

INDIEN

Ayurveda und Yogareise ins Meiveda Ayurveda Beach Resort
Harmonie für Körper, Geist und Seele
Reise mit Anujuli Rudolph
Termin: 04.04. – 18.04.2020



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Allgemeine Beschreibung	3
Kur/Hausprogramm	3
Yoga und Coaching	3
Unterkunft	4
Verpflegung	4
Umgebung	4
Termine und Preise	5
Wahlleistungen	5
Leistungen inklusive:	5
Nicht inklusive:	5
Teilnehmerzahl	5
Reisedauer	5
Reiseleitung	5
PRAKTISCHE HINWEISE	6
Atmosfair / Anreise / Transfers	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit	6
Gesundheit und Impfungen	7
Mitnahmeempfehlungen	7
Währung / Post / Telekommunikation	8
Zollbestimmungen	8
Wissenswertes	9
Versicherung	9
Nebenkosten / Trinkgelder	9
Umwelt	10
LAND UND LEUTE	11
Zeitverschiebung und Klima	11
Sprache und Verständigung	11
Religion und Kultur	11
Essen und Trinken	11
Einkaufen und Souvenirs	12
Besondere Verhaltensweisen	12
ANHANG	13
Reiseliteratur	13
Ihre Reisenotizen	15
Kontaktdaten und Anmeldung	16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Meiveda Resort – Ayurveda am Traumstrand
- Ayurveda unter professioneller ärztlicher Leitung
- Yoga mit Anjuly Rudolph



YOGA MIT ANJULY RUDOLPH

Anjuly's Yogastil in ihren eigenen Worten:

Yoga ist die Kunst die Balance und Flexibilität von der Matte ins Leben zu tragen.©

Es gibt viele verschiedene Formen von Yoga, die einen sehr spezifischen Charakter haben, den individuellen Stil des Lehrers. In meinem Fall werden verschiedene Elemente kombiniert: Dank meiner Familie und der indischen Erziehung habe ich ein traditionelles und inhärentes Verständnis von Yoga. Ich habe darüber hinaus aber auch den Drang, meine Welt wissenschaftlich zu verstehen. Daher versuche ich hinter die Kulissen zu schauen und die wissenschaftliche Seite von Yoga sowie seine Wirkung auf den menschlichen Organismus zu analysieren. Als Reiki-Meisterin und Life-Balance-Coach kommen weitere Aspekte hinzu, die meine Art zu unterrichten prägen. Oft kombiniere ich in meinen Kursen verschiedene Aufgabenstellungen mit den klassischen Yogasanas, um das Atembewusstsein zu verbessern, ein Verhaltensmuster zu erkennen oder Sozialkompetenz zu entwickeln. Manchmal bringt uns ein Schritt zurück unsere größeren Zielen näher.

Meine Lehre

Wenn du deine Seele mit positiven Gedanken nährst, blüht dein gesamtes Wesen. ©

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Im Norden Keralas gibt es sie noch - die weiten, flachen Sandstrände, palmengesäumt und nur von einigen Fischern bevölkert, die den Fang der vergangenen Nacht an Land bringen. Hier, nur etwa 1 Autostunde nördlich von Cochin ist ein kleines, ganz individuell geführtes Ayurvedaresort entstanden. Genießen Sie authentischen Ayurveda im Meiveda Resort in Kerala.

KUR/HAUSPROGRAMM

Im Meiveda sorgt Frau Dr. Nisha zusammen mit 13 Therapeuten für Ihr ganz persönliches Wohlergehen. Es werden ayurvedische Reinigungs- und Verjüngungskuren angeboten, klassisch ausgeführt nach den traditionellen Lehren der Veden. Ziel ist die Prävention aber auch die Heilung von modernen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Arthritis und Hauterkrankungen. Körper, Geist und Seele kommen bei warmen Ölgüssen, sanften Massagen, Kräuterpackungen und Bädern wieder ins Gleichgewicht und in die Harmonie.

Gerne bestellen wir einen deutschsprachiger Übersetzer für die Arztkonsultationen für Sie im Meiveda.

In meinen Kursen geht es nicht darum, meine Schüler zu motivieren, sie flexibler zu machen oder Kalorien zu verbrennen. Sie zielen vielmehr auf das ganzheitliche Wohlbefinden der Teilnehmer ab. Psychische und körperliche Gesundheit sind nur die zwei Seiten derselben Medaille. Natürlich können wir eine verbesserte Körperhaltung, erhöhte Flexibilität und allgemeines Wohlbefinden nachhaltig erzielen, wenn wir regelmäßig Yoga praktizieren. In meinen Kursen arbeiten wir darüber hinaus aber an der wichtigsten Beziehung unseres Lebens, also der Beziehung zu uns selbst. Zu lernen, wie man einen liebevolleren, stressfreien Umgang mit seinen Gedanken pflegt und einen besseren Zugang zu seinen Gefühlen erreicht, kann entscheidend sein, um eine Pause vom Alltag zu machen und sich zu entspannen.

Yoga Lebensbalance. Ihr Weg zu Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Glück.

UNTERKUNFT

In den 16 großzügigen Chalets wurden alle Vorzüge der keralesischen Architektur aufgegriffen: natürliche Baumaterialien sind zum Einsatz gekommen und schaffen ein angenehmes Raumklima. Die Zimmer sind alle mit Ventilator ausgestattet. Auf Wunsch können Sie auch eine Klimaanlage hinzubuchen. Die modernen und komfortablen Bäder sorgen für angenehmen Wohnkomfort. WLAN sorgt dafür, dass Sie Kontakt mit Ihren Lieben Zuhause halten können.



Von Ihrer eigenen Terrasse aus lassen Sie den Blick schweifen über die Wellen des Arabischen Ozeans und genießen die fantastischen Sonnenuntergänge Keralas.



VERPFLEGUNG

Im Restaurant des Meiveda wird frisch und schmackhaft und konsequent vegetarisch gekocht. Ein großer Teil des Obst und Gemüses kommt aus dem eigenen biologischen Garten. Der Küchenchef arbeitet eng mit dem Ayurvedateam zusammen und serviert Tri-dosha-Speisen, die auf ein ausgewogenes Verhältnis aller drei Bioenergien zielen. Ziel ist auch hier die drei Doshas - Vata, Pitta und Kapha - wieder in die Balance zu bringen. Und das kann so lecker sein.



UMGEBUNG

Genießen Sie Spaziergänge am langen Fischerstrand oder gemütliche Stunden im tropischen Garten des Meiveda. Das Team hilft Ihnen auch gerne bei der Organisation von Ausflügen, zum Beispiel zu den Athirapilly Wasserfällen oder zum bekannten Guruvayoor Tempel, einem wichtigen Pilgerziel der Hindus.



TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
OINS3301	04.04.	18.04.2020	€ 3050

WAHLLLEISTUNGEN

- EZ Zuschlag Cottage: € 195

LEISTUNGEN INKLUSIVE:

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt - Cochin - Frankfurt • Flughafentransfers • 13 Doppelzimmerübernachtungen • ayurvedische Vollpension und ayurvedische Getränke • 13 Tage Verjüngungs- oder Reinigungskur • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung • täglich Yoga und Meditation mit Anjuly Rudolph • Ausflug zum Pilgertempel in Gurusvapur

NICHT INKLUSIVE:

Kosten für Indien Visum (US\$ 80,00 plus Gebühren) • Ausgaben persönlicher Art • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 14

REISEDAUER

15 Tage

REISELEITUNG

Anjuly Rudolph

Aufgewachsen in einer indischen Großfamilie von Yogis – neben Ihrer Mutter Tripta Bhanot sind sechs Ihrer Geschwister bekannte Yogalehrer – hat sie Yoga sozusagen mit der Muttermilch aufgesogen.

Neben Ihren indischen Wurzeln hat sie als Yogalehrerin aber auch Ihre Reisen und längeren Aufenthalte in Uganda, Burundi, Syrien und Tunesien geprägt. Sie lernte, dass trotz sprachlicher, geografischer und kultureller Grenzen die meisten Menschen mit den gleichen körperlichen und emotionalen Herausforderungen konfrontiert sind.

Sie überzeugt, dass schwierige Situationen im Leben hilfreich und notwendig sind und ihre Bedeutung sich uns im Nachhinein offenbart. Für sie persönlich ist Yoga ein Werkzeug, um alle ihre Emotionen zu kanalisieren. Wo die meisten Sportarten dazu beitragen, mit Ärger und Frust fertig zu werden, bleibt eine ganze Reihe anderer Gefühle unentdeckt. Hier kann Yoga helfen, mit sich selbst und diesen tief verborgenen Gefühlen wieder in Kontakt zu kommen.

Anjuly hat ein eigenes Yogastudio in Bonn und bietet auch Yogalehrer Ausbildungen an.



PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Cochin. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien oder Zürich an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede Atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert Atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem Atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie Atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich Atmosfair!

Sie können für diese Reise Atmosfair für 110 Euro hinzubuchen. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag 55,00 Euro.



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

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 (aber nicht für Österreich und Schweiz) 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 finden Sie dort vermerkt (gültig nur für einmalige Einreise). Die Kosten für das Visum betragen 60 US-Dollar.

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. 65 €, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. 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 Infos auf:

www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html

www.igcsvisa.de und www.in.de.coxandkings.com
(für deutsche Staatsbürger)

www.indianembassy.de (Deutschland)

in.vfsglobal.ch (Schweiz)

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 Passinnen-
seite und des Visums sowie Passfotos und ggf.
Schecknummern bitte separat aufbewahren. Ge-
päckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels
Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen las-
sen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie
auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformatio-
nen/00-SiHi/IndienSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html)



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes emp-
fiehlt 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 En-
zephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen unter:

[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformatio-
nen/00-SiHi/IndienSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html)

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tro-
penarztes einzuholen. Gute Informationen zu Ge-
sundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum
für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tro-
peninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de.
Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophyl-
axe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, origi-
nal verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuf-
lich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten
sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in
Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken ori-
ginal 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 Infektionskrankhei-
ten 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 Abspra-
che mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke
zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer
und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leich-
ten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes
für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente
gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmver-
stimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichen-
den Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Me-
dikamente einnehmen muss, unter psychischen oder
physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise sei-
nen Hausarzt konsultieren.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie im Flachland
leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, ei-
nen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe.

Für die Dämmerung sollten Sie immer helle langär-
melige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos).
Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen
Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. In
den meisten Ayurvedaresorts sind Regenschirme in
ausreichender Anzahl vorhanden.

In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nach-
lässige 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 oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

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. 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. Mittlerweile kann man in größeren 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 Ayurveda-Resorts können Sie Ihre Post an der Rezeption 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.

Internet

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt und in den Touristenzentren Internet-Cafés.



ZOLLBESTIMMUNGEN

Zollvorschriften

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 ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Foto

Für Ihre Reise ist eine Fotoausrüstung mit ausreichend Filmen, Blitzlicht und Batterien empfehlenswert. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Ihre Digitalkamera sollten Sie genügend Speicherkarten und Ersatzakkus mitnehmen.

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 den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts-

und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten ist unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.



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

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.

LAND UND LEUTE

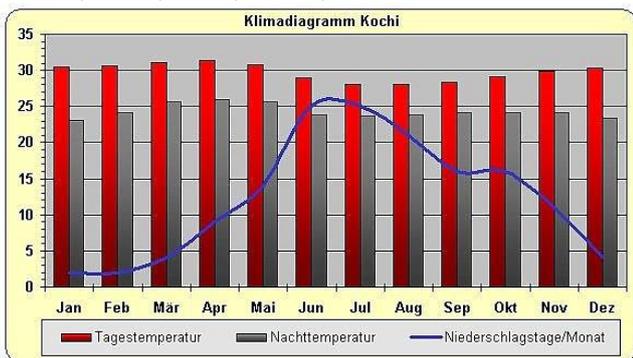
ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

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.

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 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.

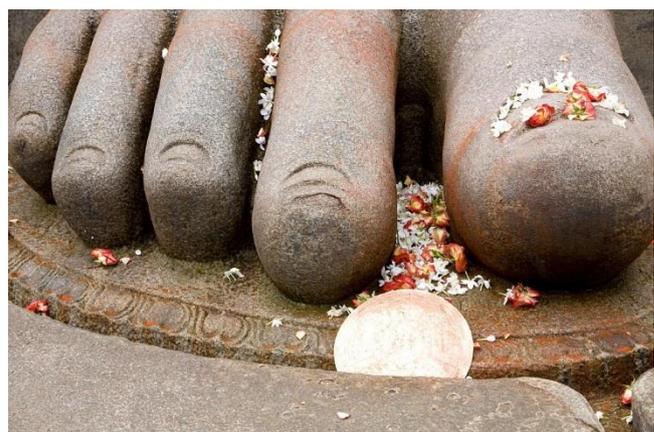
Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Malayalam) aneignet.



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.



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 angebracht.



ANHANG

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 zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

Sarina Singh, Trent Holden und Abigail Hole:

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

Nelles, Günter:

Indien - Der Süden.
Nelles Verlag (2014).
ISBN-10: 386574365X

Herbert, Wolfgang:

Mein Indien: Reisenotizen, Meditationen, philosophische Exkursionen.
Europäischer Hochschulverlag (2014).
ISBN-10: 3867419086

Krack, Rainer:

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

Barkemeier, Martin:

Indien – der Süden: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know How Verlag (2011).
ISBN-10: 3831720444



Neumann-Adrian, Edda und Michael:
Reisegast in Indien
Iwanowski's Reisebuchverlag (2010).
ISBN: 9783933041999

Ayurveda

Ruff, Carola:

Ayurveda im Alltag.
Buchverlag für die Frau (2011).
ISBN-10: 3897982862

Volker Mehl, Christina Raftery:

So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.
Kailash Verlag (2013).
ISBN-10: 3424630624

Lad, Vasant:

Das große Ayurveda-Heilbuch.
Windpferd Verlag (2011).
ISBN-10: 3864100143

Joachim Skibbe, Petra Müller-Jani:

Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.
Pala-Verlag (2013).
ISBN-10: 3895663247

Prof. Dr. med. Gustav Dobos:

Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren.
Zabert Sandmann GmbH (2008).
ISBN-10: 3898832074

Rosenberg, Kerstin:

Ayurveda - Heilkunde und Küche.
Schirner Verlag (2007).
ISBN-10: 3897675218

Hans Heinrich Rhyner, Birgit Frohn:

Heilpflanzen im Ayurveda.
AT Verlag (2006).
ISBN-10: 3038002798

Bauhofer, Ulrich:

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

Schrott, Ernst:

Ayurveda für Gesundheit, Glück und langes Leben.
Mosaik Verlag (2005).
ISBN-10: 3442390788

Rosenberg, Kerstin:

Das große Ayurveda Buch.
Gräfe & Unzer Verlag (2004).
ISBN-10: 3774262861

Mehl, Volker:

Koch dich glücklich mit Ayurveda.
Kailash Verlag (2011).
ISBN-10: 3424630381

Herbig Verlag (2006).
ISBN-10: 3776624809

Nair, Anita:

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



Belletristik

Schiller, Bernd:

Roter Pfeffer in Ghandis grünem Garten. Südindische Wunderwelten.
Picus Verlag (2006).
ISBN-10: 3-85452-913-9

Thielmann, Rainer:

Indien von innen: Rätselhaft magisch- wundersam fremd.
Reiselyrik Verlag (2011).
ISBN-10: 3981258304

Kamp, Christina:

Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala erzählt.
Horlemann Verlag (2006).
ISBN-10: 3895022233

Wirth, Maria:

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien.

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Wolfgang Keller

Teamleiter Asien
w.keller@neuewege.com
02226-1588-201



Angelika Sturtz

Gruppenreisen Asien
a.sturtz@neuewege.com
02226-1588-202

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49-(0)2226-1588-00, Fax: +49-(0)2226-1588-070
E-mail: info@neuewege.com, www.neuewege.com

NEUE WEGE ist seit 2009 mit dem CSR (Corporate Social Responsibility) Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert!