



## *Detailprogramm*

### **Indien**

Bethsaida Hermitage: Rundreise, Yoga und Ayurveda am Strand in der Gruppe

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	5
Bethsaida Allgemeine Beschreibung.....	6
Kur/Hausprogramm.....	7
Wohnen.....	7
Genießen.....	8
Umgebung.....	8
Nachhaltigkeit.....	8
Enthaltene Leistungen.....	9
Wahlleistungen.....	9
Termine und Preise.....	9
Teilnehmerzahl.....	9
Reisedauer.....	9
Reiseleitung.....	9
Praktische Hinweise.....	10
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	10
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	10
Gesundheit und Impfungen.....	11
Mitnahmeempfehlungen.....	11
Währung / Post / Telekommunikation.....	12
Zollbestimmungen.....	12
Wissenswertes.....	13
Versicherung.....	13
Nebenkosten / Trinkgelder.....	13
Umwelt.....	14
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	14
Zeitverschiebung und Klima.....	14
Sprache und Verständigung.....	15
Religion und Kultur.....	15
Essen und Trinken.....	15
Einkaufen und Souvenirs.....	16
Besondere Verhaltensweisen.....	16
Reiseliteratur.....	17
Ihre Reisenotizen.....	19

# Reisedetails

## Indien

### Bethsaida Hermitage: Rundreise, Yoga und Ayurveda am Strand in der Gruppe

#### Reiseverlauf

- Bei einer Rundreise Keralas bunte Vielfalt entdecken
- Yogakurs in traumhafter Anlage am Meer
- Ayurveda mit Wohlfühlcharakter



#### Rundreise in der Gruppe

Sie starten mit einer abwechslungsreichen 5-tägigen Rundreise und besuchen das historische Cochin, bekannt für den Gewürzhandel, die chinesischen Fischernetze und den farbenprächtigen Kathakalitanz. Durch Kaffee-, Tee- und Kautschukplantagen führt Sie der Weg hinauf in die Western Ghats, das grüne Hochland Keralas. Im Nationalpark von Periyar erspähen Sie mit etwas Glück einen Elefanten oder gar einen Tiger in freier Wildbahn. Und was natürlich nicht fehlen darf, ist eine Nacht auf einem traditionellen Hausboot. In den Backwaters werden Sie Teil einer Welt, in der es scheint als sei die Zeit zurück gedreht.

Entspannt und voller Eindrücke treffen Sie nach ihrer Rundreise im Bethsaida Hermitage ein...

#### Ayurveda - das Wissen vom Leben

Ankommen und absolute Entspannung finden - nach Ihrer erlebnisreichen Rundreise genießen Sie eine neuntägige Ayurveda-Kur im renommierten Bethsaida Hermitage. Das Bethsaida ist bekannt für seine einzigartige Lage am Strand und authentische Ayurveda-Kuren.

Nach einer ausführlichen ärztlichen Eingangskonsultation wird der konkrete Behandlungsplan für neun Tage individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

#### Yoga unter Palmen

Parallel zu Ihrer Ayurvedakur üben Sie in Ihrer Gruppe täglich 2 Stunden Yoga mit Ihrer begleitenden Kursleitung. So wird Ihre Kur durch sanftes Yoga, Pranayama und Meditation wohltuend unterstützt. Lassen Sie Ihren Blick über das Meer schweifen und tauchen Sie ein in die Spiritualität des indischen Subkontinents!



Gerne können Sie Ihren Aufenthalt im Bethsaida individuell verlängern um Ihre Ayurvedakur zu verlängern.

#### Kursinhalte:

Alle KursleiterInnen werden von uns mit größter Sorgfalt ausgewählt und zeichnen sich durch hohe Professionalität aus. So sind beispielsweise unsere Yogalehrenden in der Regel Mitglieder im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Darüber hinaus haben unsere KursleiterInnen Erfahrung in der Leitung von Gruppen und der Vermittlung von Übungspraktiken. Wichtig ist neben einer sehr hohen fachlichen Qualifikation für uns aber vor allem auch die persönliche Ausstrahlung der KursleiterInnen.



**9INH6107 vom 21.12.2019 - 04.01.2020: Rundreise, Yoga und Ayurveda: Mit Sadhana Yoga stark und leicht werden mit Minka Hauschild**

Am paradisischen Strand Südindiens erleben Sie die Heilkraft des Ayurveda in Verbindung mit kräftigendem Yoga. Erfahren Sie die ganzheitliche Wirkung dieser zeitlosen Weisheiten! Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Yoga-Übungen verhelfen Ihnen zu neuer Energie und positiver Gelassenheit. Zusätzlich erfrischen Sie Ihre Sinne mit Atem- und Meditationsübungen.

**0INH6101 vom 22.02.2020 - 07.03.2020: Rundreise, Yoga und Ayurveda: Selbstheilung mit Ayurveda und Yoga mit Shyney Vallomatharayil**

Der Weg des Patanjali enthält Körperübungen, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen, die zur Unterstützung der Ayurveda-Behandlungen sehr sanft und ruhig durchgeführt werden. Außerdem wird das Wissen zum Verhalten zu sich selbst und anderen gestärkt. Der achthgliedrige Pfad beschreibt, wie der Geist zur Ruhe gelangt, Leiden vermieden wird und wie ein langes, gesundes Leben in Freude und Harmonie erreicht werden kann.

**0INH6102 vom 04.04.2020 - 18.04.2020: Rundreise, Yoga und Ayurveda: Hatha-Yoga - Im Fluss sein mit Andrea Friedrich-Sarnecki**

Im Ursprungsland des Yoga geschieht es von selbst: morgens, mit Blick in die Weite des blauen Meeres, umhüllt vom zarten Duft der tropischen Vegetation, gestreichelt vom Wind der aufgehenden Sonne, den Geist frei zu geben und das Herz zu öffnen. Eine Freude, dem Körper zu begegnen, ihm Raum zu schenken, Bewußtheit für den Augenblick zu schaffen, für das Hier und Jetzt. Klassische Hatha-Yoga-Übungen, ausgeführt im sanften Schwung oder kräftigem Halt, verbunden im Fluss des Atems, ermöglichen Ihnen den Körper fein

wahrzunehmen, ihm Aufmerksamkeit zu geben, um den bewegenden Prozess einer Ayurvedakur zu erleben. Chakra-Meditation und Tiefenentspannung lassen Sie die energetische Verbindung von Körper, Geist und Seele erfahren. Diese zauberhafte Reise auf allen Ebenen des Seins wird Ihnen nicht nur Gesundheit und Harmonie schenken, sondern auch Inspirationen zur persönlichen Entwicklung.

**0INH6103 vom 16.05.2020 - 30.05.2020: Rundreise, Yoga und Ayurveda: Hatha-Yoga - Genuss des Augenblicks mit Martina Wulfert**

Entspannung und harmonische Bewegung inmitten der wunderbaren Landschaft Südindiens, der Heimat des Yoga. Die gesamte Yogastunde wird möglichst in einem bestimmten Atemrhythmus durchgeführt, welcher Ihnen gleichermaßen Kraft gibt und den Körper noch besser mit Sauerstoff versorgt. Durch die Konzentration und Achtsamkeit bei jeder einzelnen Stellung gelingt es Ihnen leichter abzuschalten und für einen gewissen Zeitraum ohne ablenkende Gedanken nur im Augenblick zu verweilen. Abgerundet wird die Yogaeinheit mit klassischen Atemtechniken und Meditationseinheiten.

**0INH6104 vom 11.07.2020 - 25.07.2020: Rundreise, Yoga und Ayurveda: Yoga und Meditation zum Glücklichsein mit Heike Scheuermann**

Yoga kann uns dafür öffnen, bewusst zu sein und unsere wahre Natur zu entdecken, die liebevoll, erkennend und klar ist. Wenn wir uns mit dieser Dimension des Seins verbinden, dann ist unser Fühlen, Denken und Handeln getragen von reinen und friedvollen Impulsen. Und alles, was wir z.B. aus Freundlichkeit und Liebe tun, das bringt Segen. Mit anderen Worten: es macht glücklich.

Eingebettet in eine wunderschöne Umgebung und getragen von Leichtigkeit und Licht sind wir eingeladen, diesen Zustand der Verbindung und das Wunder des Augenblicks zu entdecken. Dies gilt für die Yogastunden und für die Zeit dazwischen. Was daraus entstehen kann, ist ein tiefer Frieden, eingebettet in Güte und Wohlwollen. Es sind diese Kräfte, die wir während der Reise durch eine ganzheitliche Yogapraxis nähren und stärken wollen, damit sie unser Leben auch darüber hinaus bereichern.

**0INH6105 vom 01.08.2020 - 15.08.2020: Rundreise, Yoga und Ayurveda: Hatha-, Vinyasa- & Yin-Yoga mit Sunita Ehlers**

Ihre täglichen Yoga-Einheiten werden zum Teil sanfter als auch dynamischer sein. Alle Asanas können von Anfängern und Fortgeschrittenen praktiziert werden - das

Hineinhören in sich selbst und in den eigenen Körper stehen bei dieser Reise im Vordergrund. So können Sie selbst entscheiden, welche Variation geübt wird. Entsprechende Atemübungen runden Ihre Yogastunde sowie Ihre Ayurveda-Kur begleitend ab.

**OINH6106 vom 10.10.2020 - 24.10.2020: Rundreise, Yoga und Ayurveda: Ayurveda und Iyengar-Yoga zur Stärkung mit Susanne Hertling-Ritter**

Wer sich für Indien, Yoga und Ayurveda interessiert, sollte einer Reise nach Kerala machen. Mit seinen tropischen Stränden am Arabischen Meer, dem Hinterland mit den schiffbaren Kanälen und der Bergwelt der West Ghats ist es eins der schönsten Bundesländer Indiens. Die Natur ist vielfältig und beeindruckend. An den Küsten gibt es traumhaft Strände; Gewürz- und Teeplantagen erinnern an die tropische Schönheit Sri Lankas und in den Nationalparks gibt es Elefanten, Tiger und Languren. Nach einer kurzen Rundreise beginnt der Ayurveda- Kuraufenthalt mit 2 Stunden Yoga-Unterricht an jedem Tag.

**OINH6107 vom 19.12.2020 - 02.01.2021: Rundreise, Yoga und Ayurveda: Mit Iyengar Yoga stark und leicht werden mit Andrea Theer**

Tauchen Sie ein, in liebevoller Weise begleitet, in die Farbenpracht, dem Rauschen des Ozeans und dem satt Grünen Südiens und erleben Sie Yoga & Ayurveda in ihrer heilsamen Verbindung. Während Sie 5 Tage auf einer Rundreise von der Schönheit dieses Bundesstaates fasziniert werden, erweitern Sie im Anschluss Ihr Yogaerleben durch die heilende Kraft des Ayurveda.



## Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

### 1. Tag: Anreise

Flug nach Cochin



### 2. Tag: Cochin

Nach der Ankunft in Cochin werden Sie zu Ihrem Hotel gebracht und können sich etwas ausruhen. Am Nachmittag erwartet Sie dann Ihr lokaler englisch sprechender Reiseleiter zu einer ersten Erkundung. Spazieren Sie durch die Düfte des Gewürzmarktes in den engen Gassen und erleben Sie den quirligen Fischmarkt im chinesischen Fischerhafen. Hier können Sie frischen Fisch kaufen und sich gleich nebenan in einem der zahlreichen Restaurant zubereiten lassen!

Der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung. Wenn Sie möchten besuchen Sie ein berühmtes Tanzdrama von Kerala, das „Kathakali“. Dieser Tanz zeigt groteske Gestiken mit wunderschönen Kostümen und prachtvoller Schminke. Die Geschichten erzählen meist aus dem epischen Mahabharata und Ramayana. Übernachtung in Cochin.

### 3. Tag: Cochin und Weiterfahrt nach Periyar

Am Morgen erkunden sie weitere multikulturelle Facetten der Stadt. Sie besuchen die Synagoge im sogenannten "Jüdischen Viertel", die St. Francis-Kirche (die älteste europäische Kirche in Indien), die Santa Cruz-Basilika (1557 durch die Portugiesen erbaut) und den Holländischen Palast.

Anschließend fahren Sie nach Periyar, welches für seine sanften Hügel, Gewürzplantagen und Elefanten bekannt ist. Das Periyar-Tal in Thekkady ist das älteste Tigerreservat in Indien. Nach dem Check-In im Hotel machen Sie eine Tour durch die Gewürzplantagen, bei der Sie die vielfältigen Düfte der verschiedenen Gewürze wie Zimt, Kardamom, Pfeffer oder Muskatnuss

genießen und viel über deren Anbau, Ernte und Verarbeitung lernen können. Übernachtung in Periyar.

#### 4. Tag: Periyar

Am frühen Morgen starten Sie gegen 6 Uhr eine Wanderung durch den Dschungel des Tigerreservates und Nationalparks. Auf der leichten dreistündigen Tour bekommen Sie die Chance, die einheimische Tier- und Pflanzenwelt aus nächster Nähe zu sehen. Abends können Sie bei einer Kochvorführung und einem Abendessen entspannen.

Übernachtung in Periyar.



#### 5. Tag: Unterwegs auf den Backwaters

Nach dem Frühstück brechen Sie auf und checken auf dem Hausboot ein, das in Alleppey für Sie bereitsteht. Sie können die Reise durch die bezaubernde Landschaft mit ihren Kanälen, Seen und Höhlen beim Sonnenbaden oder geschützt im Inneren des Bootes genießen. Sie werden sehen, dass sich das Leben der hier wohnenden Menschen am und im Wasser abspielt - sie baden, schwimmen, fischen und segeln, waschen Ihre Kleidung und transportieren verschiedene Waren in kleinen Holzbooten. Das bunte Treiben findet inmitten von grünen Kokoshainen und saftigen Reisfeldern statt. Die Kokosnussanbau ist ein bedeutender Handelszweig hier - man sagt, dass Kerala seinen Namen daher erhalten hat: Das altindische Wort für Kokosnuss ist "Kera".  
Übernachtung auf dem Hausboot.

Hinweis: Sie fahren mit dem Hausboot von ca. 12 Uhr mittags bis 18 Uhr. Sie machen eine Pause für das Mittagessen und legen über Nacht an, um die Backwaters den Fischern zu überlassen. Das Abendessen wird ebenfalls auf dem Boot serviert.

Das Essen wird im keralischen Stil zubereitet und ist nicht vegetarisch. Bitte teilen Sie der Crew etwaige Essenswünsche mit. Das Boot verfügt über Handduschen

mit kaltem Wasser. Warmes Wasser kann Ihnen auf Wunsch von der Crew in einem Eimer gebracht werden.



#### 6.-15. Tag: Ayurveda und Yoga im Bethsaida

Nach dem Frühstück legt das Hausboot um ca. 9 Uhr in Thotapally (bei Kollam) an und Sie werden nach Kovalam gebracht. Von dort Weiterreise ins Bethsaida, wo Sie Ihre neuntägige Ayurvedakur machen werden. Wunderschön und malerisch liegt Ihr Ayurveda Resort am Strand gelegen. Hier vertiefen Sie Ihre Eindrücke und Begegnungen während einer neuntägigen Ayurvedakur. Die täglichen 2 Stunden Yoga- oder Qi Gong-Unterricht (je nach Kurstermin) durch Ihren Referenten werden Ihren Körper und Geist in Einklang bringen.

#### Bethsaida Allgemeine Beschreibung

An einem wunderschönen Sandstrand mit fast privatem Charakter liegt das Bethsaida Hermitage. In der Nähe des beliebten Badeortes Kovalam mit seinem pittoresken Leuchtturm, den gemütlichen Restaurants und den bunten Läden haben Sie das Gefühl, ganz bei sich selbst sein zu können. "It feels like Coming Home" - Willkommen zu Hause.

Der Transfer vom Flughafen dauert nur ca. eine halbe Stunde. Dann betreten Sie eine andere Welt. Der Duft von Jasmin empfängt Sie, das Rauschen des Meeres ist ganz nah und die Herzlichkeit der Menschen wird auch Sie bald gefangen nehmen. Hier wurde ein Ort geschaffen, ideal geeignet, den Alltag zu vergessen, zu sich selbst zu finden, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die liebevoll geführte Anlage bietet authentische ayurvedische Heilkunst unter kompetenter ärztlicher Leitung. Die persönliche Betreuung jedes einzelnen Gastes in einer harmonischen Umgebung steht im Mittelpunkt der Philosophie dieses besonderen Ortes.



## Kur/Hausprogramm

Dr. Shayana stammt aus einer alteingesessenen Ayurvedafamilie und hat in einem Hospital gearbeitet, bevor sie sich dem Bethsaida anschloss. Sie und ihr Team werden unterstützt von den gut ausgebildeten und motivierten Therapeuten, die zum Teil schon mehrere Jahre mit dem Bethsaida verbunden sind. Sie wenden die verschiedenen ayurvedischen Heilverfahren in ihrer seit Jahrtausenden überlieferten Form an. Dabei steht immer das Zusammenspiel von Psyche und Körper im Vordergrund. Es ist das komplexe Zusammenspiel von gesunder Ernährung, therapeutischem Wissen und Erfahrung, sorgfältiger Auswahl der Öle und Ingredienzen und einer Umgebung, in der Ruhe und Harmonie herrschen, die den Gesamteffekt der Ayurvedischen Kur im Bethsaida garantieren. Kein Wunder, dass das Bethsaida regelmäßig mit dem Green Leaf Zertifikat der keralesischen Regierung ausgezeichnet wird.



Die insgesamt 22 Behandlungsräume sind hell und luftig mit Blick in den üppigen Garten. Nach einer ausführlichen ärztlichen Eingangskonsultation zu Beginn Ihres Aufenthaltes wird der konkrete Behandlungsplan individuell nach Ihren Bedürfnissen abgestimmt. Neben den fünf Ärzten steht Ihnen ein gut ausgebildetes Therapeutenteam zur Seite.



## Wohnen

In einer liebevoll gepflegten Gartenanlage wurden 80 Zimmer mit direktem Blick auf das Arabische Meer und mehrere Cottages und Zimmer im typischen keralesischen Architekturstil angelegt. Jede Unterkunft ist großzügig und mit Liebe zum Detail sowie mit allem Komfort - z.B. europäische Bäder - ausgestattet. Die Verwendung natürlicher Materialien - Holz, Stein und Ton - ist Standard in der gesamten Anlage. Der lokale Handwerksmeister, Mr. Kumar, hat jedem Raum seine ganz individuelle Note verliehen - von den Möbeln, über die Spiegel und Lampen, bis hin zu den Handtuchhaltern und den Vorhängen. Jedes Haus verfügt über eine separate kleine Terrasse mit Blick auf das Meer. Für den Bau der Anlage musste kaum ein Baum weichen - eher wird um die Palmen herumgebaut. Das schafft immer wieder liebenswerte Details.

Die Seaview Zimmer befinden sich in den beiden terrassierten Hauptgebäuden mit unverbautem Blick auf den Arabischen Ozean. Sie bieten viel Platz, sind hell und modern mit vielen liebevollen Details eingerichtet. Ein Ventilator sorgt für angenehme Luftzirkulation. Dusche/WC, Ankleide, Sitzgelegenheit, Moskitonetz, TV und Kühlschrank bieten modernen Komfort. Von Ihrer eigenen Terrasse genießen Sie jeden Abend den traumhaften Sonnenuntergang.

In den A/C Seaview Zimmern genießen Sie eine ähnliche Ausstattung wie in den Seaview Zimmern, können aber darüber hinaus die Temperatur mit einer Klimaanlage individuell regulieren. Die A/C Seaview Zimmer liegen meist etwas erhöht in der Anlage, so dass hier auch eine natürliche Luftzirkulation für ein angenehmes Raumklima sorgt.

Die Modern Kerala Cottages gibt es sowohl mit als auch ohne Klimaanlage. Sie sind einzeln stehende, rund gebaute Häuschen, alle mit eigener Sitzgelegenheit mit Blick in den Garten oder aufs Meer. Die Ausstattung ist ähnlich wie in den Seaview Zimmern.

Die Modern Kerala Häuser sind mit Säulen verziert und verfügen alle über Klimaanlage. Auch sie sind freistehend. Sie verfügen teils über halboffene Bäder. Auch das traditionelle Kottaram Haus und das Wooden Kerala Haus verfügen über eine Klimaanlage und überraschen außerdem mit vielen individuellen Details.



### Genießen

Das Restaurant bietet eine variationsreiche Auswahl indischer Ayurvedaküche. Wichtig ist dem Küchenteam, dass die Lebensmittel vor Ort von den lokalen Anbietern, der Fischern und Bauern, bezogen und frisch zubereitet werden, so dass Essen hier ein gesunder, die Kur unterstützender Genuss ist. Im Vordergrund stehen vegetarische Ayurveda-Gerichte, mit viel frischem Gemüse und Kräutern zubereitet, aber auch Fisch in verschiedenen Variationen ist auf der reichhaltigen Speisekarte zu finden. Sie können à la carte bestellen oder befolgen einen mit dem Arzt abgestimmten Menüplan. Das Küchenteam organisiert regelmäßig Kochvorführungen, bei denen Sie Gelegenheit haben, die lokale kulinarische Tradition Keralas kennenzulernen.



### Umgebung

Genießen Sie ein Bad in einem der beiden großen Pools direkt am Meer oder spazieren Sie am Strand entlang

und schauen den einheimischen Fischern bei ihrer Arbeit über die Schulter. In einer großzügigen Halle mit Blick auf das Meer wird täglich Yoga unterrichtet und gemeinsam meditiert. Im nahen Kovalam und auch in der Landeshauptstadt Trivandrum kann man die typischen indischen Seidenstoffe und andere schöne Dinge günstig erwerben. Zu empfehlen ist eine Schiffstour auf den Backwaters - ein Erlebnis, bei dem die Zeit stehen zu bleiben scheint. Ebenfalls lohnend ist ein Ausflug nach Kanyakumari mit seinen prächtigen Tempelanlagen. Auch in der Nähe des Resorts gibt es viel zu entdecken - Tempel, Märkte und Plantagen mit üppiger Blumenpracht. Bei der Organisation von weiteren Ausflügen in die nähere Umgebung ist Ihnen das Bethsaida Hermitage gerne behilflich.



### Nachhaltigkeit

Das Bethsaida Hermitage unterstützt mehrere soziale Projekte: das St. Therès-Waisenhaus für Mädchen und das Rosa-Mystica Internat für Jungen, das J.B. Hospital und ein Altenheim. Ein Teil des Erlöses des Hotels fließt auch in die Projekte der Bethsaida-Gruppe. Das Management fördert den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und die Wiederverwertung von Produkten



## Enthaltene Leistungen

Linienflug in der Economy Class Frankfurt - Cochin; Tri-  
vandrum – Frankfurt • Flughafentransfers im PKW oder  
Kleinbus • 13 Übernachtungen im geteilten Doppelzim-  
mer • Frühstück in Cochin und Thekkady, Vollpension  
auf dem Hausboot, Ayurvedische Vollpension inkl.  
ayurvedischer Getränke im Bethsaida Hermitage • 5-tä-  
gige Rundreise in Kerala inkl. Eintrittsgeldern, englisch  
sprechende lokale Reiseleiter während der Rundreise,  
9 Tage Yogakurs à 2 Stunden/Tag, 9 Tage ayurvedische  
Verjüngungskur • Deutschsprachige NEUE WEGE Kurs-  
leitung • NEUE WEGE-Informationsmaterial

## Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
9INH6107	21.12.19	04.01.20	€ 3.390
0INH6101	22.02.20	07.03.20	€ 2.990
0INH6102	04.04.20	18.04.20	€ 3.090
0INH6103	16.05.20	30.05.20	€ 2.790
0INH6104	11.07.20	25.07.20	€ 2.790
0INH6105	01.08.20	15.08.20	€ 2.790
0INH6106	10.10.20	24.10.20	€ 2.790
0INH6107	19.12.20	02.01.21	€ 3.590

Gerne bieten wir Ihnen den Flug auch ab dem Flugha-  
fen Ihrer Wahl und in der Businessklasse an.  
Während der Ferienzeiten kann es zu Flugaufpreisen  
kommen.

## Wahlleistungen

- Aufpreis Einzelzimmer Seaview ohne Klimaanlage  
0INH6101 € 525
- Aufpreis Einzelzimmer Seaview ohne Klimaanlage  
0INH6102 - 0INH6106 € 535
- Aufpreis Einzelzimmer Seaview ohne Klimaanlage  
0INH6107 € 720
- Rail & Fly-Ticket auf Anfrage (je nach Fluggesellschaft  
können unterschiedliche Entgelte anfallen)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

## Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

## Reisedauer

15 Tage

## Reiseleitung

### Minka Hausschild

Seit 20 Jahren leitet Minka Hauschild Reisen für NEUE  
WEGE. Die Orte an die Sie gehen, kennt sie wie Ihre  
Westentasche. Sie sind ihr ein Stück Heimat geworden.

### Sunita Ehlers

Sunita Ehlers ist ausgebildete Yogalehrerin (E-  
RYT/AYA) und unterrichtet in unterschiedlichen Yoga-  
studios einen Mix aus Vinyasa Yoga, Hatha Yoga und  
Yin Yoga. Ihr ist es wichtig, Yoga so zu gestalten, das je-  
der sich wohlfühlt. Asanas so abzuwandeln, das sie zum  
Menschen, zum Level und zu den Umständen passen.

### Andrea Friedrich-Sarnecki

1984 Yoga-Ausbildung in Indien und Arbeit mit Mutter  
Theresa, Heilpraktikerin, 3 Jahre Hatha-Yoga Ausbil-  
dung/EAA, 2 Jahre Med. Ayurvedatherapeutin/EAA, Yo-  
gaschule: Kurse, WE-Seminare

### Susanne Juliane Hertling-Ritter

Susanne Hertling-Ritter übt seit 1987 Iyengar-Yoga.  
Seit 1992 unterrichtet sie regelmäßig Kurse und Semi-  
nare. Sie ist zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrerin. In Loc-  
cum hat sie ihre eigene Yoga-Schule.

### Heike Scheuermann

Der Unterrichtsstil von Heike Scheuermann ist geprägt  
vom Yoga der Energie, Satyananda-Yoga, Vini-Yoga,  
Shivananda-Yoga u.a.

### Andrea Theer

Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpäd., Ausbildung zur Yo-  
galehrerin nach der Hatha-Yoga-Tradition von B.K.S.  
Iyengar, Leiterin der Yogaschule in Landau/Isar, fortlau-  
fende Fortbildungen bei führenden Yogalehrern Euro-  
pas.

### Shyney Vallomtharayil

Shyney Vallomtharayil lebt in Deutschland und auf  
Lanzarote, sie ist Heilpraktikerin, Ayurveda-Expertin  
und Yogalehrerin. Sie vermittelt beide altindischen  
Weisheiten authentisch und lebendig.

### Martina Wulfert

Ärztl. gepr. Yogalehrerin, Pilates-Trainerin und Heil-  
praktikerin. Sie praktiziert Yoga seit ca. 1986 und bildet  
in ihrem Yoga-Studio bei München Yogalehrer aus.

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy-Class von Deutschland nach Cochin, zurück ab Trivandrum. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class-Tarif oder Abflüge ab dem 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 CO<sub>2</sub>-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](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sub>2</sub>-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

Am 27.11.2014 hat die indische Regierung 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](http://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 derzeit 97 €, 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:

[www.indianembassy.de](http://www.indianembassy.de) (Deutschland)  
[in.vfsglobal.ch](http://in.vfsglobal.ch) (Schweiz)  
[www.blsindiavisa-austria.com](http://www.blsindiavisa-austria.com) (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](http://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, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen unter:

[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

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](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de). Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaphylaxe.

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, 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!"

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

### Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie im Flachland leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe. Bitte achten Sie darauf, dass die Schultern und Knie bedeckt sind. Für die Dämmerung sollten Sie immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Für die Ölbehandlungen während der Ayurvedakur empfiehlt es sich, alte Unterwäsche einzupacken. Bitte bedenken Sie, dass in der Monsunzeit eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und Schränke etc. gut gelüftet werden sollten, um Schimmelbefall an der Kleidung vorzubeugen.

### Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack o-

der Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Für die Rundreise und auch sonst bei Ausflügen empfiehlt sich die Mitnahme eines kleineren Rucksacks.



### Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter [www.oanda.com](http://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. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (American Express, Visa oder MasterCard) empfohlen. 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 dauern in der Regel 5-8 Tage (oder länger). 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. 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

Die Ländervorwahl von Indien ist +91. 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.

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

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

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt und in den Touristenzentren Internet-Cafés. Auch in den meisten Resorts wird kostenfreies WLAN angeboten.



### 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 indischen Botschaft. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



## 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 kann die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert sein.

### 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 bitte Speicherkarten und genügend Ersatzakkus bereithalten.

Verstauen Sie Filme während der Tour an einem kühlen und trockenen Ort.

Warten Sie mit dem Entwickeln der Filme, bis Sie wieder zu Hause sind.

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 jedoch 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 antiken Stätten und in Wildgebieten ist das Fotografieren teilweise nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich und werden vor Ort angegeben.



## Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. 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 bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

## 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. Generell gilt jedoch, dass

Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien 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.



## 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.

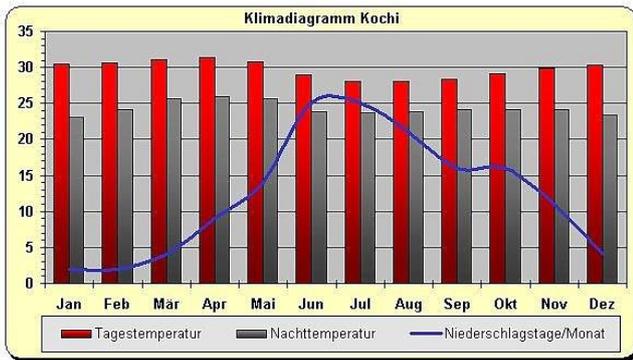
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in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

**Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:** [www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.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 süd-östliche 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.

Klimainformationen unter: [www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm](http://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 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 Inder selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in Indien fast nicht mehr vertreten. In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als 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

Die Küche Südindiens hat ihre Ursprünge in der Geschichte, Geografie und Kultur des Landes. Sie kann in zwei Arten eingeteilt werden - vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind stark gewürzt, die Auswahl an vegetarischen Gerichten hingegen ist milder gewürzt und gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher.

„Sadya“ ist das traditionelle, vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhaftes, 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.



## Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien; indische 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. Indische Silberware ist weltberühmt. Man kann Schmucksteine direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere Besonderheiten: Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze, Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier. Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es generell üblich zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices"). Öffnungszeiten der Geschäfte: Mo - Sa 09.30 - 20.00 Uhr in den großen Geschäften.



Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.



## 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.

## Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung und im Internet zu bestellen.

### Verschiedene Reiseführer

#### **Sarina Singh, Trent Holden und Abigail Hole:**

Südindien & Kerala.  
Lonely Planet (2018).  
ISBN: 9783829745642

#### **Nelles, Günter:**

Indien - Der Süden.  
Nelles Verlag (2016).  
ISBN: 9783865743626

#### **Herbert, Wolfgang:**

Mein Indien: Reisenotizen, Meditationen, philosophische Exkursionen.  
Europäischer Hochschulverlag (2014).  
ISBN: 9783867419086

#### **Krack, Rainer:**

KulturSchock Indien.  
Reise Know How Verlag (2016).  
ISBN: 9783831716029

#### **Barkemeier, Martin:**

Indien – der Süden: Reiseführer für individuelles Entdecken.  
Reise Know How Verlag (2014).  
ISBN: 9783831724505

#### **Edwards, Nick u.a.:**

Stefan Loose Reiseführer Indien: Der Süden.  
DuMont Reiseverlag (2017)  
ISBN: 9783770167784

### Ayurveda

#### **Rosenberg, Kerstin:**

Ayurveda kompakt.  
Südwest Verlag (2014).  
ISBN: 9783517089553

#### **Rosenberg, Kerstin:**

Ayurveda mit heimischen Pflanzen.  
Blv Buchverlag (2015)  
ISBN: 9783835413849

#### **Rosenberg, Kerstin:**

Das große Ayurveda Buch.  
Gräfe & Unzer Verlag (2004).  
ISBN: 9783774262867

#### **Rhyner, Hans H., Rosenberg, Kerstin:**

Das große Ayurveda-Ernährungsbuch.  
Verlag Königsfurt Urania (2003).  
ISBN: 9783908652168

#### **Ruff, Carola:**

Ayurveda im Alltag.  
Buchverlag für die Frau (2011).  
ISBN: 9783897982864

#### **Mehl, Volker:**

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

#### **Volker Mehl, Christina Raftery:**

So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.  
Kailash Verlag (2013).  
ISBN: 9783424630626

#### **Lad, Vasant:**

Das große Ayurveda-Heilbuch.  
Windpferd Verlag (2011).  
ISBN: 9783864100147

#### **Joachim Skibbe, Petra Müller-Jani:**

Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.  
Pala-Verlag (2013).  
ISBN: 9783895663246

#### **Hans Heinrich Rhyner:**

Ayurveda. Mein Handbuch für ein gesundes Leben.  
Königsfurt-Urania Verlag (2016)  
ISBN: 9783868261479

#### **Hans Heinrich Rhyner, Birgit Frohn:**

Heilpflanzen im Ayurveda.  
AT Verlag (2006).  
ISBN: 9783038002796

**Bauhofer, Ulrich:**

Souverän und gelassen durch Ayurveda.  
Südwest Verlag (2005).  
ISBN-10: 3517067156

**Schrott, Ernst:**

Ayurveda: Die besten Tipps.  
Goldmann-Verlag (2014)  
ISBN: 9783442174577

**Schrott, Ernst, Wolfgang Schachinger (Hrsg.):**

Ayurveda. Grundlagen und Anwendungen.  
Trias Verlag (3. Auflage, 2016).  
ISBN: 9783432102580

**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

**Belletristik****Schiller, Bernd:**

Roter Pfeffer in Gandhis grünem Garten. Südindische  
Wunderwelten.  
Picus (2006).  
ISBN: 9783854529132

**Tagore, Rabindranath:**

Gora  
Bibliographisches Institut, Berlin (2004)  
ISBN: 9783981258301

**Thielmann, Rainer:**

Indien von innen: Rätselhaft magisch- wundersam  
fremd.  
Reiselyrrik Verlag (2011).  
ISBN: 978398125830

**Kamp, Christina:**

Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala erzählt.  
Horlemann Verlag (2013).  
ISBN: 9783895022234

**Wirth, Maria:**

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebes-  
erklärung an Indien.  
Herbig Verlag (2006).  
ISBN: 9783776624809

**Nair, Anita:**

Das Salz der drei Meere.  
Deutscher Taschenbuch Verlag (2006).  
ISBN-10: 3423135077





## Ihre persönliche Beratung



**Pia Okoro**  
Beratung & Verkauf Ayurveda  
p.okoro@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-305



**Dr. Petra Holz**  
Teamleitung Ayurveda  
p.holz@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-301



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

  @neuewegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

