



Detailprogramm

Indien

Kulturreise: Inspiration Indien –
Traumhaft schöne Kerala-Reise Yogaschule Nordbayern
vom 22.01. – 06.02.2027

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	8
Teilnehmerzahl.....	8
Reisedauer.....	8
Reiseleitung.....	8
Praktische Hinweise.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	9
Gesundheit und Impfungen.....	10
Mitnahmeempfehlungen.....	10
Währung / Post / Telekommunikation.....	11
Zollbestimmungen.....	12
Versicherung.....	12
Nebenkosten / Trinkgelder.....	12
Umwelt.....	13
Bewusst reisen mit NEUE WEGE	13
Zeitverschiebung und Klima.....	13
Sprache und Verständigung.....	14
Religion und Kultur.....	14
Essen und Trinken.....	14
Einkaufen und Souvenirs.....	15
Besondere Verhaltensweisen.....	15
Reiseliteratur.....	17
Ihre Reisenotizen.....	19

Reisedetails

Indien

Kulturreise: Inspiration Indien – Traumhaft schöne Kerala-Reise

Reiseverlauf

- Tropisches Ambiente
- Weißer Strand der Malabarküste
- Malerische Backwaters
- Kulturelle Highlights
- ... und viel Zeit zum Relaxen!

Die Indienreisen der Yogaschule Nordbayern haben Tradition und laden jedes Mal zu einem besonderen Indienlebnis ein! Diesmal führt die Route im Südwesten des Landes durch die landschaftliche Schönheit von Kerala und enthält auch einen Abstecher zur Südspitze von Tamil Nadu. Wie immer erfahren wir Indien intensiv! Denn Kerala, der palmenreiche Bundesstaat an der Malabarküste, wird nicht ohne Grund "Gottes eigener Garten" genannt. Wir erleben traumhafte Naturerlebnisse und kulturelle Highlights - und haben zudem noch ausreichend Zeit für Entspannung und Yoga!

Das Faszinierende an Kerala ist die Vielseitigkeit der landschaftlichen Facetten. Blau-grüne Wasser, im Wind wiegende Kokospalmen, fruchtbare Reisfelder, stimmungsvolle Sonnenuntergänge und weißer Strand vor dunklen Klippen bieten ein abwechslungsreiches Panorama. Wir nehmen Einblicke in den künstlerischen Ausdruck des Landes, baden im Arabischen Meer und erfahren die ritualisierte Welt des Hinduismus. Unser Abstecher nach Tamil Nadu führt uns zum südlichsten Punkt Indiens, wo wir das Pilgerleben am Zusammenfluss dreier Ozeane beobachten. Auf den von Palmen gesäumten Backwaters von Kerala gleiten wir auf einem traditionellen Hausboot durch die malerische Lagunenlandschaft. Eine Bootsfahrt in dieser zeitlosen Wasserwelt gehört zu den erlebnisreichsten Eindrücken einer Kerala-Reise!

Auf dieser Tour steht neben Naturerleben und kulturellen Besichtigungen auch noch ausreichend Zeit zur Erholung im Vordergrund. So ist der Höhepunkt ein mehr-tägiger Aufenthalt in einem gepflegten Backwater-Resort. Für uns das perfekte Ambiente, um in der sonnen-durchfluteten Atmosphäre Keralas zur Ruhe zu

3

kommen, zu relaxen und zu entschleunigen. Da wir uns mitten im Ursprungsland des Ayurveda befinden, besteht auch Gelegenheit, den einzigartigen Regenerations- und Erholungseffekt ayurvedischer Anwendungen zu genießen, die vor Ort individuell über das Hotel gebucht werden können.

Im Anschluss erwarten uns Einblicke in die kulturhistorischen Facetten von Fort Cochin, wobei das spektakuläre Kathakali-Tanztheater eine besondere Attraktion darstellt. Den Ausklang der Reise bilden die Wasserfälle von Athirappilly, ein beliebter Ausflugsort, an dem das Wildwasser inmitten einer Waldlandschaft kaskadenförmig über die Felsen herabströmt.

Wie immer auf den Indienreisen der Yogaschule Nordbayern, beginnt der Tag mit einer Yoga-Praxis (so die Örtlichkeiten und das Programm es erlauben). Unser Reiseleiter, Matthias Pommerening, lebt in Südinien und wird uns das Land aus der Insider-Perspektive nahebringen.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag, 22.01.27: Abflug von Deutschland nach Indien
Abflug von Deutschland. Internationaler Flug nach Trivandrum, Kerala.

2. Tag, 23.01.27: Ankunft in Trivandrum und Besichtigungen

Am frühen Morgen Ankunft am Internationalen Flughafen von Trivandrum, wo wir von unserem Reiseleiter Matthias Pommerening empfangen werden. Ein kurzer Transfer bringt uns zu unserem Hotel, in dem wir erst einmal in Ruhe in unserem Gastland ankommen. Nach einer Begrüßungsrede am frühen Nachmittag erwartet uns ein Blick auf den Shri Padmanabhaswamy Tempel (Außenansicht) und ein Besuch im Napier Museum, das kulturelle und archäologische Exponate zur Geschichte Keralas ausstellt.

Wie auf jeder Indienreise mit Veronika Karl geht es auch noch zu Fabindia, wo wir traditionelle indische Kleidung aus Naturfasern, ayurvedische Teemischungen und Lifestyle-Produkte erhalten oder gemütlich Masala-Tee trinken können.



3. Tag, 24.01.27: Pilgerstadt Kanyakumari – Land's End am südlichsten Zipfel Indiens

Nach dem Frühstück in Trivandrum bringt uns ein Transfer nach Kanyakumari im Bundesstaat Tamil Nadu (Fahrtzeit ca. 3 Std.). Die nach einer hinduistischen Göttin benannte und am südlichsten Zipfel Indiens gelegene Stadt stellt ein bekanntes Pilgerzentrum am Zusammenfluss dreier Ozeane dar: Indischer Ozean, Arabisches Meer und Golf von Bengalen (Triveni Sangamam). Eine informative Einführung zur mythologischen und spirituellen Bedeutung der Stadt gibt uns Einblicke in ihre Aspekte. So erfahren wir Wissenswertes über die jungfräuliche Hindu-Göttin Kanyakumari, den spirituellen Lehrer Swami Vivekananda, den tamilischen Philosophen Valluvar und die Bedeutung des Triveni Sangamam.

Am Nachmittag besichtigen wir das auf einer Felsformation im Meer gelegene Vivekananda Rock Memorial (Transport zum Felsen mit einer Fähre). Hier soll Swami Vivekananda (1863-1902) die Erleuchtung erlangt haben, nachdem er zur Felseninsel geschwommen war und dort mehrere Tage und Nächte in tiefer Meditation verbrachte.

Die auf einer weiteren Felseninsel errichtete 41 Meter hohe Thiruvalluvar Statue ehrt den tamilischen Dichter und Philosophen Valluvar, der als bedeutender Weiser verehrt wird und dessen poetisches Werk Thirukkural mit seiner Ausrichtung auf Tugend, Reichtum und Liebe (Aram, Porul und Inbam) zu den herausragendsten Werken der Tamil-Literatur zählt.

Im Kumari Amman Tempel wird die jungfräuliche Göttin Kanya Kumari verehrt, die der Stadt ihren Namen gab. Diese Verehrungsstätte zählt zu den 108 Shakti Peethas Indiens, den heiligsten Tempeln

zu Ehren der Shakti-Kraft in ihren unterschiedlichen Aspekten. Nicht-Hindus haben keinen Zugang zu den inneren Bereichen.

Die in ganz Indien verbreitete Ramakrishna Mission wurde von Swami Vivekananda nach dem Tod seines spirituellen Lehrers Ramakrishna Paramahansa (1836-86) mit dem Zweck gegründet, als monastischer Orden die Lehre des Vedanta zu verbreiten und im Rahmen von wohltätiger Arbeit die Lebensbedingungen der indischen Gesellschaft zu verbessern.

Im Gandhi Mandapam wurde nach dem Tod von Mahatma Gandhi eine von insgesamt zwölf Urnen mit seiner Asche aufbewahrt, bis sie zeremoniell ins Meer gegeben wurde. Die Gedenkstätte hat eine Höhe von 79 Fuß (ca. 23,7 Meter), was der Anzahl von Gandhis Lebensjahren entspricht, und ist so ausgerichtet, dass am 2. Oktober, dem Geburtstag von Mahatma Gandhi, Sonnenstrahlen auf die Stelle fallen, wo die Urne mit seiner Asche gestanden hat.

Zum Sonnenuntergang sind wir dann am Sunset Point von Kanyakumari, wo wir gemeinsam mit den Pilgern das Naturschauspiel beobachten (wetterabhängig).



4. Tag, 25.01.27: Sonnenaufgang am Meer - Transfer nach Chowara - Besichtigung des Holzpalastes der Könige von Travancore

Frühmorgens beobachten wir am Pilger-Treffpunkt in Kanyakumari den Sonnenaufgang über dem Meer. Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer nach Chowara in der Nähe von Kovalam (Gesamtfahrtzeit ca. 3 - 3,5 Std.).

Unterwegs besichtigen wir in Padmanabhapuram mit kompetenter Führung den letzten erhalten gebliebenen Holzpalast der Königsfamilie von Travancore. Obwohl der Palast im heutigen Bundesstaat Tamil Nadu liegt, ist das großräumige Gelände Eigentum von Kerala und wird von der dortigen Landesregierung unterhalten. Die

in ihrer jetzigen Form aus dem 18. Jahrhundert stammende Anlage ist ein umfangreicher Komplex mit meisterhafter Holzarchitektur, der uns beeindruckende Einblicke in die Lebensweise der Herrscherfamilie gewährt.

König Marthanda Varma weihte sein gesamtes Königreich der Hindu-Gottheit Padmanabha (der Lotusnabelige), einer Form des Weltenerhalters Vishnu, und regierte als Padmanabha Dasa (Diener Padmanabhas). Das Palastzentrum bildet der Muttertempel, - eine Tatsache, die sich aus der matrilinearen Erbfolge keralesischer Hindufamilien ableitet. Besichtigt werden Audienzhallen, Tanzhallen, Speisesäle, Wohnquartiere, Innenhöfe, Galerien und Korridore. Die zum Palast gehörenden Tempel dürfen nicht betreten werden. - Ankunft im Hotel in Chowara am späten Nachmittag.

5.-6. Tag, 26. und 27.01.27: Entspannung & Sehenswertes am Strand der Malabarküste

Uns erwarten zwei wunderbare Tage am Strand der Malabarküste, der zu Fuß in ca. 10 Min. erreichbar ist. Hier können wir entspannt im Meer baden, Ruhestunden in der Hotelanlage genießen oder uns mit Ayurveda Massagen, die individuell über das Hotel gebucht werden können, verwöhnen lassen. Für alle, die Lust auf weitere Stranderlebnisse haben, besteht an beiden Vormittagen die Gelegenheit zur Teilnahme an einem Ausflug. Mit Badesachen und Sonnenschutz im Rucksack geht es zur Kovalam Beach und am folgenden Tag zum Sandstrand unter den Klippen von Varkala.

Das 15 km entfernt gelegene Kovalam war ursprünglich ein kleines Fischerdorf, das von Rucksacktouristen entdeckt wurde und heute Keralas meistbesuchter Badeort ist. Die einzigartige Beach besteht aus zwei bogenförmigen Buchten, die durch eine Felsformation voneinander getrennt sind und am südlichen Ende von einem Leuchtturm überragt werden. Strandläden verkaufen Waren aus verschiedenen Landesteilen Indiens. Cafés und Restaurants säumen den Strand und bieten frische Meeresfrüchte, indische Spezialitäten und kontinentale Gerichte an.

Varkala ist ein weiter nördlich gelegener Beach-Ort, der mit seinem langen Sandstrand unter markanten dunkelroten Klippen ein ganz besonderes Ambiente zu bieten hat (Fahrtzeit ca. 1,5 Std.). Der Ort, der früher ein Geheimtipp für eine Keralareise war, ist in den letzten Jahren ebenfalls für den Tourismus entwickelt worden. Auch hier finden wir Restaurants und Cafés, in denen wir eine Erfrischung einnehmen oder zu Mittag essen können.



7. Tag, 28.01.27: Transfer nach Kumarakom – Sunset Cruise auf den Backwaters

Nach einem frühen Frühstück erfolgt der Transfer nach Kumarakom (Fahrtzeit ca. 5,5 bis 6 Std.). Nach der Ankunft im gepflegten Wispering Palms Resort am Vembanad See werden wir uns am Nachmittag auf eine Backwater Cruise begeben, die auch einen Dorf-Besuch und ein traditionelles Dinner beinhaltet. Die Bootsfahrt durch die Wasserlandschaft des Vembanad Sees gibt uns Gelegenheit, den stimmungsvollen Sonnenuntergang in den Backwaters von Kerala zu erleben.

8. Tag, 29.01.27: Mit dem Hausboot unterwegs auf den Backwaters

Dieser Tag dient einer längeren Erkundung der uns umgebenen Wasserwelt. Kerala ist weltberühmt für seine zahlreichen Wasseradern, die das Land als weitverzweigte Backwaters durchziehen. Sie bilden ein ausgehendtes Wasserstraßennetz, dass sich von Cochin im Norden bis Kollam im Süden über eine Fläche von knapp 2000 km² erstreckt und aus 29 Seen und Lagunen, 44 Flüssen und ca. 1500 Kanälen besteht. Der größte See ist mit einer Länge von 83 km der zum Arabischen Meer hin geöffnete Vembanad-See, an dem auch unser Backwater-Resort liegt.



In diesem ganzen Gebiet werden Straßen vielfach durch Wasserwege ersetzt. So fahren Kinder oftmals auf dem Boot zur Schule, Arbeitnehmer zur Arbeitsstätte, und die zum Leben notwendigen Dinge werden ebenfalls auf Booten bis in die entlegendsten Ecken dieser Wasserwelt transportiert, wie etwa Lebensmittel, Drogerieartikel, Kleidung und Baumaterial. Nach dem Frühstück ist unser Boot direkt am Hotel zum Einstiegen bereit. Unsere Tagestour findet auf einem traditionellen Kettuvallam Hausboot statt. Sie führt uns durch Reisfelder und Palmen-Haine, vorbei an Hausgärten mit Mangobäumen und der Szenerie des täglichen Lebens in den Backwaters. Mittags erwartet uns an Bord ein traditionelles Kerala-Lunch.



9.-12. Tag, 30.01. – 02.02.27: Erholung pur im Wispering Palms Resort

Uns erwarten vier Tage zum Entspannen und Verwöhnen im Wispering Palms Resort. Hier regiert die Langsamkeit. Für uns eine Zeit zum Relaxen und Entschleunigen, zum Schwimmen und Lesen oder einfach zum Genießen der sonnendurchfluteten, ruhigen Seelandschaft.



Das Resort bietet uns eine Vielzahl von Spa Angeboten, Ayurveda Massagen und anderen Ayurveda Behandlungen an, die individuell über das Hotel gebucht werden können. Für alle, in dieser Zeit noch etwas unternehmen wollen, bietet das Resort eine Reihe von interessanten Aktivitäten an, die ebenfalls individuell über das Hotel gebucht werden können. Hierzu zählen Einblicke in die indische Küche, der Besuch eines nahegelegenen Vogelschutzgebiets, Kanu-Fahrten auf dem See und die Besichtigung eines Dorfes, in dem Kokosfasern zur Herstellung von Seilen und anderen handgefertigten Produkten verwendet werden.



13. Tag, 03.02.27: Fort Cochin – Die Königin des Arabischen Meeres

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer nach Fort Cochin, eine direkt an der Küste gelegene Stadt mit reicher Geschichte. Auf einem Bummel durch den am Meer gelegenen Teil von Fort Cochin besuchen wir die St. Francis Kirche, in der Vasco da Gama beigesetzt wurde, und besichtigen die chinesischen Fischernetze an der Uferpromenade, die vielfach als Wahrzeichen der Stadt gelten.



Gegen Abend Besuch einer Vorstellung des weltbekannten Kathakali Tanztheaters, einschließlich Makeup-Session der auftretenden Künstler. Es darf fotografiert werden.



14. Tag, 04.02.27: Transfer nach Athirappilly – Wasserfälle

Nach dem Frühstück Transfer nach Athirappilly mit einer Fahrtdauer von ca. 2,5 Std. Am Nachmittag erfolgt in Begleitung eines ortskundigen Führers die Besichtigung des Wasserfalls von Athirappilly, in dem das Wildwasser über 25 Meter steil herabfließt. Er ist Keralas größter und berühmtester Wasserfall, der von der lokalen Bevölkerung auch der Niagara Indiens genannt wird. Unterhalb von Athirappilly befinden sich die Vazhachal Fälle in einer landschaftlich reizvollen Umgebung. Hier strömt das Wasser kaskadenförmig über Felsformationen herab. Viele indische Filme werden vor diesen grandiosen Kulissen gedreht.

15. Tag, 05.02.27: Ausflug zum Elephant Training Centre von Kodanad – Transfer zum Flughafen-Hotel
Am Vormittag erwartet uns in Begleitung unseres ortskundigen Führers ein Ausflug zu einem Trainingszentrum für Elefanten in Kodanad. Das Zentrum ist inmitten einer landschaftlich schönen Umgebung ein Ort für Elefanten-Liebhaber. Hier können Besucher das Training und die Pflege von Elefanten beobachten. Es ist eine einzigartige Gelegenheit, diesen majestätischen und klugen Dickhäutern aus der Nähe zu begegnen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen erfolgt der Transfer zu einem in Flughafen-Nähe gelegenen Hotel, in dem wir die letzte Nacht dieser Indienreise komfortabel verbringen und am nächsten Morgen ausgeruht die Rückreise nach Deutschland antreten können.



16. Tag, 06.02.27: Rückflug nach Deutschland
Am frühen Morgen Transfer zum Flughafen Cochin und internationaler Flug nach Deutschland. Ankunft in Deutschland am selben Tag.

Enthaltene Leistungen

Linienflüge Frankfurt - Trivandrum; Cochin - Frankfurt in der Economy Class • erforderliche Transfers im Kleinbus mit Fahrer • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse • Halbpension (Frühstück und Abendessen) • Mittagessen auf dem Hausboot am 29.01.2027 • Mittagessen im Hotel in Athirappilly am 05.02.2027 • Eintrittsgelder gemäß Reiseverlauf • qualifizierte Reiseleitung durch Matthias Pommerening • NEUE WEGE-Informationsmaterial • Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Verpflegung, die nicht oben aufgeführt ist • Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder • Eintrittsgelder für optionale Ausflüge oder Programmepunkte, die nicht im Reiseverlauf erwähnt sind • Getränke zu den Mahlzeiten, Telefonkosten, Wäschесervice etc. • Alle weiteren Kosten, die nicht oben genannt sind • alle weiteren, hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- EZ-Aufpreis: € 970
- Rail & Fly-Ticket: € 110
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Lokale Ausflüge in Kumarakom können gegen Aufpreis direkt über das Hotel gebucht werden

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7INS9001	22.01.27	06.02.27	

Der Reisepreis wird festgelegt sobald die Flüge buchbar sind (ca. Februar 2026)

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Teilnehmerzahl

Mindestens 10, höchstens 18

Reisedauer

15 Tage

Reiseleitung

Matthias Pommerening

Matthias kam vor 15 Jahren das erste mal nach Auroville. Das Lesen von Sri Aurobindo's philosophischen und poetischen Werken "Das Göttliche Leben" und "Savitri - Eine Legende und ein Symbol" sowie Besuche des Matrimandir während seines ersten Aufenthalts in Auroville inspirierten ihn zurück in Deutschland Psychologie zu studieren. "Yoga ist nichts als praktische Psychologie" schrieb Sri Aurobindo. Diese wissenschaftliche Herangehensweise an innere Erfahrungen, sowohl in Meditation als auch im täglichen Leben, als persönliche Bewusstseinsforschung, das Testen von Theorien und Hypothesen durch introspektive Empirie, führten Matthias über das Schreiben von Artikeln zum Thema Yoga Psychologie, basierend auf "Briefe über den Yoga", und eine Abschlussarbeit zum Thema Karmayoga oder Yoga der Arbeit zurück nach Auroville. Wenn er nicht am Matrimandir mithilft oder Gespräche über Yoga Psychologie führt radelt er gerne über Auroville's Waldwege zum Sport. Mit diesem Hintergrund bringt Matthias einen Fokus auf inneres Reisen zu unseren Touren und freut sich mit seinen Deutsch- und Englischkenntnissen interkulturelles Lernen in Auroville und Indien mitzustalten.



Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Trivandrum, den Rückflug starten Sie in Cochin. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business-Class-Tarif oder Abflüge ab Wien, Zürich oder einem anderen 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

Wir kompensieren die CO2-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.

Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funktioniert. Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen Nepal“. Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungenkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.

So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Die Einreise nach Indien ist mit einem eTourist Visa möglich. Dies ist auch als Online Verfahren **electronic Travel Authorization (ETA)** bis spätestens 4 Tage vor Einreise durchführbar. Das Visum kann für die einmalige Einreise bis zu 30 Tagen Aufenthalt oder mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden. Die Visa-Gebühren (ab 10 USD) sind nicht erstattbar.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Für aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung verweisen wir auf die offizielle Seite der indischen Behörde für Immigration <https://indianvisaonline.gov.in/etvisa/tvoa.html>

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten der offiziellen Vertretungen Indiens:

www.indianembassyberlin.gov.in/ (Deutschland)
www.indembassybern.gov.in/ (Schweiz)
<https://eoivienne.gov.in/> (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



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.

Aktuelle Informationen, auch zu Fragen rund um Covid-19, finden Sie unter:
<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit>

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 oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malaria prophylaxe.

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, so lange 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.

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 Darmverstimmungen. 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

In Süddindien benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe. Für die Dämmerung empfiehlt sich immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen Regenschirm vorsehen.

Etwas Waschseife oder -pulver zum Waschen der Kleidung während der Reise ist immer empfehlenswert. In den meisten Hotels können Sachen jedoch auch zum Waschen gegeben werden. Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Frauen sollten sich in der Kleidung an die Sitten und Gebräuche der Inderinnen anpassen, also lange Beinkleidung bzw. Röcke, bedeckte Schultern und undurchsichtige Oberteile tragen. Für Tempelbesuche benötigen Sie Schultern und Bein bedeckende Kleidung. Bitte denken Sie an leichte Schuhe oder Sandalen, die man auch leicht ausziehen kann, da man an

religiösen Stätten und Privathäusern die Schuhe ausziehen muss.

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den Flügen und den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Weiterhin empfiehlt sich die Mitnahme eines Tagesrucksacks.

Diverses

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Lippenstifte, Mittel gegen Erkältungen und Halsentzündungen (die in Indien sehr leicht auftreten!), Taschenmesser (bitte nicht ins Handgepäck), gute Taschenlampe (Stromausfall), gute Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, Taschentücher, Schirm oder Regenschutz während der Regenzeit. Bitte beachten Sie dabei die Handgepäckbestimmungen der Airlines.



Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter 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. Es empfiehlt sich weiterhin die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (American Express, Visa oder MasterCard). 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 brauchen in der Regel 5-8 Tage (oder länger) für die Zustellung, Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost benötigen 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

In den meisten Regionen in Indien können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter.

Die Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43, in die Schweiz +41.

Die Vorwahl von Deutschland nach Indien: +91.

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

Kostenfreies WLAN ist in den meisten Hotels und Resorts vorhanden, ebenso wie in den meisten Cafés und Bars an Touristenattraktionen. Sie können bei Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen eine SIM-Karte an den Schaltern von Mobilfunkanbietern wie Airtel, Vodafone, Idea oder BSNL kaufen.



Zollbestimmungen

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.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reiseabbruch-, Reisekranken-, Reisegepäckversicherung, sowie Medizinischer Notfallhilfe ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 15 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

Nebenkosten / Trinkgelder

Trinkgelder

Trinkgeld ist in Indien üblich und wird als Zeichen der Wertschätzung für guten Service verstanden. Die Höhe ist jedoch immer freiwillig und sollte von Ihrer Zufriedenheit abhängig gemacht werden.

In Restaurants ist ein Trinkgeld von etwa 10 Prozent der Rechnung angemessen, sofern keine Servicegebühr bereits berechnet wurde. In kleineren Lokalen und Straßenrestaurants ist Trinkgeld weniger üblich, wird aber gerne angenommen. In gehobenen Hotels können Sie dem Zimmerpersonal 50 bis 100 Rupien pro Tag

hinterlassen. Kofferträger freuen sich über 20 bis 50 Rupien pro Gepäckstück.

Bei Taxifahrten und Autorikschas ist Trinkgeld nicht zwingend erwartet, da der Preis oft bereits ausgehandelt wurde. Bei längeren Fahrten oder besonders gutem Service können Sie den Betrag aufrunden. Ihr Reiseleiter sammelt gegebenenfalls Trinkgelder ein, die dann an Fahrer, lokale Guides und anderes Personal verteilt werden. Als Richtwert für eine etwa zweiwöchige Gruppenreise sind 50 bis 100 Euro pro Reisenden angemessen, abhängig von Gruppengröße und Zufriedenheit.

Nebenkosten

Während Ihrer Reise sollten Sie mit zusätzlichen Kosten rechnen. Getränke zu den Mahlzeiten sind in der Regel nicht im Reisepreis inbegriffen. Eine Flasche Wasser kostet etwa 20 bis 40 Rupien, ein Softdrink 30 bis 50 Rupien. Filterkaffee oder Chai kosten in lokalen Cafés 10 bis 30 Rupien, in Hotels entsprechend mehr.

Optionale Ausflüge sowie persönliche Ausgaben wie Souvenirs sind individuell zu zahlen. Für Foto- oder Videogenehmigungen in verschiedenen Sehenswürdigkeiten können zusätzliche Gebühren anfallen.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch jede/r 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.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

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

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

Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:

<https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/>

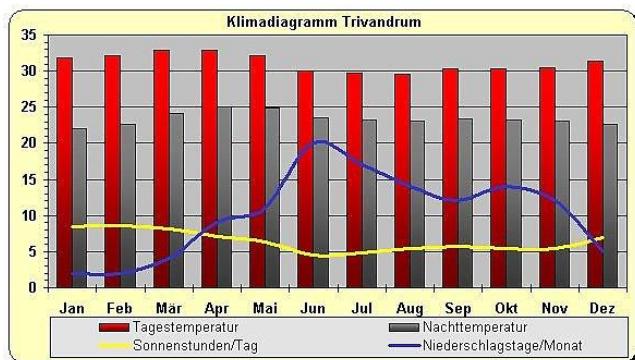
Zeitverschiebung und Klima

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 süd-östliche Küste meist 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.

Klimainformationen unter: www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm.



Sprache und Verständigung

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten InderInnen kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings besonders in weniger erschlossenen Gebieten teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt es in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen.

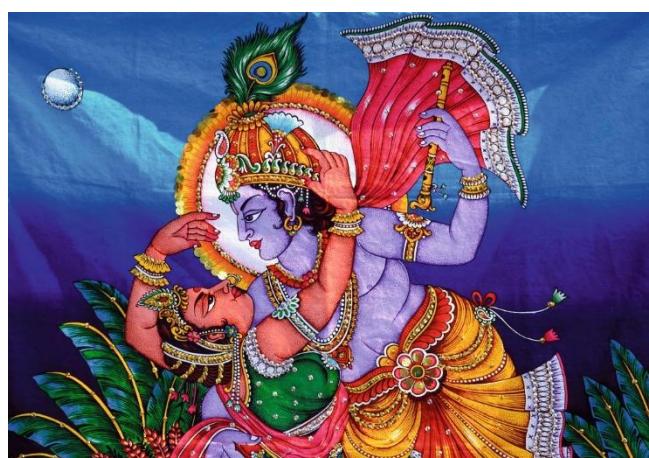
Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Malayalam) aneignet.



Religion und Kultur

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten InderInnen selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in südlichen Landesteilen fast nicht mehr vertreten. In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems.

In Trivandrum (Thiruvananthapuram) besonders bekannt ist der Padmanabhaswamy-Tempel, welcher einer der heiligen Orte des Vishnuismus ist. Seit in den Kellerräumen einstige Spenden von Gläubigen in Form von Edelsteinen, Statuen, Kunst und Edelmetallen gefunden wurden, gilt der Tempel als eine der reichsten Kulturstätten des Landes. Davon abgesehen gehört Indien zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte. Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympatiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



Essen und Trinken

Die südindische Küche ist geprägt von scharfen Gerichten und vegetarischen Currys. Ein weiterer unabdingbarer Bestandteil der südindischen Küche ist die Kokosnuss. Fast jedes Gericht wird in Kokosnussöl angebraten und mit Kokosmilch, Kokosfleisch oder Kokosraspeln verfeinert. Als Beilage zu den Gerichten gibt es in der Regel Reis und eine Auswahl an verschiedenen Fladenbroten.

Zu den klassischen Gewürzen der südindischen Küche zählen Curry, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde. Das tropische Klima sorgt für eine reichhaltige Auswahl an frischem Obst und Gemüsesorten. Auch Fisch und Meeresfrüchte werden gerne verwendet, zum Beispiel in Gerichten wie Alleppey Fischcurry oder Trockenfisch-Curry. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind oftmals stark gewürzt, während die Auswahl an vegetarischen Gerichten milder gewürzt ist und daher gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher ist.

"Sadya" ist das traditionelle vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhafte, Eingelegtes und Nachtisch – ausgebreitet auf einem Bananenblatt. Laut Tradition muss das spitze Ende des Blattes vor dem sitzenden Gast nach links zeigen. Der Reis wird auf der unteren Hälfte des Blattes serviert. Als Dessert sind Ada Pradhaman (eine dicke Brühe aus Kokosnüssen, Kardamom und Reisteig) oder Kokospudding zu empfehlen.



Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien Indiens: 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, die filigranen Metallarbeiten und Silberwaren sind weltberühmt. Man kann Schmucksteine meist direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere beliebte Souvenirs, die Sie gut auf Ihrer Indien Reise erwerben können, sind Schmuck,

Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze und Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier.

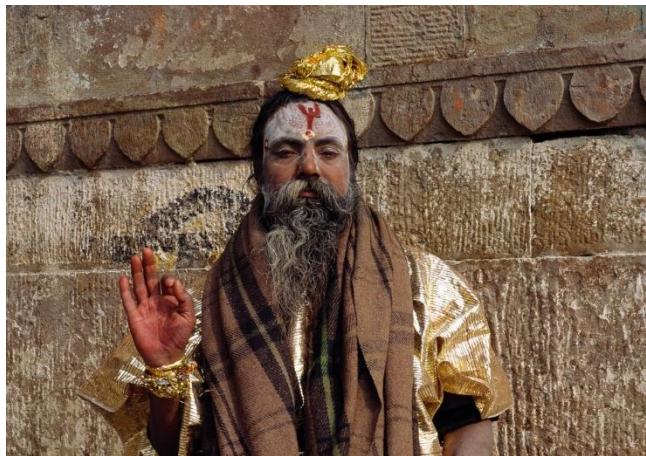
Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Die Bazare zeigen Indien von seiner buntesten Seite mit Erlebnissen für alle Sinne. Je nach Markt, kann man dort alles finden: von Lebensmitteln über Kleidung zu Möbeln und Antiquitäten. Auf Märkten ist es generell üblich zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").



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 sinnvoll.



Reiseliteratur

Wir empfehlen Ihnen sich für Ihre Indien Reise einzuleSEN. Über Indien gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl aktueller Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in eigentlich jeder Buchhandlung zu bestellen.

Reiseführer Ideen

Singh, Sarina:
Südindien & Kerala.
Lonely Planet (2020).
ISBN: 9783829748094

Nelles, Günter:
Indien - Der Süden.
Nelles Verlag (2019).
ISBN: 9783865746689

Krack, Rainer:
KulturSchock Indien.
Reise Know How Verlag (2019).
ISBN: 9783831733385

Edwards, Nick, et al.:
Stefan Loose Reiseführer Indien: Der Süden.
DuMont Reiseverlag (2020)
ISBN: 9783770178995

Ayurveda

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda kompakt.
Südwest Verlag (2014).
ISBN: 9783517089553

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda heilt.
Südwest Verlag (2015)
ISBN: 9783517092997

Rosenberg, Kerstin:
Die Ayurveda-Ernährung.
Südwest Verlag (2011).
ISBN: 9783517086965

Rhyner, Hans H. und Rosenberg, Kerstin:
Das große Ayurveda-Ernährungsbuch.
Verlag Königsfurt Urania (2003).
ISBN: 9783908652168

Ruff, Carola:
Ayurveda im Alltag.
Buchverlag für die Frau (2017).
ISBN: 9783897982864

Mehl, Volker:
Ayurveda-ABC.
Schirner Verlag (2017).
ISBN: 9783843412773

Mehl, Volker und Raftery, Christina:
So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.
Kailash Verlag (2013).
ISBN: 9783424630626

Mehl, Volker und Heckmann, Inga:
Der Ayurveda-Lebenskompass.
Irisiana (2022)
ISBN: 9783424154399

Mehl, Volker und Bauer-Triebke, Julia:
Ayurveda geht überall.
Knaur Balance (2015)
ISBN: 9783426675038

Mehl, Volker:
Meine Ayurveda-Familienküche
Trias (2020)
ISBN: 9783432110912

Lad, Vasant:
Das große Ayurveda-Heilbuch.
Windpferd Verlag (2020).
ISBN: 9783864102325

Skibbe, Joachim und Müller-Jani, Petra:
Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.
Pala-Verlag (2013).
ISBN: 9783895663246

Schrott, Ernst:
Ayurveda: Die besten Tipps.

Goldmann-Verlag (2014)
ISBN: 9783442174577

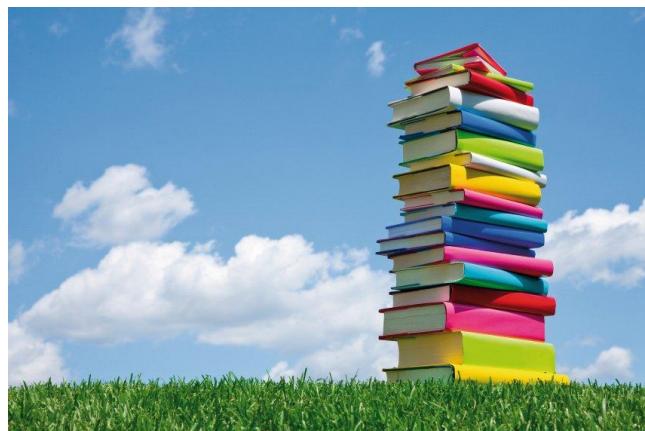
Schrott, Ernst und Schachinger, Wolfgang (Hrsg.):
Ayurveda. Grundlagen und Anwendungen.
Trias Verlag (4. Auflage, 2022).
ISBN: 9783432116341

Belletristik

Mistry, Rohinton:
Das Gleichgewicht der Welt.
Fischer Verlag (2012)
ISBN: 9783596512621

Roy, Arundhati:
Der Gott der kleinen Dinge.
Fischer Taschenbuch Verlag (2017).
ISBN: 9783596299522

Timmerberg, Helge:
Im Palast der gläsernen Schwäne.
Piper Verlag (2016)
ISBN: 9783492308915



Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Angelika Sturtz
Produktmanagerin Gruppenreisen Asien
a.sturtz@neuewege.com
+49 2226 1588-202



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

  @neuwegereisen

www.neuewege.com



