



Detailprogramm

Indien

Opportunity - Selbsterfahrungsreise in das spirituelle
Indien

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	5
Enthaltene Leistungen.....	9
Zusätzliches Entgelt.....	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

Indien

Opportunity - Selbsterfahrungsreise in das spirituelle Indien

Reiseverlauf

- Erfahrungsreise durch Kerala und zu sich selbst
- Individuell betreut von Heilenden und Yogis
- Vom Strand in die Berge zur Happiness



Sie gehen auf eine individuelle Erfahrungsreise in das spirituelle Indien und Ihr inneres Selbst.

Eine familiäre Reise mit geringer Teilnehmerzahl, die Sie nicht nur für zwei Wochen, sondern für den Rest Ihres Lebens begleiten wird. Bei der Sie Techniken für ein rundum gesünderes, erfüllteres und glücklicheres Leben erlernen und die Ihnen Orientierung und Kraft für Ihr weiteres Leben geben wird.

Auf diese sehr persönliche Reise begleitet Sie Miko, die in Indien und Europa lebende Deutsch-Französin, welche in einem der führenden Ayurveda-Resorts Heilungsyoga und Achtsamkeitsmeditation praktiziert. Sie wird während Ihres gesamten Aufenthaltes in Indien rund um die Uhr an Ihrer Seite stehen und einen Großteil des sehr intensiven Programms gestalten.

In Kerala, einer der schönsten Regionen Indiens, mit palmengesäumten Stränden, buntem Leben und reicher Natur beschäftigen wir uns intensiv mit unserem Körper, unserer Bestimmung, unseren Beziehungen und

dem Gefühl zu uns Selbst. Mit Aufgaben und Fragestellungen, Erlebnisausflügen, Meditationen, Workshops und Übungen zur Selbstreflektion nähern wir uns, unterstützt durch indische Heiler, Ärzte und Weise, unserem Inneren und unseren energetischen Potenzialen. Begegnungen unterschiedlichster Art, vor allem aber mit uns selbst können Sie auf dieser Reise erwarten.

Indien ist ein Land der Gegensätze. Da ist die Intensität des Stadtlebens mit geschäftigem Treiben, lärmenden Mopeds, Mensch- und Tierbeladenen Rickshaws und ruhig dahinwandernden Kühen. Da ist aber auch die Stille der Tempel, der Natur, der Felder und Plantagen, der reichen Flusslandschaften, langen Sandstrände und die heilende Kraft der Berge mit ihrer vielfältigen Flora und Fauna.

Für die ersten acht Nächte verweilen wir am bezaubernden Marari Strand, südlich von Fort Kochi. Hier laden wir Sie ein sich auf dem mehr als 5 Hektar großen Anwesen, umgeben von grünen Wiesen und Schmetterlingen, zu entspannen und zu akklimatisieren. Von Ihrer privaten Veranda aus können Sie Ihren Blick in die Natur schweifen lassen, genüsslich an einer Tasse Tee nippen und Ihre Gedanken zu Papier bringen. Auch ein Pool ist zur Entspannung vorhanden in dessen Nähe Sie täglich das herzliche Servicepersonal erwartet und Sie mit frisch zubereiteten ayurvedisch-vegetarischen Delikatessen des Küchenteams verwöhnt. Wenn Sie ein Stück weiter an der Brücke entlang laufen, kommen Sie zu unserem täglich genutzten Yoga Saal und zu den ayurvedischen Behandlungszimmern, in denen Sie je nach Herzenslust Massagen und weitere Behandlungen hinzu buchen können.

Um Ihr volles Potential zu entfalten, arbeiten wir uns durch die verschiedenen Schichten, die sich während Ihres Lebens um Ihre Seele angesammelt haben. Die etwas subtileren Ebenen erreichen wir somit erst nachdem wir unseren Körper analysiert und verstanden haben. Auch unsere gelernten Gewohnheiten unterziehen wir einer genaueren Prüfung. Hierfür wird uns ein sehr talentierter und angesehener ayurvedischer Arzt auf verständliche Weise unsere physische Gestalt näher bringen. Er stammt aus einer Familie von Ärzten, die schon dem Maharaja zur Seite standen. Sie betreiben ein regionales Krankenhaus und eine bedeutende Apotheke, die bis heute Ihre eigenen ayurvedischen Medikamente produziert und vertreibt.

Vor 5 Jahren entschloss sich Dr. Vignesh ein einzigartiges Krankenhaus zu eröffnen, welches die intensiven Heilmethoden einer Klinik aufweist, jedoch in einer paradiesischen Umgebung am Meer platziert ist und somit auch die Heilkräfte der umgebenen Natur mit einbindet. Seit vielen Jahren gibt er auf der ganzen Welt Seminare, um sein Ziel zu verfolgen, so vielen Menschen wie möglich zur Heilung zu verhelfen. In einer persönlichen Konsultation bespricht er gemeinsam mit Ihnen Ihre ayurvedische Konstitution und gibt Ihnen Tipps zur Erreichung Ihres optimalen Gesundheitszustands. Sowohl durch Ernährung, Bewegung und Schlaf als auch durch die Aktivierung unserer inneren Selbstheilungskräfte können wir unseren Körper für die weiteren Stufen öffnen.



Für ein rundum glückliches Leben betrachten wir als nächstes unsere Gedanken und Emotionen. Diese haben wir uns über Jahre antrainiert und sie wurden von unserem Umfeld stark beeinflusst. Wenn Sie diesem Gedankengang zur Zeit nicht ganz folgen können, ist das absolut normal. Es wird sich Ihnen alles im Laufe unseres Programmes erschließen. Täglicher Yoga-, Atem- und Meditations-Unterricht wird Sie auf Ihrer Reise begleiten und ist wichtiger Bestandteil zum Erlangen innerer Balance, Klarheit, Ruhe und Vitalität. In Verbindung mit der Lehre von Achtsamkeit und Selbstreflektion kommen wir unserem wahren Ich etwas näher.

Als Unterstützung haben Sie zweitweise eine begabte energetische Heilerin, Reikimeisterin und Tarot-Expertin die Ihnen bei offenen Fragen, sowohl privat, als auch in der Gruppe zur Seite steht. Sangeetha Rebecca Kamalannan ist in Indien aufgewachsen und lebte ein relativ behütetes Leben, bis zur Scheidung Ihrer Eltern

als sie 14 Jahre alt war. Schnell musste sie in die Fußstapfen einer Erwachsenen treten um ihre Mutter und Geschwister zu unterstützen. Als sie 8 Jahre alt war, merkte sie erstmals, dass Ihre Träume oft mit Ereignissen einhergingen, die noch nicht geschehen waren. Auch konnte sie Energien spüren die für normale Augen nicht sichtbar waren. All dies unterdrückte sie jedoch zunehmend als der Alltag Verantwortung und harte Arbeit einforderte. In 2007 ereignete sich ein Vorfall der sie jedoch endgültig in diese Richtung leiten würde. Sie begann sich intensiv mit Ihrem spirituellen Wachstum zu beschäftigen und fand endlich die Erfüllung die sie bis jetzt vergeblich gesucht hatte. Sie absolvierte ihren Reiki Master, lernte verschiedenste Energie- und spirituelle Heilmethoden (unter anderem auch Prana-Heilung) und benutzt Tarot Karten für ein tieferes Verständnis ihrer Klienten. Seit nun 10 Jahren berät und heilt sie Familien Mitglieder, Freunde und treue Kunden mit ihren energetischen Fähigkeiten. Ihre einfühlsame und offene Art hilft ihr sich schnell in andere Menschen hinein zu versetzen und Lösungsorientiert mit ihnen gemeinsam Ihr Potenzial zu entwickeln.

Wichtig bei dieser Reise sind nicht nur die Aktivitäten sondern vor allem auch die "Zeit für sich selbst". Hier entsteht der Freiraum, um in sich zu kehren und um Ihrer Intuition mehr Aufmerksamkeit zu schenken. An dieser Fähigkeit zu arbeiten wird Ihnen in vielen Situationen im Leben helfen. Dies ist eine Gabe, die viele in sich tragen. Man sieht es schon im für den Europäer chaotischen Straßenverkehr in dem Autos und Motorräder fließend aneinander vorbei gleiten.

Die Tage der Reise sind thematisch gegliedert und inhaltlich entsprechend ausgerichtet. Auch die geplanten Ausflüge, Veranstaltungen und Begegnungen befinden sich im Einklang mit den Tagesthemen. Sie führen uns vom aktiven Stadtleben zu kulturellen Tänzen, Märkten und Fischerdörfern, in die Backwaters, an Wasserfällen entlang und in die Berge von Munnar. Hier, zwischen den Teeplantagen, inmitten von Baumkronen, befindet sich unser zweiter Übernachtungsort. Liebevoller Details und mit bedacht ausgesuchte Bücher schmücken jedes Zimmer und die Warmherzigkeit der Besitzer ist vom Essen bis zum Garten überall zu spüren.

Die Leiter dieses holistischen Retreats sind beide ausgebildete Yogalehrer und haben sich zur Aufgabe gemacht, diesen Ort in eine Oase für die Sinne umzuwandeln. Ihr Konzept spricht die Gäste auf allen Ebenen an, vom Körper zum Geist bis zur Seele, so auch mit kunst-

voll zubereiteten Speisen und hochwertigen Dienstleistungen des Hauses. Diese Vielfalt an Eindrücken ermöglicht Kerala auf einzigartige Weise. Jahrtausende alte Weisheiten und eine kontemplative Energie liegt hier in der Luft und verteilt sich wie Magie auf das tägliche Leben.

Diese Reise verlangt Disziplin, Respekt, Mut, Vertrauen und vor allem Offenheit für neue Erfahrungen.

Bitte beachten Sie, dass dieses Programm wohl bedacht ist und selbst die Momente in denen Sie Zeit für sich alleine haben, ein unentbehrlicher Teil Ihrer Reise ist. Miko bittet Sie nur mit auf diese Reise zu kommen, wenn Sie dafür bereit sind und sich selbst und auch jedem Mitreisende die Freiheit zur Selbstreflexion einräumen können. Es handelt sich um ein Intensivprogramm, oft von frühmorgens bis abends für Individuen die auf der Suche nach neuer Orientierung, frischer Kraft oder mentalem reload sind.



Das „Opportunity“ Programm entstand auf meinem Weg vom Orientierung suchenden Teenager einer erfolgsorientierten Gesellschaft zum lebensfrohen, bewusst lebenden Individuum.

Seit fast 5 Jahren lebe ich "Yoga". Ich habe mich auf eine Mischung aus Energiearbeit mit Chakren, Asanas und Meditation spezialisiert, welche vor allem bei mentaler Erschöpfung, Stress und Schlafstörungen sowohl bei Anfängern als auch bei Fortgeschrittenen gute Erfolge erzielt.

Bei dieser zweiwöchigen Reise durch Kerala, geht es jedoch nicht nur um Yoga. Sie erhalten während Ihres Aufenthaltes einen Werkzeugkasten voller Mittel für ein glückliches und gesundes Leben, basierend auf den 5 Schichten unseres "Ichs" (5 Koshas). Mit diesen Hilfsmitteln arbeiten wir uns vom Körper, durch unseren Geist, bis zu unserer Seele. Die disziplinierte Anwendung dieser Techniken, auch nach Ihrer Rückkehr, ist ausschlaggebend für den Erfolg dieses Kurses.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Abflug von Deutschland

Mit einer renommierten Fluggesellschaft starten Sie Ihre Indienreise ab Deutschland.



2. Tag: Ankunft, Besinnung und Vorsätze

Sie werden am Flughafen abgeholt und zum wunderschönen Strandhotel Abad Turtle Beach gebracht, wo Sie am ersten Tag entspannen und sich von Ihrer Reise erholen können. Am Nachmittag werden Sie durch eine Jetlag-Yoga-Sequenz geführt, gefolgt von einer kurzen Einführung in das Opportunity-Programm und einer "Kennenlern-Runde".



3. Tag: Das Innenleben des menschlichen Körpers

Es erwartet uns Dr. Vignesh zu einem Vortrag in der Yogahalle, der uns hilft, die inneren Prozesse unseres Organismus besser zu verstehen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen hat jedes Mitglied der Gruppe eine kostenlose halbstündige Sitzung, in der persönlichere Fragen beantwortet werden können. Für den Rest des Nachmittags haben Sie Zeit sich zu entspannen und die Atmosphäre des Hotels zu genießen. Eine wichtige tägliche Übung die nach dem Abendessen praktiziert werden kann ist das Reflektieren und Erfassen Ihrer Erfahrungen und das dokumentieren der Dinge für die Sie heute dankbar sind.



4. Tag: Ernährung und die Intuition Ihres Körpers

Heute pflücken wir unser Gemüse im Biogarten des Resorts und bereiten, unter Anleitung des Küchenchefs, unser eigenes Mittagessen zu. Wir werden auch einige der Einzelyoga Kurse beginnen, während der Rest der Gruppe im Garten, am Pool oder am Strand entspannen kann. Am Nachmittag erfahren Sie etwas mehr über Vitamine, Mineralien, unsere Essgewohnheiten und wie Sie gesunde Alternativen finden, die zu Ihrem Lebensstil passen.

5. Tag: Atem, Emotionen, Körperhaltung und Verbindungen

Wir lernen heute mehr über Emotionen, Körperhaltung und wie man richtig atmet. Durch praktische Übungen in Kombination mit etwas Theorie werden Sie das Konzept in kürzester Zeit verstehen und erhalten die Werkzeuge, um Ihre internen und externen emotionalen Reaktionen zu verbessern. Am Ende des Tages erwartet uns ein Meditations-Ritual, welches uns die Verbindung zueinander und zur Natur verdeutlicht.

6. Tag: Tagesausflug nach Kochi

Wir machen uns auf den Weg nach Fort Kochi und erleben das pulsierende Leben einer indischen Stadt, wo Sie die wertvolle Kunst des "Let it happen" und dem "leben im hier und jetzt" erproben können. Spontane Escapaden, spannende Entdeckungen versteckter Schätze in Antiquitätengeschäften und abenteuerliche Riksachfahrten durch die Straßen gehören hier zum Programm. Wir werden unser Mittagessen im 1668 erbauten Dutch Bungalow genießen und nach einem Spaziergang entlang der Küste, den Abend mit einer traditionellen Katakali-Tanzvorführung, in einem der ältesten Theater der Stadt, ausklingen lassen. Anschließend bringt uns unser Fahrer zurück zu unserer Strandresidenz, wo das Abendessen auf uns wartet.



7. Tag: Wahrnehmung und Akzeptanz

Heute werden wir mit einem traditionellen Shikara Boot durch die Backwaters von Kerala schweben, uns in ein einheimisches Fischerdorf begeben und in die Rolle des Beobachters einnehmen. In diesen Momenten können wir unsere Sinne treiben lassen und die Natur in vollen Zügen auf uns wirken lassen. Am Nachmittag können Sie sich entspannen, die gesammelten Eindrücke auf sich nachwirken lassen, und einige der heutigen Aufga-

ben in Ihrem "Journal" bearbeiten. Bei einer gemeinsamen Gruppenrunde besprechen wir einige der wichtigen Aspekte über Wahrnehmung und Akzeptanz.

8.-9. Tag: Bestimmung - Zielsetzung und Planung

Herauszufinden, wer Ihr wahres "Ich" ist, wird das Thema der nächsten zwei Tage. Was ist Ihnen wirklich wichtig und was wurde Ihnen von Ihrer Umgebung auferlegt? In den nächsten 48 Stunden werden Sie mit Hilfe von Selbstreflexionstechniken und der Unterstützung von Sangeetha Rebecca, einer ausgebildeten energetischen Heilerin und Tarotkartenleserin, mehr über sich erfahren. Sie wird Ihnen einige Hilfsmittel beibringen, damit Sie sich in schwierigen Situationen leichter zurechtzufinden und wird uns von ihren eigenen Erfahrungen als Freigeist in einer konservativen Kultur erzählen. In einer persönlichen Sitzung wird Sie Ihnen helfen, Ihrem wahren Potenzial näher zu kommen. Parallel dazu finden individuelle, auf Sie zugeschnittene Yoga- und Meditationsstunden statt, in denen Sie die neu erlernten Techniken üben können. Der Wert dieser Wiederholungen während Ihres Aufenthalts in Indien ist nicht zu unterschätzen, da dies die Zeit ist, in der wir Ihnen helfen können, sich darin zu perfektionieren.



10. Tag: Naturfahrt

Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg in die wunderschönen Berge von Munnar. Die Fahrt dauert ca. 4 Stunden. Nach ungefähr die Hälfte des Weges, genießen wir im idyllischen Hornbill Camp, mit Blick in die Natur, entspannt unser Mittagessen und machen uns dann wieder auf den Weg. . Bevor wir das Resort erreichen, halten wir an einem örtlichen Tempel, um die magische Kerzenschein Atmosphäre zu erleben. Das Abendessen wird in unserem neuen Zuhause, dem Kai-valyam Retreat, serviert.



11. Tag: Heilung von innen nach außen

Heute dreht sich alles um die Heilkräfte der Natur. Sie erhalten eine kurze Präsentation mit einer Führung durch die Teeplantagen und Heilpflanzengärten. Am Nachmittag gibt es individuelle Yogakurse und "Zeit für dich".



12. Tag: Beziehungen - mit sich selbst und anderen

Beziehungen sind ein großer Teil unseres Lebens und beeinflussen oft unsere Gedanken und Gefühle. Wir werden etwas über Selbstliebe, Vergebung, Verletzlichkeit und weitere wichtige Faktoren für eine gesunde Beziehung lernen, wobei die Analyse Ihres aktuellen sozialen Umfelds eine wichtige Rolle spielen wird. Wir werden zu Beobachtern unser Selbst und betrachten die Gewohnheiten, die wir gebildet haben, und das Leben welches wir für uns selbst geschaffen haben. Individuelle Yogastunden sind Teil des heutigen Programms.



13. Tag: Vibrationen, Mantras, Affirmationen und Töne

"Wir werden was wir denken. Wir ziehen an, was wir fühlen". Wir werden lernen, wie wir unsere Gedanken beobachten und wie Geräusche und Vibrationen auf verschiedene Ebenen, einschließlich unserer Chakren, wirken. Individuelle Yogakurse sowie „Zeit für sich“ stehen am Nachmittag auf dem Programm.



14. Tag: Intuition, Sinne und Selbstliebe

Zu lernen, sich selbst wieder zu vertrauen, ist das Thema des heutigen Tages. Wir werden diese Aspekte Ihres Selbst individuell und innerhalb der Gruppe bearbeiten. Awareness- und Mindfulness-Techniken helfen

Ihnen dabei, die Schönheit in sich selbst und um Sie herum neu zu entdecken. Meditationsübungen und Übungen zur Selbstliebe sowie ein Spaziergang zum Fluss und ein "Loslassen Ritual" sind einige der Dinge, die Sie heute erwartet.

15. Tag: Yoga

Wir werden tiefer in die Geschichte, Philosophie und Wirkung des Yoga eintauchen.

Bisher haben wir Yoga erlebt und können die Auswirkungen auf unseren Körper bereits spüren. Jetzt ist es Zeit zu verstehen, was mit uns passiert, wenn wir es regelmäßig und in unserem täglichen Leben praktizieren. Theorie und praktische Übungen werden auf den Tag verteilt, einschließlich einiger privater Yoga-Sitzungen, um auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen.

16. Tag: Zusammenfassung und Planung

Es ist an der Zeit, alles, was wir gelernt haben, noch einmal zu überarbeiten um einen Tagesplan zu erstellen, den Sie zuhause im Alltag umsetzen können. Um neue Gewohnheiten aufzubauen, brauchen Sie Disziplin, Wiederholung und vor allem einen für Sie passenden Plan, an dem wir heute gemeinsam arbeiten werden. Am Nachmittag verteilen wir noch einige individuelle Yogastunden und Sie haben die Möglichkeit, in der Stadt ein paar Last-Minute-Einkäufe zu tätigen.

17. Tag: Abflug

Es ist Zeit, sich zu verabschieden, mit Erinnerungen an farbenfrohe Erlebnisse, neuen Freundschaften und Hilfstechniken die Ihnen in Ihrem weiteren Leben helfen werden.

Transferzeit zum Flughafen Kochi ca. 3-4 Stunden.

Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Cochin – Frankfurt • erforderliche Transfers laut Reiseverlauf in privaten Fahrzeugen mit Fahrer • 8 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer im Abad Turtle Beach Resort • 7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer im Kaivalyam Retreat • Vegetarische Vollpension • Seminar mit Miko lt. Reiseverlauf auf Englisch • Präsentation durch Dr. Vignesh inkl. privater ayurvedischer Konsultation auf Englisch • 1.5 Tage Seminar mit der energetischen Heilerin und Tarot Meisterin Sangeetha inkl. Privater Sitzung auf Englisch • täglich Yoga und Meditation in der Gruppe • mindestens 2 private Yogastunden • Opportunity Journal • Tagesausflug nach Fort Kochi • Katakali-Aufführung • Ausflug in die Teeplantagen und in die Berge von Munnar • Ausflug in die Backwaters • Ausflug zu einer ayurvedischen Heilpflanzen- Plantage • Ausflug zu einem Tempel • Reiseleitung durch Miko während des gesamten Aufenthaltes

Zusätzliches Entgelt

Persönliche Ausgaben • Eintrittsgelder • Visumgebühr
Indien: 30-Tage-Visum 25 USD

Wahlleistungen

- Rail & Fly Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis € 790
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
OING4002	20.03.20	05.04.20	€ 4.190
OING4003	15.09.20	01.10.20	€ 4.190
OING4004	13.11.20	29.11.20	€ 4.190

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 8

Reisedauer

17 Tage

Reiseleitung

Katia Miko Ramelow

Miko ist eine liebevolle Yogini, die immer auf der Suche nach natürlichen, individuell anpassbaren Hilfsmitteln ist, um Menschen zu lehren sich selbst ein glückliches und gesundes Leben zu ermöglichen.

Praktische Hinweise

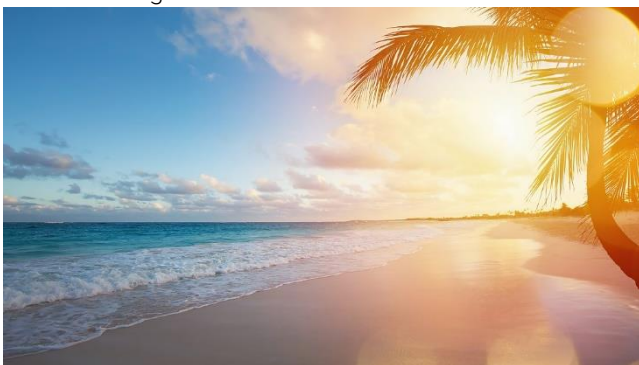
Atmosfair / Anreise / Transfers

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! Wenn Sie einen atmosfair Beitrag leisten möchten, geben Sie dies bitte bei Ihrer Buchung an. Neue Wege übernimmt die Hälfte dieses Beitrages!



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 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 (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 Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht

lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

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

www.auswaertiges-amt.de



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen unter:

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 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 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 Darmverstimungen. 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.

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 den meisten Ayurvedaresorts sind Regenschirme in ausreichender Anzahl vorhanden.

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 oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind.



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. 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 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.

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.



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.

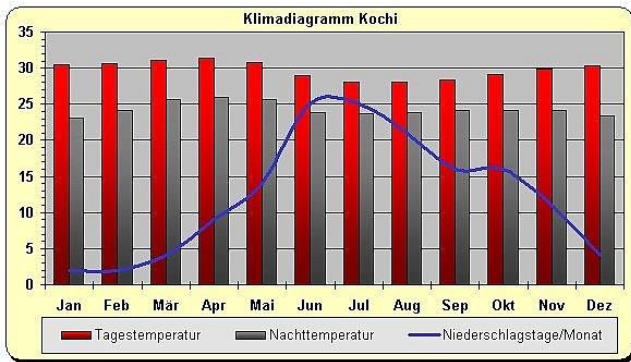
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in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

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



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.

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.
Reiselryk 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



[illegible]

Ich berate Sie gerne



Angelika Sturtz

Produktmanagerin Asien

a.sturtz@neuewege.com

+49 2226-1588-202



Wolfgang Keller

Produktmanager Asien

w.keller@neuewege.com

+49 2226-1588-201



NEUE WEGE GmbH

Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach

+49 (0)2226-1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

