

THAILAND

Island Yoga Retreat Koh Yao:
Eintauchen in die tiefe Praxis des Yoga



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung	3
Kur/Hausprogramm	3
Unterkunft	4
Verpflegung	5
Umgebung.....	5
Sonstige Infos	5
PRAKTISCHE HINWEISE.....	7
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit	7
Gesundheit und Impfungen	8
Mitnahmeempfehlungen	8
Währung / Post / Telekommunikation	9
Zollbestimmungen.....	9
Wissenswertes.....	10
Versicherung	10
Nebenkosten / Trinkgelder	10
Umwelt	10
Sonstiges	10
PRAKTISCHE HINWEISE.....	12
Zeitverschiebung und Klima	12
Sprache und Verständigung	12
Religion und Kultur.....	12
Essen und Trinken	12
Einkaufen und Souvenirs.....	13
Besondere Verhaltensweisen	13
ANHANG.....	14
Reiseliteratur.....	14
Ihre Reisenotizen	15
Kontaktdaten und Anmeldung	16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Retreat mit Yoga am Strand
- für alle Yogis - Anfänger und Fortgeschrittene
- thailändisches Inselgefühl - zurück zur Einfachheit



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Island Yoga liegt auf der naturbelassenen Insel Koh Yao Noi in der Phang Nga Bucht zwischen Phuket und Krabi. Genau wie die etwas größere Schwesterinsel Koh Yao Yai ist die Insel bisher von Touristenmassen verschont geblieben. Sie ist daher ein idealer Urlaubsort für Ruhesuchende und Naturliebhaber. Die Insel bietet einen traumhaften Rückzugsort in der Natur, umgeben von zahlreichen kleinen Inselchen. Die Insel Koh Yao Noi wird durch Reisfelder im Norden sowie durch Kautschukplantagen, Palmneihen und dichten Dschungel geprägt. Die üppige Landschaft ist eine atemberaubende Kulisse für Ihren Entspannungsurlaub am Strand. Nachdem Sie am Flughafen von Phuket angekommen sind, geht es mit dem Auto und der Fähre weiter nach Koh Yao.



KUR/HAUSPROGRAMM

Im Island Yoga Retreat steht Yoga absolut im Vordergrund. Genießen Sie während Ihres Urlaubs intensive Übungsstunden, in denen Sie Ihr persönliches Gleichgewicht wiederfinden. In Ihrem Yoga-Paket ist der Yoga-Unterricht bereits enthalten. Sie üben mit qualifizierten Yogalehrenden morgens von 07:30-09:30 Uhr und am späten Nachmittag von 16:30 - 18:00 Uhr in einer der 3 hübschen Yogahallen. Von November bis April gibt es morgens auch eine Tai Chi Stunde am Strand.



Lotushalle

Die Lotushalle ist die älteste Halle im Island Yoga Retreat. Sie ist 15 x 7 m groß und geschlossen, so dass sie für den Yogaunterricht bei jedem Wetter geeignet ist.

Herz Shala

Die Herz Shala verfügt über eine besondere Akustik, sodass sie gerne zum Singen von Mantras und heiligen Gesängen genutzt wird. Sie ist mit 12 x 8 Metern etwas größer als die Lotushalle.

Bhakti-Halle

Die Bhakti Halle wurde 2017 neu gebaut und ist mit 18 x 10 m die größte Yogahalle im Island Yoga Retreat. Die Bhakti Halle ist eine vielseitige Shala, da sie über ein ausgeklügeltes Beleuchtungs- und Soundsystem verfügt. Daher werden hier schamanische Klangbäder, kosmische Tanzveranstaltungen, Yoga- und Meditationskurse und vieles mehr veranstaltet.



Neben dem Yogaunterricht können Sie im Island Yoga individuelle Sitzungen mit den Yogalehrenden buchen. Eine breite Palette von Behandlungen und Therapien werden hier angeboten.

Dimitri ist integrativer Schwingungstherapeut, professioneller Klangtherapeut und schamanischer Praktiker. In seinen Sessions verwendet Dimitri unter anderem Klangschalen, Stimmgabeln und Gongs. In Kombination mit bewusster Atemarbeit und dem Ajna-Licht wird die tiefe Befreiung des Individuums durch die starke Unterstützung der zeremoniellen schamanischen Praktiken erreicht. Mit dieser Reiki-Energie wird die Möglichkeit tiefer Heilung entstehen.

Als zertifizierte Yogatherapeutin und tibetisch-buddhistische Praktizierende bietet Roni eine Mischung aus Yogatherapie, myofaszialer Freisetzung und Achtsamkeit, wobei sie sich besonders für Angst, Depressionen und Süchte, die Gesundheit von Frauen und strukturelle Yogatherapie interessiert. Roni kann Ihnen die Werkzeuge zur Verfügung stellen, die Sie für eine nachhaltige Transformation benötigen, die eine aktive Rolle für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden spielen. Yoga-Therapie ist besonders hilfreich für diejenigen, die mit gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, eingeschränkter Mobilität, emotionalen und psychischen Störungen, chronischen Schmerzen und Krankheiten zu tun haben. Balance wiederherstellen und Vitalität durch Bewegung

(Asana), Atem (Pranayama), myofasziale Entspannung, Ayurveda, Lifestyle-Ratschläge, Meditation und Achtsamkeit steigern, um Ihnen dabei zu helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern.

In Veerles privaten Sitzungen und Behandlungen bietet sie Ihnen eine einmalige Zeit, um Ihre Yoga-Praxis zu vertiefen und Klang für Wohlbefinden, Mantras, Chakra-Erwachen und Affirmationen zu integrieren. Sie bietet auch therapeutische Sitzungen für Verletzungen, Verdauung und / oder Stress und ayurvedische Yoga-Massagen. Eine ayurvedische Massage ist eine gute Gelegenheit, Ihrem Körper eine tiefe Verjüngung des Gewebes zu geben, um Verletzungen und hormonelle Störungen, Angstzustände, Depressionen, Schlaflosigkeit und andere stressbedingte Symptome zu entgiften und zu behandeln.

Antonella ist Tai Chi und Qigong Lehrerin und kann Ihnen interessante und effektive Techniken zeigen, die auf diesen Praktiken basieren. Sie kann Ihnen helfen, eine nachhaltige Yogapraxis nach Ihren Bedürfnissen zu erstellen, die Asanas, Pranayama und Meditation beinhaltet. Ihre Qigong-Moving-Meditation und Tai Chi-Übungen fördern Gesundheit von Körper und Geist.

Zusätzlich werden regelmäßig Workshops angeboten, um verschiedene Themen zu vertiefen.

Am Abend können Sie an einem gemeinsamen Essen teilnehmen, bei einer geführten Meditation zur Ruhe kommen oder bei spirituellen Filmen den Abend ausklingen lassen.

UNTERKUNFT



Die Nature Lodge liegt ruhig zwischen hohen Palmen am Meer und bietet einfachen und gemütlichen Komfort. Das Resort wird von einer lokalen Thai-Familie geführt, die Sie freundlich empfängt. Der kleine Pool lädt zum Entspannen ein. Hier können Sie Zeit mit anderen Gästen verbringen, ein Buch lesen, sich abkühlen und einen frischen Fruchtsaft genießen.



In gemütlichen Holzbungalows wohnen Sie typisch thailändisch und können auf Ihrer Terrasse in der Hängematte entspannen.



VERPFLEGUNG

Das gesunde Yogi-Frühstücksbuffet wird von 9.30 bis 10.30 Uhr direkt nach Ihrem ersten Yogakurs im Restaurant serviert. Das Buffet umfasst gebratene Nudeln, gebratenen Reis, Spiegeleier, Omelettes, Toast, Müsli, Joghurt, Papaya, Wassermelone, Ananas, Mango-Klebreis und andere thailändische Frühstücksspeisen. Morgens wird frischer Saft zubereitet und den ganzen Tag Kaffee sowie Tee serviert. Auch für Vegetarier ist hier reichlich Auswahl geboten. Auch Mittagessen und Abendessen können Sie hier bestellen. Genießen Sie Ihre Mahlzeiten mit Blick auf das Meer! Die Nahrungsmittel im Resort werden überwiegend lokal bezogen. Tee, Kaffee und Wasser steht Ihnen täglich frei zur Verfügung.



UMGEBUNG

Die Phang Nga Bucht ist bekannt für ihre spektakulären Felsformationen und für die noch unberührten Strände, kurz gesagt, für ihre atemberaubende Schönheit. Vom Island Yoga aus können Sie verschiedene Strände erkunden. Der Pasai Beach ist der geschäftigste Strand mit vielen Bars und Restaurants. Für Abenteuerer gibt es auch einige versteckte Strände, wie zum Beispiel den Klong Jark oder Yao Beach. Der beste Weg, um die meisten Orte auf der Insel zu erkunden, ist mit dem Fahrrad oder Roller. Auch Taxis stehen bei Bedarf zur Verfügung. Es gibt auch einen versteckten Strand, der innerhalb von ca. 20 Minuten zu Fuß erreichbar ist.

Das nächste Dorf Tha Khao ist in 10 Minuten zu Fuß erreichbar. Hier gibt es einen kleinen Supermarkt und thailändische Essenstände. Auf der Insel gibt es auch eine Stadt mit Banken, lokalen und touristischen Restaurants, Kleidung, Apotheken und Geldautomaten.

SONSTIGE INFOS

Mit viel Freizeit während des Tages können Sie nicht nur abgelegene Strände, sondern auch lebhaft Märkte, Reisfelder und Kautschukplantagen erkunden. Dies ist auch die Zeit, um sich mit einer Massage oder einem Thai-Kochkurs zu verwöhnen. Zu den Freizeitmöglichkeiten gehören Schwimmen, Wandern und Radfahren, Klettern und Kajakfahren. Jeden Donnerstag wird eine Island Hopping Tour rund um die Kalksteintürme und Lagunen der Phang-Nga Bucht unternommen. Sie haben die Möglichkeit vom Boot aus zu schnorcheln und zu schwimmen und unberührte Strände zu entdecken.



Samstags geht's zum Kajakfahren auf ruhigen Wasserwegen der Ao Tha Lane durch mystische Mangroven. Hier treffen Sie eine Fülle von Wildtieren wie Affen, fliegende Fische, Adler und Eulen, riesige Schmetterlinge und riesige Echsen. Die Höhlen, die Tropfsteinformationen und die urzeitlichen Lagunen, die in den Mangroven versteckt sind, sind atemberaubend. Auf Koh Pak Bia wird ein letzter Halt gemacht, um zu picknicken, schwimmen und schnorcheln. Für diese Aktivitäten können Sie sich vor Ort gegen Gebühr anmelden.

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 ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-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 CO²-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 nach Bangkok und von da aus weiter zu Ihrem jeweiligen Urlaubsziel. Zwischen Frankfurt und Phuket gibt es an bestimmten Tagen auch Direktverbindungen. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften. Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Thailand ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Ein Visum für einen max. 30- tägigen Aufenthalt bekommen Sie am Flughafen in Ihren Pass gestempelt. Wenn Sie länger als 30 Tage bleiben möchten, müssen Sie vorher ein Visum beantragen, welches in den meisten Bundesländern von den Vertretungen Thailands (Botschaften und Konsulate) bzw. deren Visumservice ausgestellt wird. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Nähere Auskünfte zum Thailand-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.

wichtiger Hinweis: Reisende, die ohne Visum nach Thailand einreisen, müssen umgerechnet min. 10.000,00 Baht und zusammen als Familie min. 20.000,00 Baht bei der Einreise mitführen. Inhaber eines Touristenvisums und eines Non Immigrant Visums müssen umgerechnet min. 20.000,00 Baht und zusammen als Familie min. 40.000,00 Baht mitführen. Der Mindestbetrag kann in jeder beliebigen Währung vorgewiesen werden. Diese Regelung gilt seit dem 09. Juni 2000, wurde jedoch bislang nicht durchgängig geprüft.

Sicherheitshinweise

Wir empfehlen Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Passkopie und Passfoto sollten Sie separat aufbewahren. Am besten lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbewacht stehen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wach-

sam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/ThailandSicherheit.html

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

9 South Sathorn Road, Bangkok 10120

Telefon: (0066-2) 287 9000

Fax: (0066-2) 287 1776

Email: info@bangkok.diplo.de

Konsulat der Republik Österreich:

14, Soi Nandha, off Soi 1, Sathorn Tai Road, Bangkok 10120

Telefon: (0066-2) 30360 57

Fax: (0066-2) 2873925

Email: bangkok-ob@bmaa.gv.at

Konsulat der Schweiz:

35 North Wireless Road, Bangkok 10330

Telefon: 02-2530156

Fax: 02-2554481

Email: vertretung@ban.rep.admin.ch



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter:

www.auswaertiges-amt.de

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de.

Trinken Sie am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen oder aufbereitetes Wasser oder Getränke, die gekocht sind, wie Tee oder Kaffee.. Vermeiden Sie Getränke mit Eiswürfeln. 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.

Wichtige Medikamente

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

MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Gepäck

Koffer, Rucksack oder Reisetasche. Evtl. für den Tag zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitnehmen.

Kleidung

Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz.

Vermeiden Sie außer für den Strand Shorts, große Ausschnitte, enge Kleider sowie ärmellose Kleidung. Besonders für den Besuch von religiösen Orten/ Palästen ist folgendes zu beachten: Keine kurzen Hosen oder Röcke tragen, die Schultern müssen bedeckt sein, geschlossene Schuhe oder Sandalen mit Fersenriemen anziehen.

Schuhe

Zweckmäßig sind Sandalen, weil in den Tempeln und Häusern die Schuhe ausgezogen werden müssen; gute und bequeme Schuhe zum Laufen.

Diverses

Toilettenartikel, Medikamente, Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Regenschutz.

günstig telefonieren. Internet-Cafés gibt es mittlerweile überall in den Touristenzentren. Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-Lan an.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die thailändische Währung ist Baht. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Bargeld in EUR und eine Kreditkarte ist alles, was Sie in Thailand benötigen. Vergessen Sie nicht, sich Ihren Code zum Abheben am Geldautomaten einzuprägen. Teilweise ist das Abheben mit EC-Karte möglich, wenn diese für Asien freigeschaltet ist. Bitte sprechen Sie dazu mit Ihrer Bank. Alle größeren Banken unterhalten Wechselschalter, die bis ca. 19.00 Uhr geöffnet sind. In jedem größeren Ort gibt es Geldautomaten, wo Sie mühelos Bargeld in der Landeswährung ziehen können. Die bekannten Kreditkarten wie Visa, American Express oder MasterCard werden in den Hotels und in großen Einkaufszentren akzeptiert.

Post und Telekommunikation

Thailands Postdienst ist gut und effizient. Postämter gibt es auch in kleinen Orten. Ein Brief von Thailand nach Deutschland braucht etwa 5-7 Tage. Auslandsgespräche können in Telefonhäuschen mit gelbem Dach, in den meisten Hotels, Postämtern und den stetig vermehrenden privaten Telecommunication Offices geführt werden. Das Mobilfunknetz in Thailand ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgelühren sollten Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine thailändische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können. Die SIM-Karten erhält man oft kostenlos an Flughäfen und kann diese dann in den Supermärkten 7-Eleven mit mindestens 100 Baht aufladen und so kosten-

ZOLLBESTIMMUNGEN

Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der thailändische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken bis 40% Alkohol und maximal 200 Zigaretten oder 250 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt. Bitte beachten Sie, dass die Einfuhr von Fleisch & Fleischprodukten verboten ist, z.B. Gummibärchen.

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

Bei der Rückreise: Es ist nach dem Artenschutzabkommen verboten geschützte Tiere oder Materialien von diesen auszuführen. Man sollte also auf ein Reisesouvenir aus Reptilienleder, Mantaleder, Elfenbein oder Ähnliches verzichten. Die Ausfuhr von Antiquitäten und Buddhastatuen ist strengstens verboten. Lediglich Buddhafiguren als Amulettgröße dürfen ausgeführt werden. Sondergenehmigungen erteilt das Department of Fine Art. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vornherein zu kennen.



WISSENSWERTES

In Thailand ist die Netz-Spannung wie bei uns 220 Volt. Normalerweise gibt es Zweipolsteckdosen, in manchen Hotels dreipolige Sicherheitssteckdosen. Sollte die Steckdose mal eine andere sein, gibt es an der Rezeption die Möglichkeit Stecker zu mieten. Grundsätzlich brauchen Sie jedoch keine.

VERSICHERUNG

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (und auch einer Reiseabbruchversicherung). Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

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. Bitte bedenken Sie auch, dass die Menschen in der Region wesentlich von den Trinkgeldern leben. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Baht 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 verfasst.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:

www.neuwege.com/csr



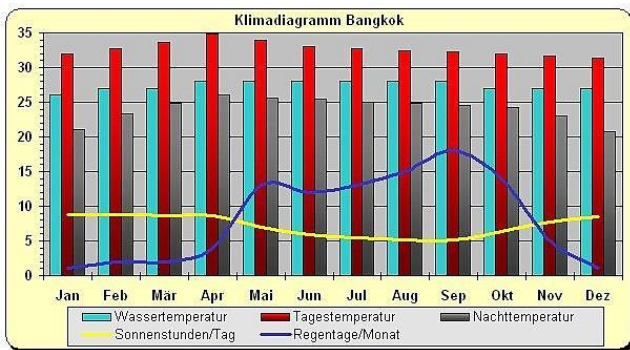
PRAKTISCHE HINWEISE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Thailand und Deutschland beträgt im Sommer +5, im Winter +6 Stunden.

Das Klima ist tropisch, feucht und wechselhaft. Es werden ganzjährig Temperaturen von über 30° C gemessen und das Wasser wird nur selten kälter als 27° C. Nur in den Bergen des Nordens können die Temperaturen, besonders nachts, auch einmal tiefer sinken.

Die beste Reisezeit für Thailand ist von November bis März/April. In dieser Zeit kann man in der Regel die Sonne und das Meer ausreichend genießen, jedoch kann es schon mal zu Regen und Gewittern kommen. Das schlechteste Strandwetter gibt es in der Zeit von Mai bis Oktober, ausgenommen Koh Samui. Hier ist die beste Reisezeit in unserem Sommer. Jedoch muss nicht den ganzen Tag mit Regen gerechnet werden. Es gibt 1- bis 2-mal am Tag einen heftigen Schauer und danach klart alles wieder auf. Aufgrund der Klimaveränderung kann man die tatsächlichen Wettergegebenheiten vor Ort nicht bestimmen. Wir stützen uns auf Erfahrungswerte der letzten 25 Jahre.



SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

In Thailand ist Thai die offizielle Amtssprache. Englisch ist die zweite inoffizielle Amtssprache und mittlerweile weit verbreitet. Gerade in den Touristengebieten ist man darauf eingestellt und somit dürften Sie bei der Verständigung auf Englisch keine Probleme haben.

RELIGION UND KULTUR

Die wichtigste Religion Thailands ist der Buddhismus. Die buddhistische Lehre wird an allen Schulen des Landes, außer im muslimischen Gebiet an der Grenze zu Malaysia unterrichtet und ist fester Bestandteil des Lehrplans. Verständlich, dass sie im täglichen Leben eine große Rolle spielt. Andere Religionen wie der Islam, der Hinduismus und das Christentum werden nur begrenzt praktiziert.

Bei der Betrachtung der traditionellen siamesischen Kultur, spielen Wats oder buddhistische Tempel eine große Rolle. Nachdem Buddhismus in Thailand über Hunderte von Jahren verbreitet und der ursprüngliche animistische Glaube des siamesischen Volks an den buddhistischen angepasst worden war, wurde der Wat das Zentrum des Dorfs. Es war der Platz, in dem das Volk Ausbildung empfing, Riten und Zeremonien abgehalten wurden.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin "Thailand verstehen", das Ihnen einen guten Querschnitt zur Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



ESSEN UND TRINKEN

Die thailändische Küche verbindet verschiedene Elemente miteinander, so findet man hier Einflüsse aus China, Indien und Indonesien. Exotische und frische Zutaten und Gewürze machen die thailändische Küche zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit fruchtigen, scharfen und sehr aromatischen Bestandteilen. Besonders typische Zutaten sind Currypaste, Ingwer, Kokosmilch und Zitronengras, hiermit werden viele Gerichte verfeinert. Das Nationalgericht

Thailands nennt sich Phad Thai. Das berühmte Nudelgericht ist eine Mischung aus süßen, scharfen und salzigen Komponenten.

Außerdem findet man auf den Märkten in Thailand viele exotische Früchte, die Sie unbedingt probieren sollten.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Gern mitgebrachte Souvenirs aus Thailand sind beispielsweise Holzschnitzereien wie Elefanten, Schachteln, Schalen, Masken aus Holz oder Pappmaché. Außerdem Temple Rubbings (auf Reispapier abgeriebene Reliefdarstellungen), Thai-Puppen in Form von klassischen Tanzfiguren oder Tieren. Des Weiteren Web- und Flechtarbeiten aus Rattan, Gras, Bambus- oder Sisalfasern. Oft wird auch Seide mitgenommen, am begehrtesten ist die Mud-Mee-Seide mit traditionellen Mustern.

BESONDERE VERHALTENSWEISEN

Bevor man thailändische Tempel betritt, sollte man die Schuhe ausziehen. Auch ist korrektes Verhalten und gebührende Bekleidung Grundvoraussetzung für einen Tempelbesuch in Thailand. So sind Bade-schlappen, kurze Hosen und ärmellose T-Shirts unangebracht. Beim Sitzen in thailändischen Tempeln werden die Beine niemals ausgestreckt, am besten sitzt man auf den Knien.

Beim Betreten von Privatwohnungen sollten wie in thailändischen Tempeln, ebenfalls die Schuhe ausgezogen und nicht auf die Türschwelle getreten werden, da dort nach thailändischem Glauben die Seelen der Verstorbenen leben. In thailändischen Häusern sitzt man normalerweise auf dem Boden, wobei die Füße nicht ausgestreckt werden (in Thailand wird es als große Beleidigung angesehen, mit den Füßen auf jemand anderen zu zeigen). Männer sitzen meist

im Schneidersitz, Frauen mit angewinkelten, seitlich nach hinten zeigenden Beinen.

Geschenke müssen nicht mitgebracht werden, allerdings sind kleine Aufmerksamkeit wie Obst, Essen oder kleine Souvenirs durchaus gern gesehen.

Auch beim Sonnenbaden am von Thailändern genutzten Strand sollte auf gebührende Kleidung geachtet werden. Thailänder sind in puncto Nacktheit eher prüde im Vergleich zu uns Westlern. Wenn man Thailänder, vor allem Frauen, beim Baden beobachtet, werden Sie sehen, dass diese oft mit Hemd und Hose bekleidet ins Wasser steigen.

Grundsätzlich sollte man niemals den Kopf eines Thailänders berühren, dies gilt auch für Kinder. Dem thailändischen Glauben entsprechend ist der Kopf der Sitz der Seele und des Geistes.

ANHANG

REISELITERATUR

Verschiedene Reiseführer

Loose, Renate:

DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Thailand.
Dumont Reiseverlag (2014).
ISBN-10: 3770177517

Stefan Loose, Andrea Markand, Markus Markand:

Stefan Loose Travel Handbuch Thailand.
Dumont Reiseverlag (2013).
ISBN-10: 3770167309

Rainer Krack, Tom Vater:

Thailand Handbuch: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831723222

Vater, Tom:

InselTrip Ko Samui, Ko Phangan, Ko Tao: Reiseführer mit Insel-Faltplan.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831722196

Nelles Günter:

Nelles Guide Thailand.
Nelles Verlag (2013).
ISBN-10: 3886187918

Vis-a-Vis Reiseführer:

Thailand.
Dorling Kindersley (2013).
ISBN-10: 3831019843

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft

Chainarong Toperngpong, Christa Goppel:

Das Thai-Kochbuch: Bilder Geschichten Rezepte.
Jacoby & Stuart (2013).
ISBN-10: 3941087479

Ruegg, Prisca:

Thaiküche.
GU Verlag (2011).
ISBN-10: 3833822031

Fessen, Helmut:

Geschichte Thailands.
(1994).
ISBN-10: 389473226

Kothmann, Hella:

Das siamesische Lächeln. Literatur und Revolte in Thailand.
Isp Verlag (1994).
ISBN-10: 3929008718

Gesundheit

Förg, Klaus:

Innere Ruhe.
Rosenheimer Verlag (2007).
ISBN-10: 3475538369

Hamilton-Merritt, Jane:

Wandlung durch Meditation.
Walter Verlag (1991).
ISBN-10: 3530316202

Belletristik

Kolonko, Hedwig:

Zwei Gesichter des Isan: Das Leben in einer thailändischen Großfamilie.
Araki Verlag (2010).
ISBN-10: 3941848062

Willemsen, Roger:

Bangkok Noir.
Fischer Verlag (2009).
ISBN-10: 3100921062

Labudda, Gad:

In Thailand leben. Geschichten und Artikel über das Leben in Thailand.
Thailandbuch Verlag (2006).
ISBN-10: 3938890185



IHRE REISENOTIZEN

[illegible]

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Sarah Obels

Produktmanagerin 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, D-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!