiärer Atmosphäre
- Am Strand relaxen und Goa erkunden



positiven Energien dieses friedlichen Resorts ein, welches Ihnen ein spiritueller und heilender Ort sein will

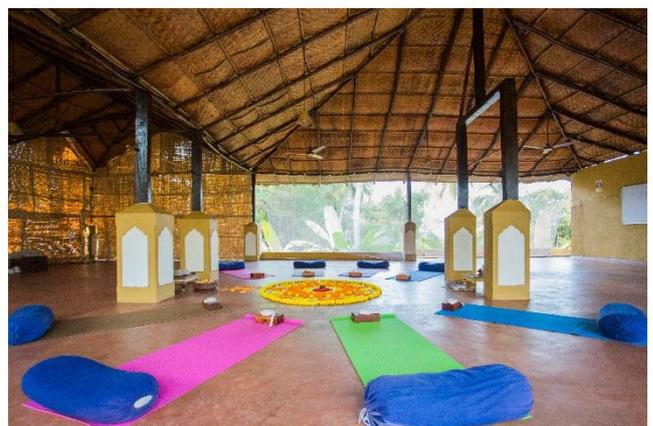


### ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Direkt am wunderschönen Morjim-Strand an Goas Nordküste, tauchen Sie unmittelbar in die farbenfrohe und mystische Welt Indiens ein und können sich ganz dem Yoga und der Meditation widmen.



Genießen Sie die warme und freundliche Atmosphäre dieses familiengeführten Resorts und kreieren Sie Ihren Traumurlaub aus den vielfältigen Möglichkeiten, die Devaraya vereint. Neben einem umfangreichen Yoga- und Meditationsprogramm bieten sich Wellness und Entspannung, Musik und Tanz, Besuche von Märkten und Sehenswürdigkeiten oder Wassersportaktivitäten an! Lassen Sie sich auf die



## KUR SINHALTE

### **9INH6401 vom 20.01.2019 - 03.02.2019: Deep Relax mit Yin-Yoga und Meditation mit Tina Buch**

Während dieser wunderbaren Reise können Sie im Einklang mit der Natur tiefe Entspannung erleben. Yin-Yoga-Übungen sind sanft und intensiv zugleich. Diese werden eher passiv und ohne Kraftanstrengung, teilweise mit Unterstützung von Hilfsmitteln, mehrere Minuten gehalten. Das tiefer gelegene Bindegewebe wird gedehnt, Verspannungen können sich sanft lösen und der Meridianfluss wird ange-regt. Die tiefe Entspannung des Körpers stärkt Ihre innere Mitte und öffnet Ihr Herz.

In den angeleiteten Meditationen wird Ihr Geist be-ruhigt. In der Stille ist es möglich, der Stimme Ihres Herzens zu lauschen und in Kontakt mit sich selbst zu treten.

### **9INH6402 vom 17.02.2019 - 03.03.2019:**

**Chakra-Balance mit Hatha-Yoga mit Kristine Laß**  
Erleben Sie Yoga kraftvoll, dynamisch und zugleich achtsam und meditativ! Der Ablauf ist klar strukturiert und durch genaueste Präzession erfahren Sie, die Kraft aus einem stabilisierten Fundament – an-gefangen mit dem Wurzel-Chakra – zu schöpfen. Die Yoga-Sequenzen führen Sie in eine innere Aus-richtung, welche Ihnen Ruhe und gleichzeitig Kraft schenkt. Sie gewinnen Gelassenheit, Klarheit, Ener-gie und neuen Schwung, um wieder ausbalanciert ins tägliche Leben zu gehen.

### **9INH6403 vom 07.04.2019 - 21.04.2019: Yoga im Ursprungsland – Back to the roots mit Christian Dohle**

Im Ursprungsland des Yoga werden Sie zu neuer Energie, Kraft und Flexibilität finden. Die Verbesse-rung der allgemeinen Fitness, die Schulung Ihrer Konzentration und ein verbessertes Körperbewusst-sein stehen dabei im Vordergrund. Ihr Kursleiter Christian Dohle bedient sich verschiedener Ele-mente aus den östlichen Philosophien des Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Mit Pranayama (Atemübun-gen), Asanas (Körperstellungen) und Meditation konzentrieren Sie sich auf diese intensiven Erfahrun-gen. Bewegungsabläufe im Einklang mit der At-mung erhöhen Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und die Relaxation. Kommen Sie physisch und men-tal in der Gegenwart an! Lassen Sie Ihre Energie fließen und laden Sie Ihren Akku wieder vollständig auf!

### **9INH6404 vom 06.10.2019 - 20.10.2019: Anusara-Yoga schafft Kraft und Anmut mit Ulla Giesler**

Ulla beginnt ihren Yoga-Unterricht immer mit einem Thema, das die Richtung vorgibt. Dadurch wird die Praxis tief, auch wenn viele Details im Spiel sind. Unterrichtsziel ist es, sich im eigenen Körper wohl-zufühlen. Die innere Haltung bestimmt die äußere Form. Durch eine klare Ausrichtung, die Sie erler-nen oder festigen werden, können Sie die Energie in Ihrem Körper so lenken, dass sie sich auf einer stabilen Basis entfalten kann. Diese „Technik“ ver-schafft Ihnen ein anmutiges Körpergefühl und hilft Ihnen beim eigenständigen Üben. Anusara ist ein der Welt und Natur zugewandter Yoga-Stil, der Sie emotional und körperlich aufrichtet. Sie praktizieren eine große Bandbreite von Stellungen und Atem-übungen. Sie können ohne Vorkenntnisse einstei-gen oder Ihre Yoga-Praxis verfeinern. Gemeinsam erkunden wir Indien mit allen Sinnen!

### **9INH6405 vom 29.12.2019 - 12.01.2020: Vin-yasa- und Yin-Yoga – Kraft der Gegensätze mit Jo-rinde Messlinger**

Im Ursprungsland des Yoga werden wir uns mor-gens dem dynamischen Ashtanga Yoga, der Yang Energie widmen und abends das sanfte Yin Yoga praktizieren. Diese unterschiedlichen Yogastile un-terstützen unsere gesamte Körperstruktur. Muskel-kraft und Stabilität wird im Yang gefördert, Flexibili-tät und Hingabe im Yin Yoga.

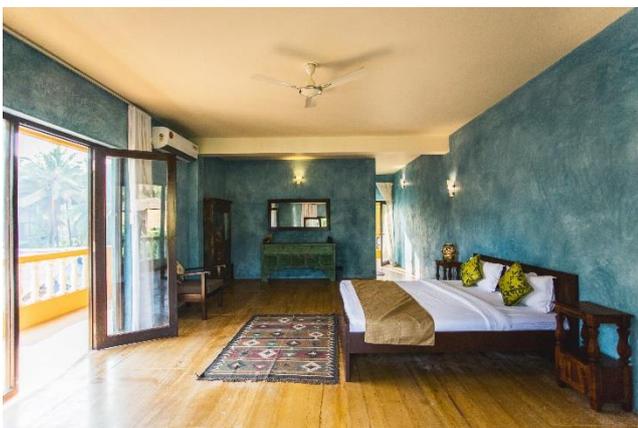
Eingeleitet wird die Yogapraxis durch energieför-dernde Atemübungen. Im Ashtanga Yoga werden Sonnengrüße, Standpositionen und Umkehrhaltun-gen erlernt. Im sanften Yin Yoga, welches auch als Fasziyenoga bekannt ist, können durch das Aktivie-ren des Energieflusses in unseren Meridianen, so-wohl körperliche, als auch mentale Blockaden, ge-löst werden. Eine Woche voller Potential, das Gleichgewicht von Yin und Yang in uns zu finden. „Die Quelle ist in dir und die ganze Welt entspringt daraus“- Rumi.

## HAUSPROGRAMM

Zum offenen Hausprogramm des Devarya Wellness gehören täglich wechselnde Aktivitäten wie Meditationen, Filmpräsentationen, Kirtan-Singen und Chanting.

## UNTERKUNFT

Das Devarya Wellness bietet vielfältige Unterkünfte, eingebettet in den tropischen, üppigen Garten und nur wenige Gehminuten vom Strand entfernt. Weitläufig sind die Unterkünfte auf dem 7000 m<sup>2</sup> großen Grundstück verteilt und bieten so eine wunderbare Privatsphäre und Ruhe.



Jedes Zimmer ist lebhaft, luftig und mit natürlichem Licht und guter Energie erfüllt. Geschmackvoll eingerichtet mit einem erdigen Dekor, um die Elemente der Natur zu reflektieren. Hier vereint sich traditionelles Design mit modernen Annehmlichkeiten, portugiesische und rajasthanische Elemente kommen zum Einsatz. Alle Zimmer sind mit gemäß der verschiedenen Chakra-Energien, einschließlich Farbe und Design, dekoriert.



Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad, die meisten haben einen eigenen Balkon, bequeme Betten, geräumige Schränke, einen Deckenventilator sowie Klimaanlage. Moskitonetz auf Anfrage.

## VERPFLEGUNG

Die Chia Lounge, das aus Holz erbaute Restaurant des Devarya Wellness mit Blick auf das Meer, hat zwei Stockwerke, einen kleinen Garten und eine Saft- und Kaffeebar. Das Ziel des Devarya Wellness ist es, einen gesunden und achtsamen Lebensstil zu unterstützen, daher werden Obst und Gemüse aus überwiegend biologischem Anbau von lokalen Bauern verwendet.



Im Rahmen Ihrer Yoga-Gruppenreise erwartet Sie eine überwiegend vegetarische erweiterte Halbpension mit einem Frühstücks-Brunch und Abendessen, ebenfalls in Buffetform. Auf spezielle Wünsche und Bedürfnisse (Veganer und glutenfreie Gäste eine andere Diät-Anforderung) wird eingegangen. Bitte informieren Sie uns bei Buchung entsprechend. Darüberhinaus stehen ganztags Wasser und heiße Getränke wie Ingwerwasser und Chai-Tee zu Verfügung.



## UMGEBUNG

Das Devarya Wellness bietet private Ausflüge oder Tagesausflüge, bei denen Sie Goa in vollen Zügen genießen, erkunden und erleben können: Bootsfahrt zur Delfin-Beobachtung bei Sonnenaufgang, Besuch des Nachtmarktes (immer freitags und samstags), Ausflug zum Hippie-Flohmarkt in Anjuna (mittwochs), Ausflug nach Old Goa, Besuch einer Gewürz-Plantage und eines Wasserfalls, Ausflug zum Paradise Beach im Nachbarstaat Maharashtra. Darüberhinaus werden Rangoli & Mandala-Malen, Henna-Nächte und indische Kochkurse angeboten. Weiterhin Wassersportaktivitäten wie Kitesurfen und Stand up Paddling (SUP).

## ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug in der Economy Class Frankfurt – Goa - Frankfurt, alle erforderlichen Fahrten in privaten Fahrzeugen mit Fahrer • 13 Doppelzimmerübernachtungen im Doppelzimmer "Chakra Standard" • erweiterte Halbpension (Brunch und Abendessen) • 1 x Mittagessen • Wasser & Tee • 10 Tage á 3 Stunden deutschsprachiger Yogaunterricht durch NEUE WEGE Kursleitung • Tagesausflug nach Old-Goa mit Besuch einer Gewürzplantage und Mittagessen • einstündige ayurvedische Massage • umfangreiches offenes Hausprogramm mit Meditation, Mantrasingen, indischer Musik, Filmabenden etc.

- NEUE WEGE-Informationsmaterial

## NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühr Indien (ca. 80 USD) • Ausgaben persönlicher Art • Reiseversicherungen • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

## WAHLLLEISTUNGEN

- EZ-Aufpreis Chakra Standard Room 9INH6401 und 9INH6402: € 455
- EZ-Aufpreis Chakra Standard Room 9INH6403 und 9INH6404: € 325
- EZ-Aufpreis Chakra Standard Room 9INH6405: € 720
- weitere Zimmerkategorien auf Anfrage

## TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
9INH6401	20.01.19	- 03.02.19	€ 2.590
9INH6402	17.02.19	- 03.03.19	€ 2.590
9INH6403	07.04.19	- 21.04.19	€ 2.490
9INH6404	06.10.19	- 20.10.19	€ 2.490
9INH6405	29.12.18	- 12.01.19	€ 3.190

## TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

## REISEDAUER

15 Tage

## REISELEITUNG

Tina Buch

Tina Buch ist Yogalehrerin, Yin-Yogalehrerin, Meditationsleiterin, Klang-Yogalehrerin, Klangmassagetherapeutin, Entspannungspädagogin, Buchautorin und Seminarleiterin (In und Ausland).



Christian Dohle

Yogatherapeut. Unterrichtet seit 2011 Yoga auf Borkum in Kliniken und offenen Kurse. Achtsame Ausführung der Asanas, Atmung, Körperwahrnehmung. Asienkenntnisse durch Reisen



**Ulla Giesler**

Seit 20 Jahren praktiziere ich Yoga, seit 10 unterrichte ich - es ist meine Leidenschaft geblieben, selbst als luftiger Vata-Typ. Yoga verleiht eben Stabilität. Das übt man mit den Anusara-Prinzipien.



**Jorinde Messlinger**

Ashtanga-Yogalehrerin (staatliche Schule für Yoga, Köln /AYA/BfB), Yin-Yogalehrerin, eigenes Yogastudio in Essen, internationale Yoga- Workshop-Tätigkeit, ehemalige Balletttänzerin.



**Kristine Laß**

Gesundheits und Entspannungspädagogin sowie Dozentin, unterrichtet seit mehreren Jahren gesundheitsorientiertes Hatha-Yoga. Neben dem integralen Sivananda Yoga ergänzt und kombiniert sie präzise und fließend Elemente des Vinyasa-Flow sowie verschiedene Tiefenentspannungstechniken.



## PRAKTISCHE HINWEISE

### ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

#### Anreise

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

#### Atmosfair

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



### 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](http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html) ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt sowie in unseren Visainformationen, die Sie mit Ihrer Buchung erhalten.

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

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

[www.indianembassy.de](http://www.indianembassy.de) (Deutschland)  
[in.vfsglobal.ch](http://in.vfsglobal.ch) (Schweiz)  
[www.blsindiavisa-austria.com](http://www.blsindiavisa-austria.com) (Österreich)

## Sicherheitshinweise

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

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

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



## GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

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

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter [www.crm.de](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.

### Allgemeine Grundregeln

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in

Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Während Ihrer Ayurveda-Kur werden Sie vorwiegend vegetarisch essen. Sollten Sie dennoch einmal Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Kein Land der Welt bietet außerdem eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten als Indien.

### Wichtige Medikamente

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



## MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

### Kleidung

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

den meisten Ayurvedaresorts sind Regenschirme in ausreichender Anzahl vorhanden.

In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Bitte bedenken Sie, dass in der Monsunzeit eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und Schränke etc. gut gelüftet werden sollten, um Schimmelbefall an der Kleidung vorzubeugen.



## WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

### Währung

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter [www.oanda.com](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. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard) empfohlen. Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

### Post

Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? Postämter sind montags bis freitags von 10.00 - 17.00 Uhr und samstags 10.00 - 13.00 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage (oder länger). Päckchen per

Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost dauern 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. Postkarten werden nicht in allen Ayurvedaresorts vorrätig gehalten. Sie können aber Ihre Post zumeist an der Rezeption Ihres Hotels abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

### Telefonieren

Die Ländervorwahl von Indien ist +91. Telefonieren kann man in vielen Postämtern, in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen.

In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Eine indische SIM-Karte sollten Sie nur von seriösen Anbietern, am besten direkt vom Mobilfunkanbieter (z.B. Vodafone) erwerben. Hierzu benötigen Sie die Kopie des Reisepasses, die Kopie des Visums, ein Passfoto, Adresse und Telefonnummer des Hotels in Indien und die Heimatadresse.

### Internet

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



## ZOLLBESTIMMUNGEN

### Zollvorschriften

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und

Ausfuhr indischer Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise. Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass.

Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet.

Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der 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 kann die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert sein.

### Foto

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

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

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

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

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

### Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in Wildgebieten ist das Fotografieren teilweise nur mit einem Eintritts- und Fotopermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich und werden vor Ort angegeben.



## VERSICHERUNG

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

## NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

### Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister“ haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen

Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten.

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

## UMWELT

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

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

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



## SONSTIGES

### Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

**Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:** [www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)



## PRAKTISCHE HINWEISE

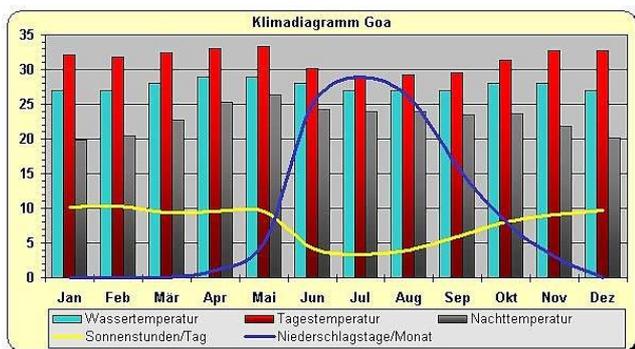
### ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

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

Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die südöstliche Küste von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt.

Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm.

Informationen finden Sie im Internet unter: [www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm](http://www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm)



### SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings teils noch sehr niedrig, besonders in weniger erschlossenen Gebieten. Aus diesem Grund kann die Kommunikation dort problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt dies in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meistens für den grundlegenden, sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Hindi) aneignet.

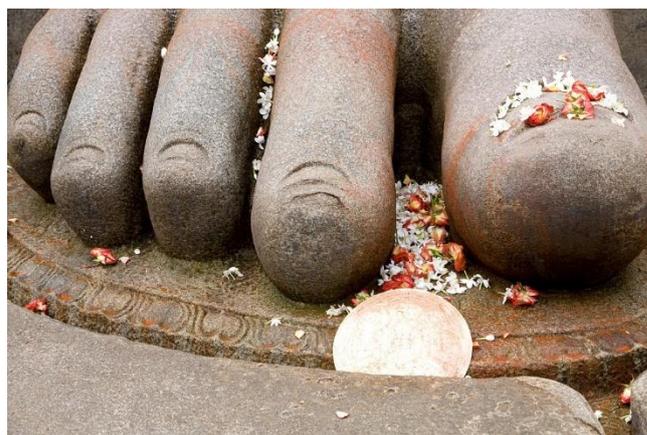
### RELIGION UND KULTUR

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in Indien fast nicht mehr vertreten.

In Goa, dem kleinsten indischen Bundesstaat, gibt es viele Katholiken, ein Erbe der 450 Jahre währenden portugiesischen Kolonialherrschaft. Dementsprechend finden sich im Feiertagskalender einige christliche bzw. katholische Feiertage. Im benachbarten Karnataka dagegen stellen die Hindus den größten Bevölkerungsanteil.

Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte. In Goa ist die Prägung durch die Portugiesen immer noch allgegenwärtig, vor allem in der Architektur, aber auch in der Musik und der regionalen Küche.

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



### ESSEN UND TRINKEN

Die Küche Südindiens hat ihre Ursprünge in der Geschichte, Geografie und Kultur des Landes. Sie kann in zwei Arten eingeteilt werden - vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind stark gewürzt, die Auswahl an vegetarischen Gerichten hingegen ist milder gewürzt und

gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher. Goa ist bekannt für Meeresfrüchte und Currys. Speisen mit Fischen, Garnelen, Muscheln, Krabben und Hummer sind Spezialitäten dieser Region. Ein Relikt der Portugiesen sind die Gerichte aus Schweinefleisch. Gemüse spielt ebenfalls eine große Rolle, z.B. in Form von Khatkhate mit mindestens fünf verschiedenen Gemüsesorten und verschiedenen exotischen Gewürzen.



## EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien; indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt. Viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert.

Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig. Indische Silberware ist weltberühmt. Man kann Schmucksteine direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere Besonderheiten: Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze und Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier.

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

Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 09.30-20.00 Uhr in den großen Geschäften.



## BESONDERE VERHALTENSWEISEN

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. Dies gilt auch für viele Ayurveda-Zentren. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke Hand als unrein gilt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.



## ANHANG

### REISELITERATUR

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

#### Verschiedene Reiseführer

##### **Sarina Singh, Trent Holden und Abigail Hole:**

Südindien & Kerala.  
Lonely Planet (2016).  
ISBN: 9783829723985

##### **Nelles, Günter:**

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

##### **Herbert, Wolfgang:**

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

##### **Krack, Rainer:**

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

##### **Barkemeier, Martin:**

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

#### Ayurveda

##### **Rosenberg, Kerstin:**

Ayurveda kompakt.  
Südwest Verlag (2014).  
ISBN: 978-3-517-08955-3

##### **Ruff, Carola:**

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

##### **Volker Mehl, Christina Rafferty:**

So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.

Kailash Verlag (2013).  
ISBN-10: 3424630624

##### **Lad, Vasant:**

Das große Ayurveda-Heilbuch.  
Windpferd Verlag (2011).  
ISBN-10: 3864100143

##### **Joachim Skibbe, Petra Müller-Jani:**

Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.  
Pala-Verlag (2013).  
ISBN-10: 3895663247

##### **Prof. Dr. med. Gustav Dobos:**

Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren.  
Zabert Sandmann GmbH (2008).  
ISBN-10: 3898832074

##### **Rosenberg, Kerstin:**

Ayurveda - Heilkunde und Küche.  
Schirmer Verlag (2007).  
ISBN-10: 3897675218

##### **Hans Heinrich Rhyner, Birgit Frohn:**

Heilpflanzen im Ayurveda.  
AT Verlag (2006).  
ISBN-10: 3038002798

##### **Bauhofer, Ulrich:**

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

##### **Schrott, Ernst, Wolfgang Schachinger (Hrsg.):**

Ayurveda. Grundlagen und Anwendungen.  
Trias Verlag (3. Auflage, 2016).  
ISBN: 978-3-432-10258-0

##### **Rosenberg, Kerstin:**

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

##### **Mehl, Volker:**

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

#### Belletristik

**Schiller, Bernd:**

Roter Pfeffer in Ghandis grünem Garten. Südindische Wunderwelten.

Picus Verlag (2006).

ISBN-10: 3-85452-913-9

**Thielmann, Rainer:**

Indien von innen: Rätselhaft magisch- wundersam fremd.

Reiselyrik Verlag (2011).

ISBN-10: 3981258304

**Tagore, Rabindranath:**

Gora

Bibliographisches Institut, Berlin (2004)

ISBN-10: 3491961300

**Kamp, Christina:**

Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala erzählt.

Horlemann Verlag (2006).

ISBN-10: 3895022233

**Wirth, Maria:**

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien.

Herbig Verlag (2006).

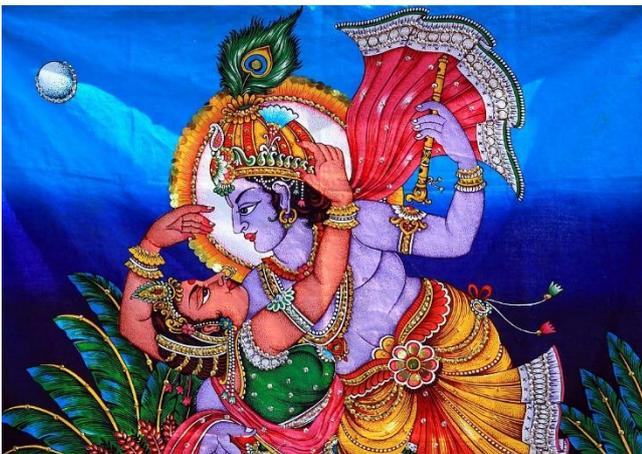
ISBN-10: 3776624809

**Nair, Anita:**

Das Salz der drei Meere.

Deutscher Taschenbuch Verlag (2006).

ISBN-10: 3423135077











**Angelika Sturtz**

Produktmanagerin Asien  
a.sturtz@neuewege.com  
02226-1588-202



**Nadine Zangerle**

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

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

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