

# BURMA

Rundreise zu den Schätzen Burmas



---

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

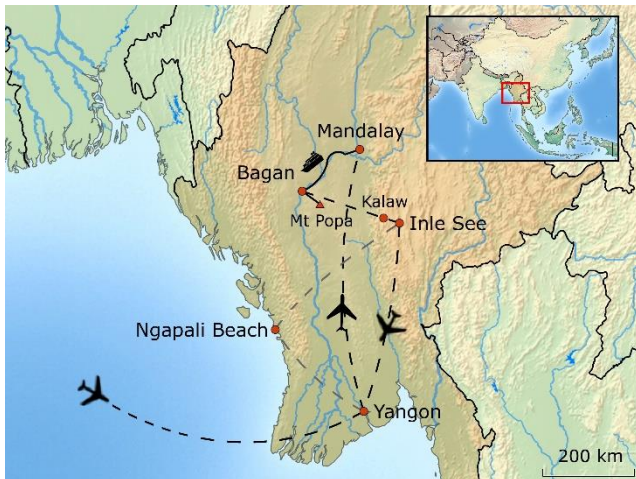
---

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>REISEDETAILS .....</b>                | <b>3</b>  |
| Reiseverlauf.....                        | 3         |
| Vorgesehener Reiseverlauf .....          | 3         |
| Enthaltene Leistungen .....              | 7         |
| nicht eingeschlossene Leistungen .....   | 7         |
| Wahlleistungen.....                      | 7         |
| <b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>          | <b>8</b>  |
| Atmosfair / Anreise / Transfers.....     | 8         |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit .....  | 8         |
| Gesundheit und Impfungen .....           | 9         |
| Mitnahmeempfehlungen .....               | 10        |
| Währung / Post / Telekommunikation ..... | 10        |
| Zollbestimmungen.....                    | 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.....             | 13        |
| Besondere Verhaltensweisen.....          | 13        |
| <b>ANHANG.....</b>                       | <b>14</b> |
| Reiseliteratur.....                      | 14        |
| Ihre Reisenotizen .....                  | 15        |
| Kontaktdaten und Anmeldung .....         | 16        |

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Vielfältige Kombinationsmöglichkeiten
- Persönliche Highlights im Land der Pagoden entdecken
- Individuelle Reisegestaltung mit Yoga, Wandern und Entspannung am Strand



### VORGESEHENER REISEVERLAUF

Änderungen vorbehalten

#### 1. Tag: Abreise aus Deutschland

Sie fliegen heute heute in Deutschland (Österreich oder Schweiz) von einem Flughafen Ihrer Wahl ab. Am nächsten Tag kommen Sie am internationalen Flughafen von Yangon an.



#### 2. Tag: Willkommen in Burma!

Herzlich Willkommen in Burma! Nach Ihrer Ankunft in Yangon werden Sie von Ihrem Reiseleiter begrüßt und checken in Ihrem ersten Hotel ein.

Atmen Sie nach dem langen Flug erst einmal durch und kommen Sie in dieser anderen Welt an. Am Nachmittag können Sie bereits besondere Eindrücke von Yangon gewinnen und sich dem burmesischen Buddhismus nähern. In einer Pagode, in der ein beeindruckender 70m großer Buddha liegt, erfahren Sie mehr über den Buddhismus und können miterleben, wie die Einheimischen hier beten. Ihren ersten Abend in diesem interessanten Land verbringen Sie an der Shwedagon Pagode - der heiligste Sakralbau des Landes und prachtvollstes Monument - und können vor schönster Kulisse den Sonnenuntergang genießen. (F)



#### 3. Tag: Yangon

Heute tauchen Sie ein in das lokale Leben von Dhala. Dieser Ort liegt auf der anderen Seite des Yangon Flusses, den Sie mit einer Fähre erreichen. Auf dem Pier geht es meist sehr geschäftig zu und bietet eine wunderbare Möglichkeit, um mit Einheimischen zu interagieren. Von der Fähre aus haben Sie einen tollen Blick auf Yangon und den Fluss. In Dhala fahren Sie mit der lokalen Trishaw durch die Gegend. Der Ort ist überraschend anders als das nahegelegene Yangon. Sie besitzt viele Bäume, ruhige Seitenstraßen und Wohngegenden.

Am Nachmittag geht es auf Entdeckungstour durch Yangon. Die Hauptstadt fasziniert mit einem interessanten Mix aus unterschiedlicher Architektur und beeindruckender Sehenswürdigkeiten. Sie beginnen die Tour am historischen **Postamt** und laufen dann zur

**Sule Pay** im Zentrum der Stadt. Sie passieren dabei das luxuriöse Hotel „The Strand“, den **Mahabandoola Garden** sowie das **Unabhängigkeitsmonument**. Gemeinsam mit Ihrer Reiseleitung durchqueren Sie die Stadtteile **Little India** und **Chinatown**, die durch eine Vielzahl bunter Restaurants, kleiner Tempel und Marktstände einen ganz besonderen Charme haben. (F)



#### 4. Tag: Mandalay

Heute Morgen fliegen Sie nach Mandalay. Mandalay war die letzte Hauptstadt des Landes, bevor die Briten endgültig die Herrschaft über die Region übernahmen und so hat die Stadt bis heute noch immer große kulturelle und geschichtliche Bedeutung. Die buddhistischen Klöster in und um Mandalay gehören zu den wichtigsten des Landes. Über die Hälfte aller Mönche in Myanmar leben im Gebiet dieser Stadt.

Am Nachmittag besuchen Sie die berühmte **Mahamuni Pagode** mit der fast 4m hohen Buddha-Statue, welche sehr von den Einheimischen verehrt wird. Die Gläubigen haben über die Jahre so viele Goldblättchen auf den Buddha geklebt, sodass das Gewand schon fast wie ein flauschiger Mantel wirkt. Anschließend können Sie im **Handwerksviertel** Goldblatthersteller, Bronzegießer und Steinmetze treffen und ihnen bei der Arbeit zusehen. Die Kunstfertigkeit der Burmesen ist beeindruckend und vor allem die Anfertigung von Blattgold ist sehr interessant, denn die angewandte Technik hat sich seit Jahrhunderten nicht verändert. Genau so wurden auch alle Kunstwerke am königlichen Hof verschönert.

Eine der wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Mandalay ist die **Kuthodaw Pagode**. Hier befinden sich 729 Marmortafeln, in die die Lehre Buddhas gemeißelt ist, sodass man es auch „**das größte Buch der Welt**“ nennt. Auch das **Shwenandaw Kloster** ist besonders sehenswert: die Anlage ist das einzige Gebäude des

ehemaligen Königspalastes aus dem 19. Jahrhundert, das dem großen Feuer 1945 entging, weil es 1880 außerhalb der Palastmauern aufgebaut wurde. Das Kloster aus Teakholz ist für seine exzellenten Holzschnitzereien bekannt.



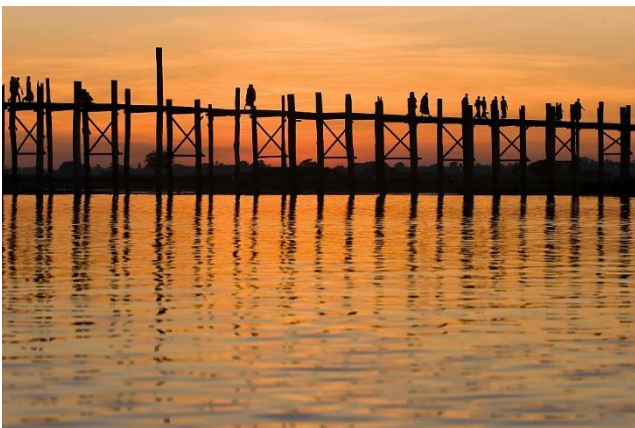
Am Ende des Tages wartet noch ein Höhepunkt auf Sie: Sie erklimmen den 236 Meter hohen Gipfel des **Mandalay-Bergs**, von wo aus Sie einen wunderschönen Blick auf die Landschaft und den Sonnenuntergang haben werden. (F)

#### 5. Tag: Die Umgebung von Mandalay

Nach dem Frühstück im Hotel fahren Sie mit dem Boot den Ayeyarwady (Irrawaddy) nach Mingun. Hier besuchen Sie bekannte **Mingun Pahtodawqyi**. Der Bau dieses großen Backsteingebäudes wurde nie vollendet, denn ein Astrologe sagte voraus, dass der König bei Vollendung sterben würde. Die wunderschöne weiße **Hsinbyume Pagode**, welche eine unheimliche Ähnlichkeit mit dem mystischen Berg Meru, dem „Sitz der Götter“ hat, ist eine wahre Augenweide. Weiterhin sehen Sie hier in Mingun die **größte noch intakte Glocke der Welt**, die 1790 auf Befehl des Königs Bodwapaya gegossen wurde. Nach der Fertigstellung des Schwergewichtes von 90t wurde der Glockengießer getötet, damit dieser nicht mehr in der Lage war jemals wieder so ein Meisterwerk zu schaffen.



Anschließend haben Sie Gelegenheit das religiöse und spirituelle Zentrum Sagaing, Heimat von ca. 3.000 Mönchen, zu besichtigen. Die Stadt ist besonders durch ihr einzigartiges Ensemble aus wunderschöner Landschaft sowie einer beeindruckenden Anzahl weißbemalter Tempel und Klöster bekannt. In Amarapura, der „Stadt der Unvergänglichkeit“ haben Sie Zeit das **Kloster Mahagandayon** zu besuchen und auf der 200 Jahre alten und aus Teakholz gefertigten **U-Bein Brücke** zu spazieren. Nach Rückkehr ins Hotel in Mandalay steht Ihnen der verbleibende Tag zur freien Verfügung. (F)



## 6. Tag: Mit dem Boot nach Bagan

Heute können Sie sich an Bord einer Tageskreuzfahrt auf dem Weg nach Bagan entspannen. Auf der südwärts gehenden Fahrt haben Sie Gelegenheit, das Leben entlang des Flussufers zu beobachten. Es erwarten Sie kleine Dörfer und geschäftige Fähranlegestellen. Mittagessen wird an Bord serviert. Am späten Nachmittag tauchen am Horizont die ersten Pagoden auf und Sie erreichen Bagan. 230 Jahre lang, vom 11. bis zum 13. Jahrhundert, als Bagan die Hauptstadt des Landes war, entstanden über tausend

Stupas, Tempel und Klöster und die meisten sind heute noch als Ruinen erhalten. Bagan ist eine der beeindruckendsten archäologischen Orte in ganz Südostasien.

Anmerkung: zwischen Mai-September ist es möglich, dass die Bootsfahrt aufgrund zu geringer Passagierzahl nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die Strecke Mandalay-Bagan per Flugzeug zurückgelegt (Aufpreis). (F,M)

## 7. Tag: Die Tempel von Bagan



Dieser Tag führt Sie durch die „Wunder von Bagan“. Als Bagan vom 11. bis 13. Jahrhundert die Hauptstadt Myanmars war, ließen die Herrscher des Landes tausende wunderschöne Stupas und kleine Tempel erbauen, welche heute noch in ihrer Pracht erhalten sind. Sie besuchen zuerst einen erhöhten Tempel, von dem man einen spektakulären Blick auf die Tempelwelt an den Ufern des Ayeyarwady Flusses hat. Genießen Sie die Stille am frühen Morgen bei einem der schönsten Tempel, der ein wahres architektonische Meisterwerk ist und bewundern sie die Wandmalereien, die im Inneren mancher Tempel zu finden sind. Die Kultur der Einheimischen lernen Sie bei einem kleinen **Handwerksexkurs** etwas näher kennen. Nach einer Entspannungspause am Nachmittag im Hotel, erkunden Sie das Gebiet von Bagan bei einer gemütlichen Kutschfahrt. Dabei kommen sie an vielen Monumente vorbei und haben Zeit, den Sonnenuntergang zu bestaunen, der umliegende Landschaft in gelbrotes Licht taucht. (F)



### 8. Tag: Inle See

Ihre Reise führt Sie heute zum Inle See. Nach einem kurzen Flug fahren Sie durch das Shan-Hochplateau bis nach Nyaung Shwe. Unterwegs ist Zeit ein spannendes Kloster mit wunderschönen Schnitzereien und Buddha-Statuen zu besuchen.

Am Inle See fahren Sie mit Booten über den auf 900m ü.M. liegenden Süßwassersee, wobei Sie dem einheimischen Volk der der Intha begegnen. „Die Menschen vom See“ bewohnen die Region seit Jahrhunderten und haben ihre Wohn- und Lebensweise auf den See ausgerichtet. 70.000 Menschen leben auf Stelzenhäusern und bepflanzen schwimmende Beete, die sie nach Belieben verschieben und transportieren können. Besonders auffallend sind die einzigartigen Fischernetze und die sehr spezielle Art des Ruderns, denn die Inthas nutzen die „Einbein-Rudertechnik“, um mit ihren Booten voranzukommen. Die bedeutendste Pagode des Sees besuchen Sie am Nachmittag.



Wenn Sie Lust haben, können Sie an diesem Abend noch einen kleinen Spaziergang am See machen und die ruhige Atmosphäre genießen.

### 9. Tag: Inle See und In Dein

Heute morgen besuchen Sie den trubeligen **Morgenmarkt**, wo Einheimische und Besucher der umliegenden Bergstämme um ihre Waren handeln. Der Ort des Marktes wechselt im 5-Tage-Rhythmus des Mondkalenders, sodass fast jeden Tag in einem anderen Dorf eingekauft werden kann. Der Markt findet nicht an Vollmondtagen sowie am Tag einer Sonnenfinsternis statt. Auf dem Wasserweg entlang eines Kanals geht es weiter nach **In Dein**. Hier können Sie das kleine Dorf zu Fuß erkunden und durch das wunderschöne mystische Gebiet von Alaung Sitthou laufen. Entlang des Weges hinauf zum Berggipfel befinden sich viele kleine Pagoden, die im Laufe der Jahre märchenhaft von der Vegetation eingehüllt wurden. Auf dem höchsten Punkt angekommen, haben Sie einen wundervollen Blick auf den Inle See und die malerische Umgebung. Der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung. (F)

### 10. Tag: Wanderung rund um Kalaw



Der heutige Tag beginnt früh. Bei einer Fahrt (ca. 1,5 h) durch das landschaftlich faszinierende Shan-Hochplateau bekommen Sie einen schönen Eindruck von dieser Gegend. In Kalaw angekommen beginnt Ihre Wanderung zu einem Dorf des Bergvolks der Palaung. Genießen Sie die frische, kühle Luft und das üppige Grün der Natur! Im Dorf der Palaungs erfahren Sie wie dieses Bergvolk ihren Buddhismus lebt und treffen auf Einheimische in ihrer traditionellen Kleidung mit Longyi, Kopftüchern und Silberschmuck. Hier werden auch Tee und Orangen angebaut und es ist interessant zu erfahren, wie der Anbau hier funktioniert.

Anschließend kehren Sie nach Kalaw zurück und haben Zeit den Tag gemütlich ausklingen zu lassen. (F,M)

## 11. Tag: Verlängerung in Kalaw oder am Strand

Sie haben die Wahl, noch ein paar Tage in den Bergen zu bleiben und bei einem Yoga-Retreat in der Kalaw Hill Lodge zu entspannen und/oder Ihre Burma-reise mit sonnigen Strandtagen am wunderschönen Ngapali Beach ausklingen zu lassen. (F)

### ENTHALTENE LEISTUNGEN

**Rundreise "Zu den Schätzen Burmas":** • 9 Übernachtungen in guten Hotels der Mittelklasse • täglich Frühstück, 2 x Mittagessen • Inlandsflüge Yangon – Mandalay, Nyaung U – Heho, Heho - Yangon in der Economy Class • Transfers im privaten Wagen, Ausflüge, Besichtigungen inklusive Eintrittsgeldern und Transfers wie im ausführlichen Reiseverlauf beschrieben, Mineralwasser und Erfrischungstücher täglich • örtliche wechselnde englischsprachige Reiseleitung • Reiselektüre "Myanmar für's Handgepäck" • NEUE WEGE-Informationsmaterial

#### **Optional: Verlängerung Yoga Retreat Kalaw Hill**

**Lodge:** • 3 Übernachtungen inklusive Vollpension (vegetarisch) • Wasser, Tee, Kaffee • 5 x 30 min Meditation morgens und abends • 5 x 1 h Yoga morgens und abends • 1 x 90 min Ganzkörpermassage • 1 Wanderung (halber Tag) • 1 Farming Experience • Flughafentransfers

#### **Optional: Verlängerung Bay View Resort Ngapali**

**Beach:** • 3 Übernachtungen mit Frühstück • Flughafentransfers

### NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Internationale Flüge • Reiseversicherungen jeglicher Art • Visumgebühr für Myanmar: 40,- € zzgl. Gebühren (Stand Juni 2018) • Nicht aufgeführte Mahlzeiten • Getränke • Persönliche Ausgaben wie Fotoge-bühren oder Trinkgelder • Individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z.B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches) • Alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

### WAHLEISTUNGEN

- Alleinreisezuschlag 01.10.2018-30.04.2019 € 1.090
- Alleinreisezuschlag 01.05.2019- 30.09.2019 € 930

## PRAKTISCHE HINWEISE

### ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

#### 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! Wenn Sie einen atmosfair Beitrag leisten möchten, geben Sie dies bitte bei Ihrer Buchung an. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag die Hälfte!

#### Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Yangon. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class-Tarif oder Abflüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl, sowie Verlängerungen an. Teilen Sie uns Ihre individuellen Flugwünsche bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



### EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

#### Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Burma ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und ein gültiges Visum erforderlich, welches in den meisten Bundesländern von den Vertretungen Burmas (Botschaften und Konsulate) bzw. deren Visumservice ausgestellt wird. Reisende und Urlauber dürfen mit einem normalen Touristenvisum nur einmal nach Myanmar einreisen, ein Visum ist 28 Tage gültig und muß innerhalb von drei Monaten nach der Ausstellung angetreten werden. Die Beantragung des Visums nehmen Sie selbst vor. Die Botschaft von Myanmar empfiehlt die Bewerbung mindestens drei bis vier Wochen vor der Abreise zu beantragen. Seit 2014 ist es möglich auch online ein Visum zu beantragen, das man i.d.R. innerhalb von drei Tagen erhält. Mit einem eVisa darf man allerdings nur an bestimmten Grenzübergängen nach Burma einreisen. Detaillierte Informationen zur Beantragung des Visums und die tagesaktuellen Bestimmungen erhalten Sie mit Ihren Buchungsunterlagen.

Neuer Express-Service innerhalb von 24 h (seit April 2018): Das offizielle Tourist Visa ist mit einem Express-Service nun innerhalb von 24 h zu erhalten, es kostet 56 US-Dollar und ist für jeden Reisenden verfügbar, der auch das normale Touristen-Visum erhalten würde. Business-Visa sind davon explizit ausgenommen! Ihr Visum erhalten Sie per Email zugesendet.

Nähere Auskünfte zum Burma-Visum erteilen wir auch gerne im persönlichen Beratungsgespräch.

NEUE WEGE übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.

### Sicherheitshinweise

Generell ist Burma ein sicheres Reiseland. Im Rakhine Staat kam es in letzter Zeit jedoch immer wieder zu ethnisch motivierten Zusammenstößen. Westliche Touristen sind zwar nicht Ziel der Ausschreitungen, es wird dennoch bis auf weiteres vor Reisen in diese Region abgeraten.

Es empfiehlt sich Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen, bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos bewahren Sie separat auf. Lassen Sie Gepäckstücke nicht unbewacht und Wertgegenstände in Hotels nicht offen im Zimmer liegen. Es empfiehlt sich außerdem eine Reisegepäckversicherung abzuschließen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/MyanmarSicherheit.html?nn=361638#doc361596bodyText1](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/MyanmarSicherheit.html?nn=361638#doc361596bodyText1)

### Botschaft der Bundesrepublik Deutschland:

9 Bogyoke Aung San Museum Road  
Bahan Township  
11201 Yangon / Union of Myanmar  
[www.rangun.diplo.de](http://www.rangun.diplo.de)

### Konsulat der Republik Österreich:

39 H-1, Myitzu Street, Parami Avenue,  
Mayangone Township  
11201 Yangon, Union of Myanmar

### Botschaft der Schweiz:

11, Kabaung Lane, 5 ½ mile, Pyay Road  
Hlaing Township  
Yangon, Union of Myanmar  
[www.eda.admin.ch/yangon](http://www.eda.admin.ch/yangon)



## GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsschutz des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Pertussis, Mumps, Masern, Röteln, Influenza, Pneumokokken, sowie Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalt über vier Wochen empfiehlt sich auch eine Impfung gegen Hepatitis B, Tollwut, Typhus und Japanische Enzephalitis. Aktuelle Informationen finden Sie unter:

[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/MyanmarSicherheit.html?nn=361638#doc361596bodyText6](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/MyanmarSicherheit.html?nn=361638#doc361596bodyText6).

Vor Ihrer Reise sollten Sie den Rat eines Tropenarztes einholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfung 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 Malariaphylaxe. Je nach Reiseziel / Reiseprofil ist eine Malariaphylaxe zu erwägen oder eine sogenannte "Stand-By-Notfallselbstbehandlung" sinnvoll. Die Auswahl des Medikaments und dessen persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten entsprechend dem Reiseprofil (Dauer, Ort und Zeit) unbedingt vor Abreise mit dem Tropenmediziner/Reisemediziner besprochen werden. Wasser sollte nur aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitet getrunken werden. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen Trinkwasser benutzen. Bei Nahrungsmitteln gilt: Kochen, Schälen oder Desinfizieren. Halten Sie unbedingt Fliegen von Ihrer Verpflegung fern. Waschen Sie sich so oft wie möglich mit Seife die Hände. Händedesinfektion, wo angebracht, durchführen. Bitte beachten Sie, dass diese Gesundheitshinweise lediglich empfehlenden Charakter haben und niemals die Beratung durch einen Arzt ersetzen können.

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie 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 die 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

#### Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Für eine Rundreise empfiehlt sich die Mitnahme eines kleineren Rucksacks. Die Gepäckstücke sollten abschließbar sein.

#### Kleidung

Generell ist das ganze Jahr über leichte Sommerkleidung ausreichend, die jedoch atmungsaktiv und gut waschbar sein sollte. Während der kühleren Jahreszeit und für die Abende sollten Sie leichte Jacken und Pullover mitnehmen. Festes und bequemes Schuhwerk, eine Regenjacke, ein Sonnenhut und eine Sonnenbrille sollten in Ihrer Ausrüstung nicht fehlen. Für die Dämmerung sollten Sie immer helle, langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Beim Besuch von Tempeln und Pagoden sollten Sie darauf achten, Knie und Schultern zu bedecken.

Frauen sollten generell keine Kleidung tragen, die Anstoß erregt. In der Regenzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz einplanen.



### WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

#### Währung

Die Landeswährung ist der Kyat. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com) ermitteln.

Es empfiehlt sich ausschließlich US-Dollar in bar mitzubringen, da die zugelassenen Wechselstuben in ganz Burma für gewöhnlich nur US-Dollar annehmen. Die Dollar sollten Sie am besten in 100er-Scheinen mitführen, da diese mit den niedrigsten Umtauschgebühren verrechnet werden. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass die mitgenommenen Scheine druckfrisch bzw. unbeschädigt sind, da schon knittrige Scheine ungern oder gar nicht getauscht werden. Kreditkarten werden als Zahlungsmittel vereinzelt von großen Hotels akzeptiert. Geldautomaten sind mittlerweile in allen größeren Orten und teilweise in Hotels zu finden. Es gibt allerdings keine Garantie, dass diese auch funktionieren. Versichern Sie sich vor Ihrer Reise bei Ihrer Bank, ob Ihre Kreditkarte für Burma freigeschaltet ist.

#### Post

Das Postsystem in Burma ist einigermaßen zuverlässig, Briefe und Postkarten nach Europa dauern ca. zwei Wochen. Viele Hotels nehmen Postkarten entgegen und versenden diese, sicherer ist es jedoch persönlich zum Postamt zu gehen.

#### Telekommunikation

Aus den großen Städten sind Gespräche ins Ausland in der Regel problemlos möglich, jedoch sollten Sie sich vor Gesprächsbeginn nach den aktuellen Preisen erkundigen. Öffentliche Telefonzellen existieren nicht. Die Benutzung eines ausländischen Mobiltele-

fons ist in Burma aufgrund fehlender Roaming-Abkommen derzeit noch nicht möglich. Es besteht jedoch die Möglichkeit eine einheimische SIM-Karte zu kaufen, womit die Kommunikation auch ins Ausland möglich ist.

## Internet

Es gibt einige Internet-Cafés, doch der Zugang zu vielen internationalen E-Mail-Providern ist gesperrt. Die meisten Hotels bieten WLAN an, das allerdings nicht immer gut funktioniert.

## ZOLLBESTIMMUNGEN

### Zollvorschriften

Die Ein- und Ausfuhr ausländischer Devisen ist in unbegrenzter Höhe zulässig. Beträge die den Wert von 10.000 USD übersteigen müssen allerdings deklariert werden. Die Ein- und Ausfuhr der Landeswährung Kyat ist nicht gestattet.

Einfuhrverbote bestehen für Waffen, pornographische Materialien, Spielkarten und Gegenstände, die die Staatsflagge Myanmars und/oder das Bildnis Buddhas oder myanmarischer Pagoden zeigen. Die Ausfuhr von Antiquitäten ist streng verboten. Bei Ausfuhr von Edelsteinen, Schmuck und Silber muss die Kaufquittung eines staatlich zugelassenen Händlers vorgelegt werden.

Weitergehende Zollinformationen zur Ein- und Ausfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



## VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Diese können Sie gleich 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 Reisebeginn erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.



## NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

In Restaurants ist oftmals bereits ein Bedienungszuschlag von 10% in den Rechnungen enthalten, ein zusätzliches Trinkgeld von bis zu 10% ist üblich. Bei Taxifahrten ist generell kein Trinkgeld üblich. Besonders gute Leistungen Ihres Reiseleiters und des Fahrers sollten durch ein persönliches Trinkgeld gewürdigt werden, hierbei empfehlen wir einen Richtwert von 4-5 USD (Guide) und 1 USD (Fahrer) pro Person und Tag. Grundsätzlich gilt: Das Trinkgeld liegt in Ihrem eigenen Ermessen und soll Ihre Zufriedenheit mit der erbrachten Leistung zum Ausdruck bringen.

## 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 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 verfasst.

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 Burma beträgt im Sommer +4,5 und im Winter +5,5 Stunden.

Das Klima in Myanmar ist vor allem durch den tropischen Südmonsun bestimmt. Zu dieser Zeit, in den Monaten Juni bis September/Oktober, fällt der größte Teil des durchschnittlichen Jahrsniederschlags. Der meiste Niederschlag fällt in den Küstenregionen, während es in Zentralburma wenig regnet. Von November bis Februar ist die kühle, trockene Jahreszeit, von März bis Mai ist die heiße Jahreszeit. Die angenehmste Reisezeit für Burma liegt zwischen Oktober und Februar, die Temperaturen liegen hier zwischen 18 und 30 Grad Celsius.

### SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die Landessprache ist Burmesisch, auch Birmanisch genannt und wird von ca. 80% der Bevölkerung gesprochen. Zusätzlich gibt es noch etwa 100 verschiedene Dialekte. In großen Städten, sowie im Tourismus und im internationalen Geschäftsverkehr wird Englisch gesprochen, auf dem Land dagegen kaum.

### RELIGION UND KULTUR

Knapp 90% der Burmesen bekennen sich zum Theravada-Buddhismus. Bei dieser etwas strengeren Form des Buddhismus müssen die Gläubigen um ins Nirvana zu gelangen die Verantwortung für all ihre Taten übernehmen und dieses Ziel mit großer Opferbereitschaft und unermüdlichem Fleiß anstreben. Es gibt tausende von Tempeln, Pagoden und Stupas, in denen die Burmesen ihren Glauben täglich zelebrieren. Neben den Buddhisten gibt es ca. 6% Christen, 4% Muslime und etwa 1% Hindus. Außerdem spielt der Geisterglaube (Nat-Kult) wie in vielen anderen asiatischen Ländern eine große Rolle. Geister der Ahnen, Territorialgeister und Naturgeister werden verehrt.

### ESSEN UND TRINKEN

Wie in den meisten asiatischen Ländern gehört Reis zu den Hauptnahrungsmitteln. Dieser wird meist mit Curry, Hühnchen, Garnelen, Fisch, Rindfleisch oder Ente serviert. Die Zutaten werden gekocht, gedünstet, gebraten oder gedämpft. Typische Gewürze sind Curry, Knoblauch, Gelbwurz, Ingwer und Salz. Das Nationalgericht ist die "mohinga" - eine Nudelsuppe, die aus dünnen Fadennudeln und einer

Fischsuppe zubereitet wird. Hinzu kommen noch gebratenes Zitronengras, Knoblauch, Ingwer, Gelbwurz und Bananensprossen. Diese Nudelsuppe sollten Sie unbedingt probieren.

### EINKAUFEN UND SOUVENIRS

In Burma und insbesondere in Yangon und Mandalay finden Sie ein faszinierendes Angebot an Souvenirs. Kunsthandwerksgegenstände wie Lackarbeiten, Holzschnitzereien, bestickte Wandbehänge, Silber- und Bronzewaren, sowie Seiden- und Baumwollstoffe sind besonders beliebt. An der Shedagon-Pagode finden Sie besonders viele kunstgewerbliche Basare. Jede Region hat ihre eigenen Spezialitäten. So etwa ist die Landschaft um den Inle-See bekannt für ihre kunstvollen Umhängetaschen. Beim Kauf von Schmuck sollten Sie darauf achten, nur bei staatlich zugelassenen Händlern zu kaufen, die auch einen Ausfuhrschein ausstellen.

### BESONDERE VERHALTENSWEISEN

In Burma sollten bestimmte Verhaltensregeln unbedingt beachtet werden.

Bitte ziehen Sie beim Betreten religiöser Heiligtümer Schuhe und Strümpfe aus. Beim Sitzen in burmesischen Tempeln werden die Beine niemals ausgestreckt, am besten sitzt man auf den Knien. Grundsätzlich sollte man niemals den Kopf eines Burmesen berühren, dies gilt auch für Kinder. Dem Glauben entsprechend ist der Kopf der Sitz der Seele und des Geistes.

Toleranz, Geduld, etwas Sensibilität und vor allem ein freundliches Lächeln gehören ins Reisegepäck. Mit gutem Willen und einem offenen Ohr für die Empfehlungen des Reiseleiters dürfte diese Reise für Besucher und Besuchte zu einem angenehmen Erlebnis werden. Hilfreiche Tipps für angemessene Verhaltensweisen finden Sie unter <http://www.dosanddentsfortourists.com/>

## ANHANG

### REISELITERATUR

Wir empfehlen, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Myanmar gibt es viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

#### **Esche, Tobias:**

Reiseführer Myanmar: Unterwegs im Land der weißen Elefanten  
TRESCHER; Auflage: 3., aktual. u. erw. (27. April 2018)  
ISBN-10: 3897943956

#### **Andrea & Markus Markand, Martin Petrich, Volker Klinkmüller:**

Stefan Loose Reiseführer Myanmar (Birma)  
Verlag: LOOSE; Auflage: 7 (4. Oktober 2017)  
ISBN-10: 3770178637

#### **Martin Schacht:**

Gebrauchsanweisung für Myanmar  
Verlag: Piper Taschenbuch (2017)  
ISBN-10: 349227689X

#### **Alice Grünfelder, Lucien Leites:**

Myanmar fürs Handgepäck. Geschichten und Berichte - Ein Kulturkompass  
Verlag: Unionsverlag; Auflage: 2., Aufl. (1. April 2009)  
ISBN-10: 3293204430

### **Geschichte / Politik / Gesellschaft**

#### **Aung San Suu Kyi**

Ein Leben für die Freiheit  
Verlag: C.H.Beck; (2015)  
ISBN-10: 3406675093

#### **Röggla, Benno:**

Und der Dschungel weint. Das wahre Burma.  
Athesia Verlag (2006).  
ISBN-10: 8882664260

#### **Chapman, Dean:**

Karenni. Guerilla in Burma.  
Umschau Verlag (1998).  
ISBN-10: 3829568029

### **Belletristik**

#### **Amitav Gosh:**

Der Glaspalast  
btb bei Goldmann (2002)  
ISBN-10: 3442730368

#### **Orwell, George:**

Tage in Burma.  
Diogenes Verlag (1982).  
ISBN-10: 325720308X

#### **Mason, Daniel:**

Der Klavierstimmer Ihrer Majestät  
Blessing Verlag (2003).  
ISBN-10: 3896672142

#### **Finger, Hans W.:**

Dhammayangyi - eine Reise ins Herz Birmas.  
Wiesenburg Verlag (2008).  
ISBN-10: 3937101497

#### **Sendker, Jan-Philipp:**

Das Herzenhören.  
Heyne Verlag (2012).  
ISBN-10: 3453410017



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



**Sarah Obels**

Südostasien

s.obels@neuewege.com

02226-1588-203



**Nadine Zangerle**

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

info@neuewege.com, www.neuewege.com

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