

KAMBODSCHA

Navutu Dreams Resort & Wellness Retreat:
Yoga vor den Tempeln Angkors



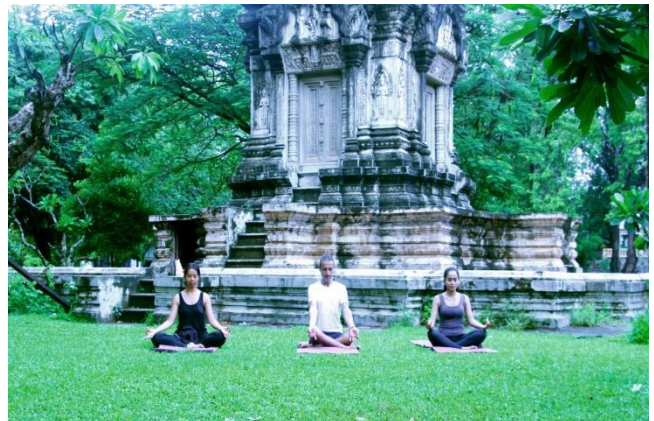
D E T A I L P R O G R A M M

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf	3
Allgemeine Beschreibung	4
Kur/Hausprogramm	5
Unterkunft	5
Verpflegung	6
Umgebung	6
PRAKTISCHE HINWEISE.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit	7
Gesundheit und Impfungen	7
Währung / Post / Telekommunikation	8
Zollbestimmungen.....	9
Versicherung	9
Umwelt	9
Sonstiges	9
PRAKTISCHE HINWEISE.....	10
Zeitverschiebung und Klima	10
Sprache und Verständigung	10
Religion und Kultur.....	10
Essen und Trinken	10
Besondere Verhaltensweisen	11
ANHANG.....	12
Reiseliteratur.....	12
Ihre Reisenotizen	13
Kontaktdaten und Anmeldung	16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Yoga vor den Tempeln Angkors
- Ihre Wellness-Oase in Siem Reap
- historische Monumente und Khmer-Alltag



2. Tag: Die Geheimnisse Angkors

Heute geht es früh raus, um den Sonnenaufgang über Angkor Wat am Morgen zu erleben. Wenn sich der Himmel hinter dem Tempel in leuchtendes Rot und Gelb färbt, entsteht eine magische Atmosphäre und ein Moment, den Sie lange in Erinnerung behalten.



VORGESEHENER REISEVERLAUF

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Ankunft in Siem Reap

Sie fliegen von Bangkok nach Siem Reap und werden am Flughafen von Ihrem Fahrer begrüßt. Sie fahren ins Navutu Dreams Resort, wo Sie erst einmal in Ruhe ankommen können.

Am Abend erleben Sie Ihre erste geführte Yogaeinheit zum Sonnenuntergang an der wunderschönen Wat Svay Romeat Pagode. Lassen Sie sich von diesem heiligen Ort inspirieren und genießen Sie die Ruhe und die romantische Atmosphäre, hier bei Sonnenuntergang Yoga zu üben. Abseits der ausgetretenen Pfade ist Wat Svay Romeat mit seinen farbenfrohen Stupas, umgeben von jahrhundertealten Bäumen ein großartiger Ort für Sonnenuntergangs-Meditation.

Nach einem gemütlichen Frühstück im Resort kehren Sie wieder zu den antiken Tempeln zurück, um einige Juwelen Kambodschas zu erkunden: den beeindruckenden Angkor Thom - die "Große Stadt". Hier können Sie die imposanten, 23m hohen Steinwände mit erstaunlichen Schnitzereien bewundern, die auch in dem bekannten Film "Tomb Raider" zu sehen sind. Und was hat es eigentlich mit dem Staatstempel von Bayon, der Ende des 12. Jahrhunderts erbaut wurde und der mit hunderten von gigantischen Steingesichtern geschmückt ist, auf sich? Auch der Ta Prohm Tempel lässt Sie staunen, denn er ist von massiven Bäumen mit dicken Wurzeln fast vollständig vereinnahmt worden. Seien Sie gespannt, welche Abenteuer Sie auf dieser Entdeckungstour erwarten.

Am Nachmittag haben Sie Zeit zum Entspannen und mit einer Yoga-Sitzung im Resort ausklingen zu lassen.

3. Tag: Meditation und Angkor Wat

Der heutige Tag beginnt für Sie mit einem einzigartigen Meditations-Erlebnis. Der Tempel Phnom Krom aus dem 9. Jahrhundert befindet sich auf einem Hügel mit Blick auf den Tonle Sap-See. Wenn die ersten Sonnenstrahlen den See und die mystischen Ruinen von Phnom Krom berühren, werden Sie mit einem Meditationslehrer verschiedene Atemtechniken üben, die für tiefe Meditation und für Samadhi, den Weg zur Selbstverwirklichung, unerlässlich sind. Die Praxis der Pranayama-Meditation bringt Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele und lässt Sie energetisch, enthusiastisch und positiv fühlen.

Sie kehren zum Resort zurück und haben Zeit für sich. Bei Interesse mehr über Ihr Schicksal und Ihre Zukunft zu erfahren, können Sie an einer ca. einstündigen Sitzung mit einer begabten jungen Khmer-Dame, die aus Ihrer Handfläche liest, teilnehmen.



Am Nachmittag erkunden Sie den Höhepunkt Ihrer Reise im Detail - das mystische Angkor Wat. Angkor Wat ist heute das größte Sakralgebäude der Welt und für die Khmer selbst von großer Bedeutung. Im 12. Jahrhundert von König Suryavarman II. erbaut, ist Angkor Wat dem hinduistischen Gott Vishnu gewidmet. Hunderte von Ornamenten und Reliefs bedecken die Wände dieser riesigen und alten Konstruktion. Sobald Sie die steilen Stufen zur Spitze hinaufklettern, haben Sie einen schönen Blick auf den umliegenden Dschungel. Genießen Sie den Sonnenuntergang über Angkor von der Spitze des Pre Rup Tempels.

4. Tag: Dorfalltag in Kambodscha

Heute geht es auf eine Wanderung, die Sie zu einem Dorf in den Reisfeldern führt, wo Sie mehr über das Leben in einem typisch kambodschanischen Dorf erfahren. Sie besichtigen dabei auch eine aktive Pagode und besuchen die HUSK NGO English School. Während Sie langsam durch das Dorf wandern, wird Ihr Guide Ihnen die Lebensweise der Einheimischen zeigen und alle Ihre Fragen beantworten. Dies ist eine Chance, einheimische Menschen zu treffen, etwas über ihr Leben zu lernen und auf eine respektvolle und bedeutungsvolle Art und Weise zu interagieren. Die Tour dauert etwa 2 bis 2,5 Stunden. Am Nachmittag nehmen Sie an einer Yogastunde im Resort teil.



5. Tag: Weiterreise

Heute endet Ihre Reise in Siem Reap. Sie werden zum Flughafen gebracht und fliegen über Bangkok zurück nach Hause oder zu Ihrem nächsten Reiseziel.

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG



Umgeben von üppigen Reisfeldern und nur wenige Minuten vom Weltkulturerbe Angkor Wat entfernt ist das Navutu Dreams Resort & Wellness Retreat Ihre luxuriöse Wellness-Oase in Siem Reap. Hier stehen

Ihnen inspirierende und revitalisierende Tage bevor. Ihr Reiseleiter erzählt Ihnen die Geschichten, die sich hinter den kunstvollen steinernen Reliefs verbergen und zeigt Ihnen das traditionelle Leben der Khmer. An versteckten Plätzen umgeben von Natur, Tempeln und Stupas ist Zeit für ganz besondere Yoga- und Meditationseinheiten bei Sonnenauf- und -untergang, die Sie die Magie Angkors spüren lassen.

KUR/HAUSPROGRAMM



Das Navutu Dreams Resort & Wellness Retreat ist ein ganzheitliches Spa für Körper, Geist und Seele. Wie wäre es mit einer traditionellen asiatischen Massage, einer Gesichtsbildung oder einem Peeling? Im Tropical Spa können Sie es sich richtig gut gehen lassen. Haben Sie ein bestimmtes gesundheitliches Anliegen? Das Resort bietet auch individuell gestaltete Wellness- und Entgiftungsprogramme an. Vor allem Yogabegiertere sind im Navutu Dreams Resort genau richtig! Yoga Kurse werden im Yoga-Studio täglich angeboten.



UNTERKUNFT

Das Navutu Dreams Resort bringt den Strand nach Siem Reap! Das ruhige Luxusresort bietet durch den großen Garten viel Raum für Erholung und Entspannung. 28 helle und geräumige Zimmer und Villen rund um die drei Pools schenken Ihnen eine wahre Wohlfühl-Atmosphäre. Das Resort verfügt über drei Zimmerkategorien, die alle modern und ökologisch schick gestaltet sind. Durch das umfangreiche Wellness- und Yoga Programm können Sie Körper und Seele etwas Gutes tun und Ihren Urlaub einfach genießen. Wer Sonne tanken oder sich abkühlen möchte, kann im 18 m langen Sportbecken Bahnen ziehen oder sich im Salzwasser Loungepool sowie im Lagunenpool erfrischen.



Ihr Explorer Zimmer ist umweltfreundlich gestaltet und von einem privaten Garten umgeben. Genießen Sie die Aussicht entweder in den üppigen Garten oder auf den Lagunenpool. Das Explorer Zimmer bietet mit 45 qm großzügigen Raum und verfügt zudem über eine eigene Terrasse mit Sitzgelegenheit sowie ein großes Bad. Die Mischung aus Holz-, Sandstein- und Kieselsteinböden erzeugt eine gemütliche und natürliche Atmosphäre. Handgeschnitzte Kunst von kambodschanischen Stämmen verleiht der Einrichtung einen besonders authentischen Touch.



VERPFLEGUNG



Navutu Dreams "Niam Niam" Restaurant bietet eine große Auswahl an Gerichten, einschließlich lokaler kambodschanischer, authentischer italienischer und zeitgenössischer internationaler Gerichte. Natürlich werden auch viele vegetarische Gerichte angeboten. Die verwendeten Zutaten stammen überwiegend aus der Region. Wenn Sie daran interessiert sind, einige der köstlichen Wellness- und kambodschanischen Rezepte zu lernen, können Sie an einem Siem Reap Kochkurs mit dem Executive Chef teilnehmen.



UMGEBUNG

Ihr fünf-tägiger Aufenthalt im Navutu Dreams Resort beinhaltet eine ausgeglichene Kombination aus Aktivitäten wie der Besichtigung der berühmten Tempel von Angkor, dem Kennenlernen des kambodschanischen Dorfalltags sowie Yoga und Meditation. Außerdem bleibt Zeit für Erholung im Resort.

PRAKTISCHE HINWEISE

EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Kambodscha ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Für deutsche Staatsangehörige besteht für die Einreise nach Kambodscha Pass- und **Visumpflicht**. Die Einholung des Visums vor Reiseantritt ist bei einer kambodschanischen Auslandsvertretung, z. B. der kambodschanischen Botschaft in Berlin möglich. Auch ist die Einholung eines Visums bei Einreise („Visa on Arrival“) für ein Visum der Kategorie T (Tourismus) gegen eine Gebühr und bei Vorlage eines Passfotos möglich.

Das T-Visum wird grundsätzlich für eine einmalige Ein- bzw. Ausreise ausgestellt. Bei der auf einem vor der Einreise eingeholten Visum angegebenen Gültigkeitsdauer handelt es sich um die Nutzungsfrist, die Einreise muss innerhalb des Zeitraums erfolgen, die Dauer des zulässigen Aufenthalts, maximal 30 Tage, wird erst bei Einreise durch die Einwanderungsbehörden festgelegt.

Die Einholung eines T-Visums vor Reiseantritt ist auch als „virtuelles“ Visum möglich: siehe www.e-visa.gov.kh. Die Einreise mit dem virtuellen Visum ist nur über eine begrenzte Anzahl von Grenzübergängen möglich. Der elektronische Antrag sollte mindestens zwei Wochen vor dem geplanten Reiseantritt gestellt werden, die Zahlung der Visumgebühr ist nur online mit Kreditkarte möglich. T-Visa können einmalig für einen Monat bei der gegenüber dem Flughafen Phnom Penh gelegenen Einwanderungsbehörde des Innenministeriums verlängert werden. NEUE WEGE übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen.



Sicherheitshinweise

Kambodscha 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

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland:

Embassy of the Federal Republic of Germany,
P.O. Box 60, Phnom Penh, Kingdom of Cambodia
Telefon: +855 23 21 61 93, +855 23 21 63 81
Fax: +855 23 21 70 16, +49 30 1817 671 74
<http://www.phnom-penh.diplo.de>
Leiter: Dr. Ingo Heinz Karsten



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. Bei direkter Einreise aus Deutschland bestehen aber keine Impfvorschriften. Aktuelle Informationen finden Sie unter:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/kambodscha-node/kambodschasicherheit/220008>

In Kambodscha besteht ganzjährig ein Malariarisiko, verstärkt während der Regenzeiten. Ein geringes Risiko besteht in der Umgebung von Phnom Penh sowie unmittelbar um den Tonle Sap See. Phnom Penh und Angkor Wat gelten als malariefrei.

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 Malariaphylaxe. Trinken Sie am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen oder aufbereitetes Wasser. 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.

Es ist sinnvoll, unbedingt eine gute Reisekrankenversicherung abzuschließen.

Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken wird allen Reisenden empfohlen:

- körperbedeckende helle Kleidung zu tragen (lange Hosen, lange Hemden),
- tagsüber (Dengue) und in den Abendstunden und nachts (Malaria) Insektenschutzmittel auf alle freien Körperstellen wiederholt aufzutragen,
- ggf. unter einem imprägnierten Moskitonetz zu schlafen.



Wichtige Medikamente

Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). 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.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Landeswährung in Kambodscha ist der Riel bzw. Khmer-Riel (CR, internationale Abkürzung KHR). Im ganzen Land ist auch der US-Dollar üblich. Mit Euro kann man kaum bezahlen, tauschen ist aber möglich. Kreditkarten können mittlerweile in allen besseren Hotels verwendet werden. In Touristenorten wie z.B. Phnomh Penh, Siem Reap und Sihanoukville gibt es zahlreiche Geldautomaten, die auch Dollarnoten abgeben. Von einem Geldumtausch am Flughafen ist abzuraten, da es dort nicht die besten Wechselkurse gibt.

Post und Telekommunikation

Fernab hektischer Geschäftigkeit haben Sie in Ihrer Unterkunft die Möglichkeit mit der Welt verbunden zu bleiben. Telefon, Internet und Fax stehen zur Verfügung. Die Post ist in Kambodscha relativ unzuverlässig. Am besten geben Sie Postkarten in Ihrem Hotel ab.

Die Ländervorwahl von Kambodscha ist 00855. Das Mobilnetz ist gut ausgebaut, sodass telefonieren unproblematisch ist. Sie können in Kambodscha Ihr Handy nutzen, wenn Ihr Provider ein entsprechendes Roamingabkommen mit Kambodscha hat. Aus Kostengründen können Sie es jedoch erwägen, eine lokale SIM-Karte zu benutzen, mit der Sie günstiger nach Deutschland telefonieren können. Die Vorwahl

von Kambodscha nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

ZOLLBESTIMMUNGEN

Zollbestimmungen

Einfuhr/Ausfuhr von Devisen ab 10.000,- US-Dollar müssen deklariert werden. Einfuhr-/Ausfuhrbeschränkungen auf Alkohol und Zigaretten für den persönlichen Bedarf gibt es nicht. In der Praxis werden i.d.R. jedoch maximal 1,5 l Alkohol bzw. zehn Päckchen Zigaretten bei der Einreise zugelassen. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Die Zollbestimmungen für Deutschland können Sie auf der Webseite des deutschen Zolls und per App „Zoll und Reise“ finden oder dort telefonisch erfragen.



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.

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“ bzw. Lektüre 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.neuwege.com/csr



PRAKTISCHE HINWEISE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Kambodscha beträgt im Sommer +7 Stunden.

Das Klima in Kambodscha ist tropisch und feucht-warm. Aufgrund der Nähe zum Äquator sind die Temperaturen das ganze Jahr über ohne große Schwankungen warm. Heißester Monat ist der April mit 30°C, wobei tagsüber Temperaturen von bis zu 40°C erreicht werden. Die kältesten Monate sind Dezember und Januar mit 26°C. Tagsüber steigt das Thermometer im Tiefland fast immer über 30°C. Auch die Nächte sind mit 20-24°C warm bis heiß. Zwischen November und März herrscht die etwas kühlere Trockenzeit. Von April bis Oktober bringt der Südwestmonsun Regen. Während der Regenzeit kann es meistens am späten Nachmittag/ Abend regnen. Dieser Regen ist meist heftig und kurz. Die Luftfeuchtigkeit ist zu jeder Zeit sehr hoch.

SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die in Kambodscha vorherrschende Sprache ist Khmer. 95% der Bevölkerung verständigen sich über diese Sprache. Die dazugehörige Schrift dürfte den meisten Europäern ein ewiges Geheimnis bleiben. Allerdings beherrscht fast jeder Kambodschaner einen Grundwortschatz an Englisch. Besonders die Leute, die mit Touristen in Kontakt kommen, sprechen Englisch. So kommt man auch als Allein-Reisender problemlos durch das Land. Die ältere Generation spricht teilweise auch Französisch.

RELIGION UND KULTUR

In Kambodscha sind rund 96,3 % der Bevölkerung Anhänger des Theravada-Buddhismus, der außer in Kambodscha auch in Thailand, Laos und Myanmar sowie Sri Lanka verbreitet ist. Weitere vertretene Glaubensrichtungen sind der Islam mit etwa 1,9 % und das Christentum mit 0,4 bis einem Prozent. Bei manchen Bergvölkern haben sich auch ethnische Religionen gehalten, die Chinesen sind hauptsächlich Konfuzianer, Taoisten oder Mahayana-Buddhisten.

Der Theravada-Buddhismus, der ab dem 14. Jahrhundert den Hinduismus und den Mahayana-Buddhismus verdrängte, war bis 1975 und wieder ab den späten 1980er Jahren Staatsreligion. Heute ist er gesetzlich in der Verfassung verankert. Unter den Roten Khmer wurden etwa 25.000 buddhistische

Mönche getötet. Ein Teil der Mönche wurde dazu gezwungen, die Robe abzulegen. Fast alle Wats und Moscheen wurden zerstört. In den 1990er Jahren wurden die meisten Glaubensstätten wieder aufgebaut – heute gibt es wieder 59.500 Mönche und 3.980 Wats.



ESSEN UND TRINKEN

Die kambodschanische Küche beruht stark auf Einflüssen aus anderen Ländern, etwa Vietnam, China (wegen der Geschäftsverbindungen), Malaysia, Frankreich (daher stammt das französische Brot, das in Kambodscha gegessen wird), Laos und Thailand. Die Gerichte sind üblicherweise nicht besonders scharf und werden mit Kräutern wie Zitronengras oder Koriander verfeinert. Gekocht und gebraten wird traditionell in einem Wok auf einem Holzkohleofen; in den Städten setzen sich vermehrt Gasbrenner durch. Das Grundnahrungsmittel ist weißer Reis, der oft aus der Battambang-Provinz kommt; auch Nudeln sind beliebt. Populär sind süß-saure Gerichte aus Fisch, Huhn oder Gemüse mit Ananas, Zwiebeln und grünen oder roten Tomaten. Gedämpfte Gerichte basieren auf einer leichten Brühe mit Rind, Fisch oder Gemüse und häufig einem hart gekochten Ei. Currys bestehen meist aus Rind und sind nur leicht scharf. Wichtigste Proteinquelle ist Fisch. Er wird gebraten, gegrillt, gepökelt, als Suppe oder gedämpft gegessen. An Fleisch sind vor allem Schwein und Rind verbreitet. Das beliebteste Getränk ist grüner Tee, der stark gezuckert wird. Roter Tee wird mit Limonensaft und Zucker gemischt. Von morgens bis zum Nachmittag wird Kaffee entweder schwarz oder mit viel Kondensmilch getrunken.

BESONDERE VERHALTENSWEISEN

Die Khmer sind ein tolerantes und harmoniebedürftiges Volk, das darauf bedacht ist, sich nicht zu blamiern oder das Gesicht zu verlieren. Ein Heben der Stimme oder Wutausbrüche lassen den Respekt bei ihren Zuhörern schwinden. Dies sollte der Tourist bei der Kommunikation beachten. Schimpfen kann also auch das Gegenteil von dem bewirken, was man eigentlich will. Wenn man eine Person zu sich heranzieht, sollte man darauf achten, dass dabei der Handrücken nach oben zeigt.

Die Khmer achten stets peinlich darauf, sauber und ordentlich gekleidet zu sein. Deshalb sollte auch der Tourist dies beachten. Weiterhin ist darauf hinzuweisen, dass sämtliche Kleidung, die die weibliche Figur betont, als unanständig gilt. Hosen und Röcke sollten über das Knie gehen.

Obwohl es in Siem Reap und Phnom Penh mehrere offizielle Gay-Pubs gibt, wird Homosexualität in Kambodscha noch kaum akzeptiert. Die Offenheit eines Europäers über das Thema kann bei einem Einheimischen etwas Verwunderung auslösen.

Zu guter Letzt: Lassen Sie sich anstecken vom Lächeln und tun Sie es auch, so manches wird dadurch leichter und angenehmer.



ANHANG

REISELITERATUR

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

Loose, Stefan:

Reiseführer Kambodscha
LOOSE; Auflage: 3 (5. September 2018)
ISBN-10: 9783770178827

Kober, Reinhard:

Kamboscha fürs Handgepäck: Geschichten und Brichte - Ein Kulturkompass
Verlag: Unionsverlag; Auflage: 2 (16. September 2013)
ISBN-10: 9783293206380

Ray, Nick:

Lonely Planet Reiseführer Kambodscha
LONELY PLANET DEUTSCHLAND; Auflage: 4 (4. November 2016)
ISBN-10: 3829721838

Dusik, Roland:

DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Laos, Kambodscha
DUMONT REISEVERLAG; Auflage: 4 (19. September 2018)
ISBN-10: 3770181352

Sam, Samnang:

Reise Know-How: KulturSchock Kambodscha: alltagskultur, Traditionen, Verhaltensregeln
Reise Know-How Verlag Peter Rump GmbH; Auflage: 3., (24. November 2014)
ISBN-10: 9783831712946

Geschichte / Politik / Gesellschaft

Ratner, Vaddey:

Im Schatten des Banyanbaums
Unionsverlag; Auflage: 1 (15. Februar 2016)
ISBN-10: 9783293207240

Deville, Patrick:

Kampuchea
Unionsverlag; Auflage: 1 (19. Februar 2018)
ISBN-10: 3293207901

Chou, Ta-Kuan:

Sitten in Kambodscha: Über das Leben in Angkor im 13. Jahrhundert
Angkor; Auflage: 2 (1. Juni 2006)
ISBN-10: 9783936018424

Follath, Erich:

Die Kinder der Killing Fields: Kambodschas Weg vom Terrorland zum Touristenparadies
Goldmann Verlag (18. Oktober 2010)
ISBN-10: 9783442102242

Belletristik

Farovik, Tor:

In Buddhas Gärten: Eine Reise nach Vietnam, Kambodscha, Thailand und Birma
Verlag: NG Taschenbuch; Auflage: Nachdruck (1. Januar 2009)
ISBN-10: 3492403468

Ung, Loung:

Der weite Weg der Hoffnung
FISCHER Taschenbuch; Auflage: 2 (23. Februar 2017)
ISBN-10: 9783596296996

Bretthauer, Bastian:

Die Wahrscheinlichkeit des Lächelns: Drei Jahre in Kambodscha
Overland. Geschichten aus 1000-und-Einem Kilometer.
Wiesenburg (24. April 2016)

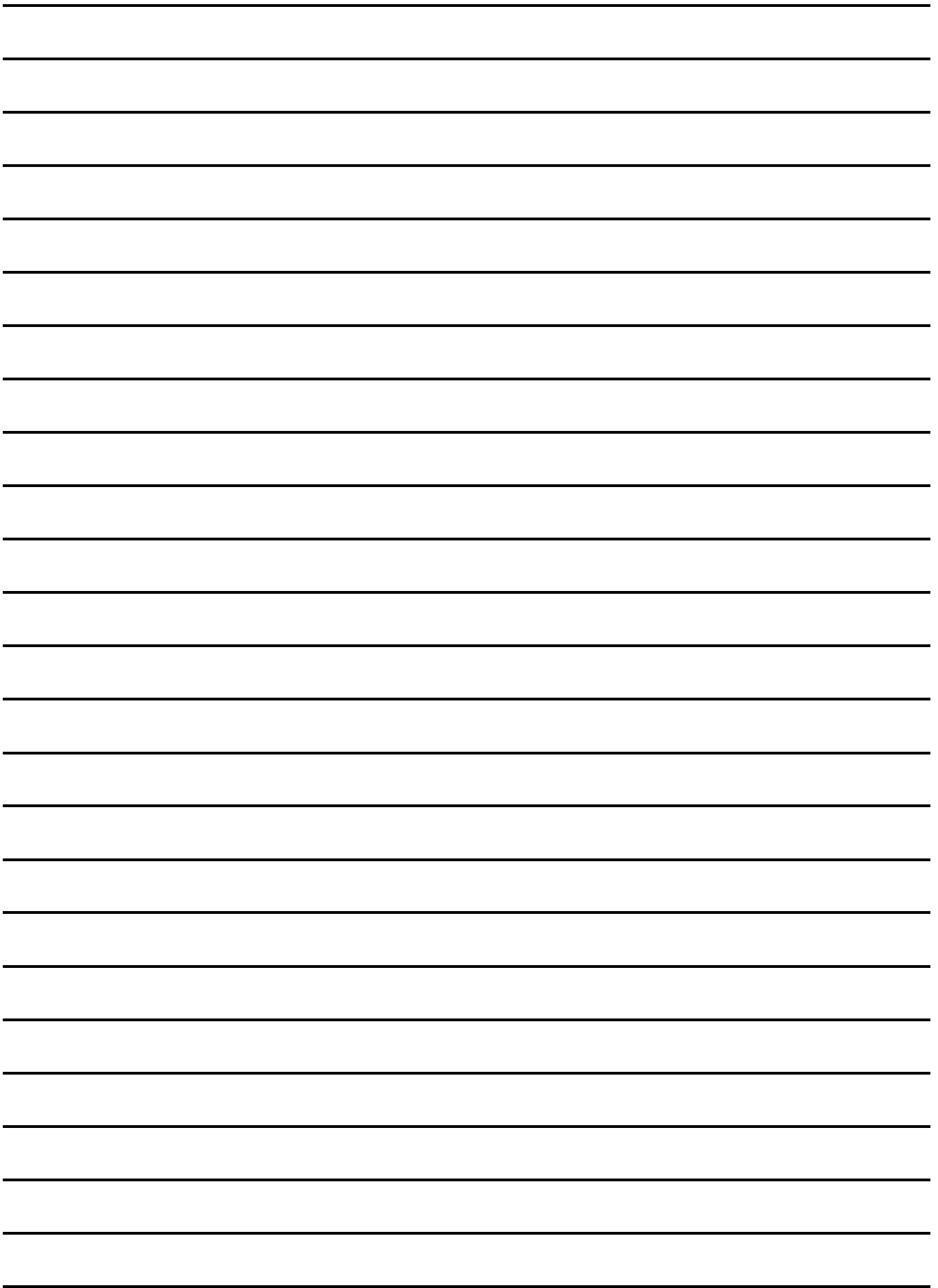
Altmann, Andreas:

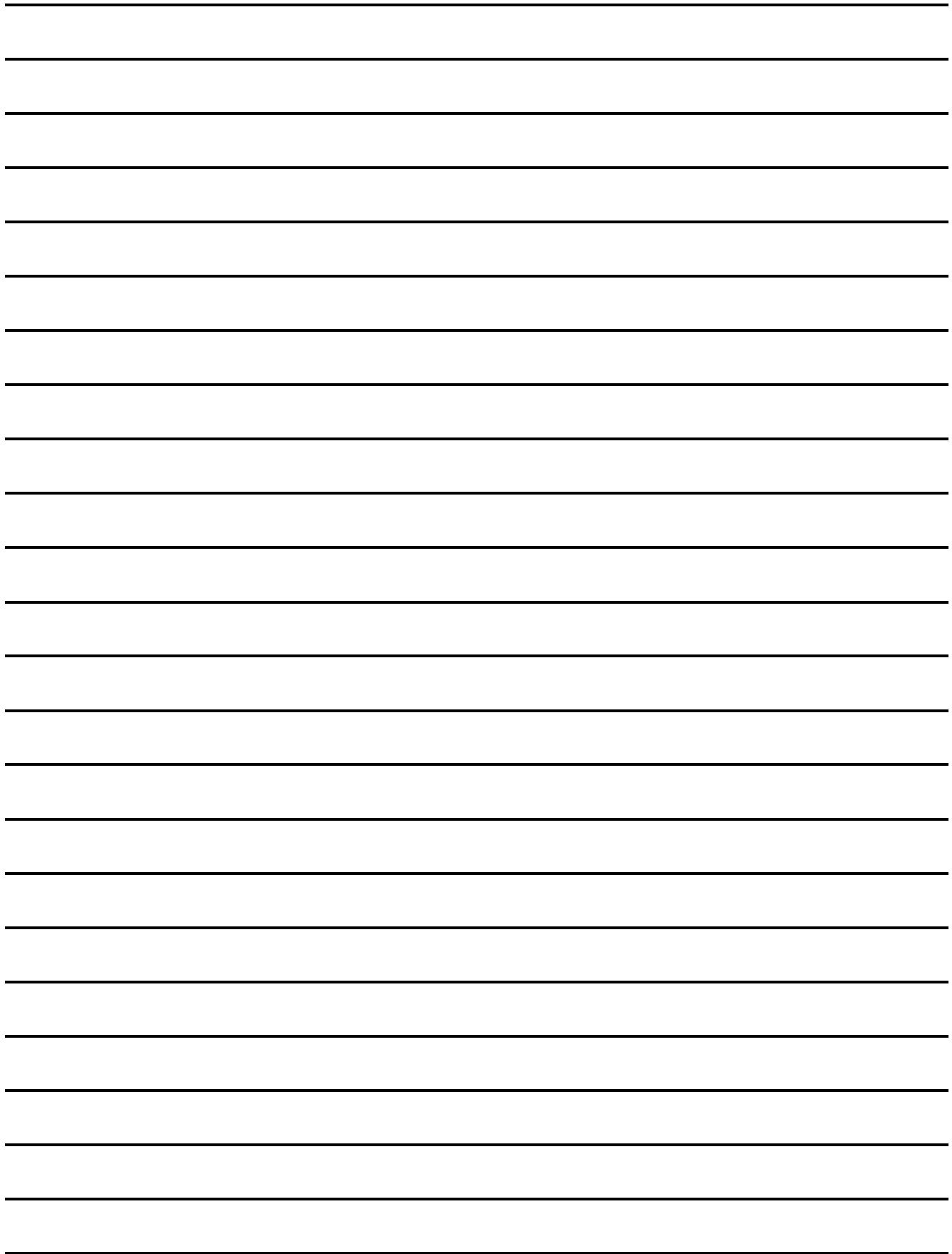
Der Preis der Leichtigkeit: Eine Reise durch Thailand, Kambodscha und Vietnam
NG Taschenbuch; Auflage: Nachdruck der 4. Auflage 2010 (1. Oktober 2007)
ISBN-10: 9783492403108



IHRE REISENOTIZEN

[illegible]





KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Sarah Obels

Produktmangerin Südostasien
s.obels@neuewege.com
02226-1588-203



Nadine Zangerle

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

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49-(0)2226-1588-203, 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!