

Detailprogramm

Südindien Intensiv

16-tägige Yogareise zu den Highlights von Tamil Nadu und Kerala Mit Ela Thole und Veronika Karl / Yogaschule Nordbayern

Termin: 02.02. - 17.02.2024



Reisedetails	
Vorgesehener Reiseverlauf	
Voraussichtliche Hotels	6
Enthaltene Leistungen	6
Zusätzliches Entgelt	7
Wahlleistungen	7
Termine und Preise	7
Teilnehmerzahl	7
Reisedauer	7
Reiseleitung	7
Praktische Hinweise	8
Atmosfair / Anreise / Transfers	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit	8
Gesundheit und Impfungen	C
Mitnahmeempfehlungen	C
Währung / Post / Telekommunikation	1C
Zollbestimmungen	1C
Wissenswertes	1
Versicherung	1
Nebenkosten / Trinkgelder	1
Verpflegung	1
Umwelt	1
Bewusst reisen mit NEUE WEGE	12
Zeitverschiebung und Klima	12
Sprache und Verständigung	12
Religion und Kultur	13
Essen und Trinken	13
Besondere Verhaltensweisen	13
Reiseliteratur	15

Reisedetails

Indien - Yoga Intensiv

- Majestätische Tempel & Weltkulturerbe
- Lebensnahe
- Spiritualität & Hinduismus Gewürzgärten
- Naturerlebnisse und Strand
- Indische Mythologie im Palmengarten
- Yoga-Üben in traditioneller Umgebung

Mit dieser 16-tägigen Erlebnisreise lädt die Yogaschule Nordbayern wieder zu einem besonderen Indienerlebnis ein. Diesmal beginnt unsere Tour an der Coromandelküste von Tamil Nadu und führt uns guer durch Südindien bis zur Malabarküste in Kerala. Unterwegs erleben wir Südindien intensiv: ausgesuchte kulturelle Highlights, beeindruckende Tempelanlagen, lebensnahe Spiritualität, indische Mythologie und unvergessliche Naturerlebnisse, die uns Tag für Tag mit neuen Eindrücken überraschen. Wir besuchen traumhafte Sehenswürdigkeiten, genießen die sattgrünen Landschaften der Teefelder, wandern im größten Naturreservat Südindiens und kommen in den Gewürzgärten der Kardamomberge den Geheimnissen der indischen Küche auf die Spur. Denn diese Reise führt uns direkt in das Zentrum des südindischen Gewürzanbaus. Entspannendes Highlight ist der Aufenthalt in einem gepflegten Beach Resort an der Malabarküste. Hier erleben wir inmitten eines Palmengartens einen inspirierenden Workshop zu den Legenden und Symbolen der indischen Götterwelt und haben ausreichend Zeit zum Baden im Meer oder für Ayurveda-Behandlungen, die wir individuell über das Hotel buchen können. Unsere Reiseleiterin Ela Thole ist in Südindien zuhause und wird uns das Land aus dem eigenen Leben heraus nahebringen. Wo immer es die Örtlichkeiten und der Tagesablauf erlauben, begrüßen wir den Tag mit gemeinsamem Yoga-Üben.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag

Abflug ab Frankfurt mit Emirates oder einer vergleichbaren Fluggesellschaft. Ankunft in Chennai am kommenden Morgen.

2. Tag: Ankunft in Chennai und Transfer nach Puducherry

Ankunft in Chennai und Transfer nach Puducherry (ehemals Pondicherry), eine am Golf von Bengalen gelegene Stadt mit angenehmer Atmosphäre, die vor einigen Jahren durch die Verfilmung des Buches "Schiffbruch mit Tiger" zu neuer Berühmtheit erwachte. Die französische Lebensart hat in der Stadt besonders in dem nahe der Küste gelegenen, ehemaligen Kolonialviertel ihre Spuren hinterlassen. Nach einem gemütlichen Ankommen im Hotel und einer Begrüßungsrunde unternehmen wir am Nachmittag einen Bummel auf der beliebten Strandpromenade.

3. Tag: Besuch im Ashram von Sri Aurobindo

In Pondicherry hat Sri Aurobindo gelebt, ein indischer Yogi und Philosoph des 20. Jahrhunderts, der dort seinen zukunftsorientierten und evolutionären Integralen Yoga begründet hat. Eine Einführung macht uns mit der Zielsetzung und Praxis dieses Yogaweges vertraut. Wir besuchen den Sri Aurobindo Ashram, der mit seiner konzentrierten Atmosphäre das Herzstück des Integralen Yoga darstellt und unternehmen Besichtigungen in der Stadt.

4. Tag: Lebensnahe Spiritualität in Auroville

Eine kurze Fahrt bringt uns nach Auroville. Hier nehmen wir Einblicke in eine internationale Gemeinschaft, deren spirituelle Ausrichtung ebenfalls auf der Lehre von Sri Aurobindo beruht. Das Projekt wurde 1968 von Sri Aurobindos spiritueller Weggefährtin Mirra Alfassa, genannt "Die Mutter", ins Leben gerufen und ist ein von der UNESCO bestätigtes, multidimensionales und multikulturelles Experiment mit etwa 3300 Mitgliedern aus über 60 Nationen. Aurovilles Aufgabe ist, im Rahmen des Aufbaus einer Stadt zu einer gelebten menschlichen Einheit zu finden. Am Visitors Centre erfahren wir viel über die Vision und Lebensrealität der Gemeinschaft. Im Anschluss besuchen wir in Auroville das Life Education Centre und den nahegelegenen, traditionellen Irumbai Tempel.

5. Tag: Transfer nach Thanjavur – Götterkunde im Garten der Tempelanlage von Gangaikondacholapuram

Auf unserer Fahrt nach Thanjavur besuchen wir die Tempelanlage von Gangaikondacholapuram. Hier erbaute der Chola-Herrscher Rajendra I. im 11. Jahrhundert eine neue Hauptstadt und errichtete in deren Zentrum eine elegante, weiträumige Tempelanlage mit einem 60 m hohen Aufbau über dem Hauptheiligtum. Nach seinem Tod geriet die Stadt wieder in Vergessenheit, und heute steht nur noch das Hauptheiligtum inmitten einer gepflegten Anlage. Nischenskulpturen von einzigartiger Eleganz zeugen vom hohen Kunstverständnis der Chola-Epoche und sind beeindruckende Anschauungsobjekte für eine kleine Götterkunde unter freiem Himmel. Die Anlage ist von der UNESCO als Weltkulturerbe akzeptiert.



6. Tag: Transfer nach Madurai – Historische Chettiar-Häuser in Karaikudi – Besuch im Meenakshi-Tempel Ein mehrstündiger Transfer bringt uns an diesem Tag nach Madurai. Unterwegs machen wir Halt in Karaikudi, wo wir einige der palastähnlichen Familiensitze der Nattukottai Chettiars besichtigen, einer wohlhabenden Kaufmannskaste von historischer Bedeutung. Für den Bau wurden kostbare Materialien wie burmesisches Teakholz, italienischer Marmor und belgisches Glas verwendet. Die herrschaftlichen Wohnhäuser zeichnen sich durch reich verzierte Eingangstore, imposante Empfangsbereiche und säulenbestandene Innenhöfe aus, um die sich die Räume der zahlreichen Familienmitglieder gruppieren. Viele der Anwesen sind den größten Teil des Jahres unbewohnt und stehen Besuchern zur Besichtigung offen. Sie gewähren Einblicke in

die Kultur der Chettiars, die bereits vor tausend Jahren den Überseehandel mit Burma, Ceylon, Java, Sumatra, Singapur und Vietnam gründeten und im 19. und 20. Jahrhundert Niederlassungen in ganz Asien besaßen. Am Nachmittag erreichen wir Madurai. Hier nahm der Mythologie zufolge der Hindu-Gott Shiva seine Gemahlin Parvati in Gestalt der schönen Pandya-Prinzessin Meenakshi zur Frau. Im Meenakshi-Tempel, der im 16. Jahrhundert während der Nayak-Zeit erbaut wurde, erleben wir die beeindruckende Spätform der dravidischen Tempelbaukunst. Nach Norden hin schließt sich der Sundareshwara-Tempel an, der Shiva als schönem Bräutigam geweiht ist. Beide Tempel bilden einen beeindruckenden Gesamtkomplex, der uns mit bunt dekorierten Tempeltürmen, halbdunklen Säulenhallen, traditionellen Prozessionen und von Öllichtern beleuchteten Seitenschreinen in eine mystische Atmosphäre entführt.



7. Tag: Transfer nach Munnar - Zauberhaftes Teegebiet in den Kannan-Devan-Bergen

Eine abwechslungsreiche Fahrt durch die malerische Berglandschaft Südindiens führt uns in ein Paradies für Naturfreunde. Umgeben vom satten Grün der Teepflanzen liegt Munnar, die "Königin der Hillstations", auf einer Höhe von 1524 m in den Kannan-Devan-Bergen der Western Ghats. Rund um den Bergort ergibt sich ein atemberaubender Blick auf die Tee-Plantagen. Hier reift Tee einer ganz besonderen Qualität, und die Luft ist oft angereichert mit dem Geruch der frisch gepflückten Teeblätter. Ein Ausflug zum Echo Point und zur Top Station führt vorbei an den landschaftlichen Highlights der Region.



8. Tag: Wanderung durch die sattgrünen Teefelder – Besuch im Teemuseum

Uns erwartet ein weiterer Tag in der zauberhaften Berglandschaft von Munnar. Wir unternehmen mit einem ortskundigen Führer eine Wanderung durch die Teefelder. Bei einem Besuch im örtlichen Teemuseum erhalten wir einen interessanten Einblick in die verschiedenen Stufen der Tee-Verarbeitung und in die Geschichte des Teeanbaus der Region.

9. Tag: Transfer nach Thekkady – Traditionelle Kalaripayattu-Kampfkunst

Eine Fahrt durch dunkelgrüne Kaffeeplantagen und malerische Gewürzanbaugebiete bringt uns nach Thekkady. Hier sind wir genau dort, wo der Pfeffer wächst. Am Nachmittag haben wir Gelegenheit zu einem Bummel durch den Ort und können uns auch mit einer Ayurveda-Massage verwöhnen zu lassen, die individuell über das Hotel gebucht werden kann. Am Abend besuchen wir in einem Kalaripayattu-Center eine Vorführung der traditionellen Kampfkunst Südindiens.



10. Tag: Wanderung im Periyar-Nationalpark – Besuch in einem Gewürzgarten

Das waldreiche Gebiet um den Periyar-See wurde 1934 zum Wildschutzgebiet erklärt, und nur ein kleiner Teil davon darf von Touristen besucht werden. Auf unserer morgendlichen Wanderung lassen sich mit etwas Glück Elefanten und andere Wildtiere beobachten.

Bei einem Besuch im traditionellen Gewürzgarten einer lokalen Familie erleben wir am Nachmittag die südindischen Gewürzsorten mit fachkundiger Begleitung direkt in der Natur.



11. Tag: Transfer nach Mararikulam – Stimmungsvoller Sonnenuntergang am Meer

Eine Fahrt durch abwechslungsreiche Landschaften lässt uns erahnen, warum Kerala auch "Gottes eigenes Land" genannt wird. Wir nehmen Abschied von den Gewürzgärten um Thekkady und fahren in einer landschaftlich reizvollen Gegend die Berghänge der Western Ghats herab, vorbei an grünen Teefeldern und zahlreichen Gummibaum-Plantagen. Im Flachland angekommen geht die Fahrt an den malerischen Wasseradern der Backwaters vorbei, die von Palmen, Mangobäumen und Reisfeldern gesäumt sind. Am Nachmittag erreichen wir unser stilvolles Resort an der Marari Beach, wo wir in Ruhe den Strand genießen oder das Ayurveda-Angebot des Hotels nutzen können. Ein Highlight des Abends ist der Sonnenuntergang über dem Meer.



12. / 13 Tag: Inspirierendes Seminar im PalmengartenZeit zum Baden und Entspannen

Inmitten eines Palmengartens erwartet uns an zwei Vormittagen als besonderes Highlight der Reise ein inspirierendes Seminar zur indischen Mythologie, welches uns die Welt hinduistischen Gottheiten in all ihrer Weisheit und Lebendigkeit nahebringt. An den Nachmittagen haben wir noch ausreichend Zeit, um im Meer zu baden, am langen Sandstrand von Mararikulam spazieren zu gehen, das Ayurveda-Angebot unseres Hotels wahrzunehmen (das dort individuell gebucht werden kann) oder einfach nur in der wunderschönen Umgebung zu entspannen und auszuruhen. Wer noch mehr von Kerala sehen möchte, kann individuell über das Hotel kleinere Ausflüge buchen.



14. Tag: Transfer nach Ernakulam – Kulturelle Vielfalt in Fort Cochin

In Fort Cochin begegnet uns wieder die facettenreiche Kultur Keralas. Kunstvolle Wandmalereien im Mattancherry-Palast zeigen bekannte Szenen aus dem Ramayana-Epos. In der St.-Francis-Kirche wurde 1542 Vasco da Gama begraben. Sehenswert ist auch die jüdische Synagoge mit ihrem Boden aus handgemalten chinesischen Fliesen. Und abends verwandeln sich die Kathakali-Darsteller in farbenprächtige mythologische Charaktere.

15. Tag: Transfer nach Ernakulam – Kulturelle Vielfalt in Fort Cochin

Zum Ausklang der Reise haben wir Gelegenheit zu einem individuellen Stadtbummel in Ernakulam oder zu einer Fahrt mit einem lokalen Fährboot nach Fort Cochin. Aufgrund der Abreise am nächsten Morgen übernachten wir an diesem Tag in einem Hotel in Flughafennähe. Am Nachmittag erfolgt der Transfer zum Flughafenhotel.



16. Tag: Goodbye India

In den frühen Morgenstunden erfolgt der Transfer zum Flughafen von Cochin und der Rückflug nach Deutschland. Abreise und Ankunft am Abend desselben Tages.

Voraussichtliche Hotels

Pondicherry: Hotel Atithi
Thanjavur: Great Trails
Madurai: Hotel Heritage
Munnar: Copper Castle
Thekkady: Ambadi
Mararikulam: Turtle Beach
Cochin: Abad Atrium
Cochin Airport: Quality Airport

Enthaltene Leistungen

Linienflug mit Emirates ab Frankfurt nach Chennai und zurück ab Cochin nach Frankfurt in der Economy Class · 14 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in Hotels der Mittelklasse · Frühstück, an Tag 5 sowie Tag 7 – 10 Abendessen (5x) · Ausflüge nach Programm inkl. aller Fahrten · Reisebegleitung durch die Indienexpertin Ela Thole · Eintrittsgelder · NEUE WEGE-Informationsmaterial · atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühren Indien (US\$25 plus Gebühren) · Versicherung · Trinkgelder · Mittag- und nicht aufgeführte Abendessen, Getränke · individuelle Ausflüge und Aktivitäten · Fotogebühren · alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

EZ-Aufpreis : € 895Rail & Fly: € 90

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
4INS9001	02.02.24	17.02.24	
Ab 8 Personen			€ 3.895
Ab 10 Personen			€ 3.695
Ab 12 Personen			€ 3.580

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

Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 18

Reisedauer

16 Tage

Reiseleitung

Ela Thole

Studium der Biologie und Germanistik, lebt in Auroville, Südindien. Seit 1993 ist sie als Referentin für Yoga-Philosophie und Integrale Spiritualität tätig. Sie betreut für Aurovilles Reiseagentur Inside India spezielle Studienreisen mit kulturgeschichtlicher und spiritueller Ausrichtung und bietet für Auroville-Gäste Einführungen in die tiefere Dimension des Projektes an. Neben dem Integralen Yoga von Sri Aurobindo gilt ihr besonderes Interesse den universellen Aspekten indischer Mythologie und traditionell-hinduistischer Yogalehren. Für verschiedene Yoga-Institute und Yoga-Lehrausbildungen

in Deutschland und der Schweiz leitet sie seit vielen Jahren Ausbildungsreisen in Südindien und gibt Kurse zum Integralen Yoga und zu zahlreichen Kernthemen der indischen Tradition.



Veronika Karl



Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy-Class von Deutschland nach Chennai.. 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 indische Regierung hat 2014 das "Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)" eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt sowie in unseren Visainformationen, die Sie mit Ihrer Buchung erhalten.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen ca. 80 EUR, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Einreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie einen Einreisestempel erhalten und verwahren Sie Ihren Reisepass sicher! Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

<u>www.indianembassy.de</u> (Deutschland) in.vfsglobal.ch (Schweiz) <u>www.blsindiavisa-austria.com</u> (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

wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!" Kein Land der Welt bietet eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten. Sollten Sie dennoch Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt 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 an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

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 finden Sie unter:

www.auswaertiges-amt.de/sid_D69D4E45074CBAFE-CAC756C9DCAA32C1/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicher-

heit.html?nn=346896#doc346804boduText6

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 Malariaprophylaxe.

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 (z. B. Softdrinks



Mitnahmeempfehlungen

Kleidung

In Südindien 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.

Gepäck

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 emphiehlt sich die Mitnahme eines Tagesrucksacks.

Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Währung 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 (Visa, MasterCard). Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mittlerweile kann man in grö-Beren Orten selbst mit einer EC-/Maestro-Karte Landeswährung erhalten oder zahlen. Die Höhe der Gebühren können Sie bei Ihrer Bank erfragen.

Post

Postämter sind montags bis freitags von 10:00 - 17:00 Uhr und samstags 10:00 - 13:00 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage. Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost dauern 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. In den meisten Hotels können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl von Indien ist 0091. Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen. In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Bei häufigem Telefonieren empfiehlt sich hier der Kauf einer indischen SIM-Karte, die Sie mit Ihrem Handy verwenden können. Gespräche sind dann wesentlich günstiger. Vorwahl von Indien nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043, in die Schweiz 0041.

Internet

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt Internetcafés



Zollbestimmungen

Zollvorschriften

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Die Einfuhr von Gold sowie Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr von 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.

bei uns buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.

Wissenswertes

Strom

Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Foto

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

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

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

Eintritts-/Fotopermits

An einigen antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.

Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie gleich bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls empfehlenswert und direkt

Nebenkosten / Trinkgelder

Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 50 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 150 und 250 Rupien / Tag, entspricht ca. 2-4 Euro /Tag).

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



Verpflegung

Für Mittag- und Abendessen (falls nicht in den Reiseleistungen inklusive) rechnen Sie bitte jeweils EUR 4 - 8 pro Tag. Getränke (Mineralwasser, Chai Tee) sind in Indien sehr günstig.

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 redu-

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.

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 Tourcert-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 verantwortungsvollen Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.

Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neue-

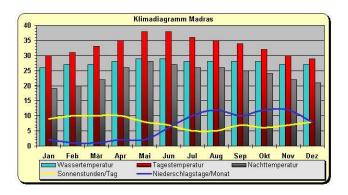
wege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

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

Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die südöstliche Küste von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt. Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm.

Weitere Klimainformationen finden Sie 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 Indern 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 Probleme bereiten. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis gibt es in der Regel aber keine Probleme, da die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammeln Sie, wenn Sie sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Hindi oder z.B. Ladakhi in Ladakh) aneignen.

Religion und Kultur

Die Inder sind zu 80% Hindus, 13% Muslime, 3% Christen, 2% Sikhs und 1% Buddhisten. Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien.

Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Tamil Nadu mit seinen berühmten Tempelstätten ist eine Hochburg der hinduistischen Kultur. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er fast nur noch in den Bergregionen des Himalayas vertreten. In Südindien gibt es jedoch vereinzelte bedeutende buddhistische Klöster. Der Bundesstaat Kerala ist berühmt für seine Religionsvielfalt. Neben den Hindus (ca. 55%) leben hier viele Muslime (ca. 25%) und Christen (ca. 20%). Mit über sechs Millionen Christen beherbergt Kerala die größte christliche Population aller indischen

Bundesstaaten. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.



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

Essen und Trinken

Berühmt ist Indien für seine Currys. Es sind unzählige, meist frisch gemahlene Gewürze, die in den verschiedensten Kombinationen miteinander gemischt und dann den indischen Speisen ihren unvergleichlichen Geschmack und ihre Variationsbreite verleihen.

Je nach Region des indischen Subkontinents ist die Küche unterschiedlich ausgeprägt. Es gibt es eine große Auswahl vegetarischer Gerichte, Fleischgerichte werden eher selten serviert. Überall in Indien kann man

Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhai (Jogurt als Beilage) bestellen. Europäische Gerichte guter Qualität sind auch vielerorts zu finden.

Tee ist das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee, "Chai" genannt, bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien. Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöscher. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.



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. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. Bitte zeigen sie nicht mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder in jeglicher Form. Dies gilt als unhöflich. Zeigen Sie stattdessen mit der ganzen, offenen Hand. Die Füße gelten in Indien als unrein. Bitte setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen nicht auf eine Person deuten. Schuhe gelten ebenfalls als unrein und werden beim Besuch von Tempeln oder Privathäusern vor dem Eintreten ausgezogen.

Oft isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus und Buddhisten sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht. Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten

als unsittsam. Nicht anstößig dagegen ist die Umarmung oder Berührung zwischen Personen des gleichen Geschlechts. Sie werden vor allem in den hinduistisch geprägten Regionen Indiens viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Verwirrend ist für den Besucher, dass die Inder während eines Gesprächs häufig den Kopf scheinbar hin und her Wippen. Dies ist ein Zeichen der Zustimmung, oder auch ein deutliches "Ja". Auch ein "Nein" wird durch ein Kopfschütteln angedeutet. Dieses ist allerdings eine kürzere, abruptere Bewegung. Um beides unterscheiden zu lernen, bedarf es anfangs etwas Übung.



Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Indien 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

Sarina Singh, Lindsay Brown, Paul Harding:

Reiseführer Südindien und Kerala. Lonely Planet (2014). ISBN-10: 3829723172

Schreitmüller, Karen:

Indien - der Süden. Dumont Reiseverlag (2014). ISBN-10: 3770177568

Krack, Rainer:

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

David Abram, Nick Edwards, Mike Ford:

Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Süden. Dumont Reiseverlag (2012). ISBN-10: 3770167082

Thomas Barkemeier, Martin Barkemeier:

Indien - der Süden: Reiseführer für individuelles Entdecken

Reise Know How Verlag (2011). ISBN-10: 3831720444

Abram, David:

The rough guide to Kerala. Rough Guides (2010). ISBN-10: 1843538539

Weitere Literatur

Herbert, Wolfgang:

Mein Indien: Reisenotizen, Meditationen, philosophische Exkursionen.

Europäischer Hochschulverlag (2014).

ISBN-10: 3867419086

Dürr, Brigitte:

Indien für Anfänger: Reiseerlebnisse aus Südindien. Books on Demand (2008). ISBN-10: 3833491051

Glaubacker, Andrea:

Indien 151: Portrait des faszinierenden Subkontinents in 151 Momentaufnahmen. Conbook Medien (2012). ISBN-10: 3943176029

Wirth, Maria:

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien. Herbig (2006). ISBN-10: 3776624809

Neumann, Gabriel A.:

Masala Highway: Abenteuer Alltag in Indien. Dryas (2010). ISBN-10: 3940855189

Roy, Arundathi:

Der Gott der kleinen Dinge. Btb Verlag. (1999). ISBN-10: 3940855189

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):

Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre) Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):

Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre) Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

<u>Ihre</u> persönliche Beratung



Wolfgang Keller Gruppenreisen Asien w.keller@neuewege.com +49 2226 1588-201



Angelika Sturtz 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



www.neuewege.com

