



Detailprogramm

Thailand

Baba La Casa: Ernährungscoaching und Yoga auf Phuket

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Hausprogramm	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	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	9
Bewusst reisen mit NEUE WEGE	9
Zeitverschiebung und Klima.....	10
Sprache und Verständigung	10
Religion und Kultur	10
Essen und Trinken.....	10
Einkaufen und Souvenirs	11
Besondere Verhaltensweisen.....	11
Reiseliteratur.....	12
Ihre Reisenotizen.....	13

Reisedetails

Thailand

Baba La Casa: Ernährungscoaching und Yoga auf Phuket

Reiseverlauf

- Urlaub mit Yoga und Bewegung
- gemeinsam thailändisch kochen und genießen
- persönliche Ansprechpartner vor Ort

Allgemeine Beschreibung

Phuket ist eine Insel in der Andamanensee im Süden Thailands. Mit einer Größe von 543 km² ist sie die größte Insel des Landes; sie ist ca. 50km lang und 22km breit. Zusammen mit einigen kleineren, vorgelagerten Inseln bildet sie die Provinz Phuket. Landwirtschaftliche Einnahmequellen der Insel sind Kokosnussfleisch, Kautschuk, aber auch Fischfang und Perlenzucht. Phuket wird auch "die Perle der Andamansee" genannt und zählt zu den wichtigsten und populärsten Inseln Thailands. Neben den beliebten Stränden, die die Hauptattraktion der Insel darstellen, hat die Insel eine spannende Flora und Fauna und Kultur zu bieten: Sie können hier Kayak fahren, buddhistische Tempel besuchen, schnorcheln, tauchen, segeln - und natürlich die kleineren Inseln der Umgebung ansteuern.



In diesem Thailandurlaub stehen gesunde Ernährung, Yoga und Bewegung im Vordergrund. Ihre Ansprechpartner vor Ort sind Ernährungsberater und Fitness-Trainer, die Ihnen bei persönlichen Anliegen mit professionellen Tipps und viel Erfahrung zur Seite stehen. Während Ihres Aufenthaltes lernen Sie empfohlene Ernährungsweisen bei Stress, Ermüdung, Konzentrations-

& Energiemangel kennen und werden persönlich in Bezug auf eine gesunde Ernährungsweise beraten. Dazu gehören die Zubereitung von Lebensmitteln sowie Entspannungstechniken (Life-Work-Balance) – individuell auf Sie ausgerichtet. Diese Auszeit bringt Ihnen wieder mehr Energie & Lebensqualität! Sie möchten Ihren Lebensstil verbessern und benötigen dazu die fehlende Motivation? Beim mentalen Coaching wird Ihr Bewusstsein gestärkt! Ihre gemütliche und im thailändischen Stil eingerichtete Unterkunft auf Phuket ist das Resort Baba La Casa in Chalong. Hier sind Sie umgeben von traumhafter Natur, mit Bananen- & Mangobäumen, Kokospalmen und einem liebevoll gestalteten Garten.



Hausprogramm

Tägliche Bewegung gehört zu einem gesunden Lebensstil dazu und ist der Schlüssel für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Während Ihrer Reise werden Ihnen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten und Aktivitäten geboten. Starten Sie den Tag mit Qi Gong, Yoga und Meditation, um Ihre innere Balance herzustellen. Yoga und Qi Gong wird täglich zwischen 7 – 10 Uhr und zwischen 16 - 19 Uhr angeboten (Dauer ca. 1,5 Stunden inkl. Aufwärmphase).



Auf Wunsch werden auch Meditationen mit Mönchen im Tempel organisiert. Oder wie wäre es mit einem Segelflug, Surfen und Wellenreiten oder am Strand entlang zu reiten? Sie haben die Wahl und können Ihre täglichen Aktivitäten flexibel und einfach nach Ihren Vorstellungen zusammenstellen und Ihren persönlichen Mix aus Sport, Entspannung und Kultur kreieren. Für Zeit am Strand ist auch gesorgt und Sie lernen die schönsten Strände auf Phuket kennen. Ein Transfer steht Ihnen auf Wunsch zur Verfügung. Die Strände sind ca. 20 – 45 Minuten von Chalong entfernt. Für Strandspaziergänger ist fußläufig ein ca. 10 km langer Sandstrand zu erreichen.

Einmal wöchentlich erhalten Sie eine wohltuende Massage (60 Min).



Ihre Ansprechpartner sind Ernährungsberater mit langjährigen Erfahrungen im Bereich der Ernährungsumstellung, spezialisiert auf Entzündungen basierende Krankheiten wie z.B. Multiple Sklerose, Diabetes oder Rheuma sowie Personal- und Fitnesstrainer, spezialisiert auf körperliche Fitness, Herz-/Kreislaufkrankungen, dauerhafte Gewichtsreduzierung, Ausdauertraining u.v.m. Der Fokus liegt auf einen ganzheitlichen Ansatz und Prävention. Das Team von FeelGood Travel & Eat ist ebenfalls Mitglied bei der Akademie für menschliche Medizin, unter der Leitung von Prof. Dr. med. Jörg Spitz sowie Partner der Sporthochschule Köln.

Wohnen



Ihre gemütliche und im thailändischen Stil eingerichtete Unterkunft auf Phuket ist das Resort Baba La Casa in Chalong. Hier sind Sie umgeben von traumhafter Natur, mit Bananen- & Mangobäumen, Kokospalmen und einem liebevoll gestalteten Garten. Die gesamte Einrichtung besteht aus natürlichen Materialien (Holz, Stein, Naturstoffen, etc.) und die Zimmer sind in einem landestypischen, puristischen - gemischt mit modernen Elementen - Stil eingerichtet. Alle Zimmer sind mit Klimaanlage & Ventilator ausgestattet und verfügen über WIFI.



Genießen



Während Ihrer Reise ernähren Sie sich gesund und lernen die thailändische Küche kennen. Ein reichhaltiges Frühstück und Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten sind enthalten. Täglich stehen Ihnen frische Früchte zur Verfügung. Die zubereiteten Speisen sind hochwertig und auf biologischer Basis. Die verwendeten Produkte stammen weitgehend aus der Region und werden saisonal angeboten. Die Zubereitung der Mahlzeiten ist auf die Wünsche und Bedürfnisse des Gastes zugeschnitten und gleichzeitig werden Größen der Portionen, Häufigkeit der Mahlzeiten, Zutaten, etc. berücksichtigt. Auf krankheitsbedingte Ernährungsweisen, wie z.B. bei Diabetes, Allergien, Laktose- und Glutenunverträglichkeit wird besonders geachtet. Sie haben die Möglichkeit, den Koch vom Einkauf bis hin zur Zubereitung der Gerichte zu begleiten. Zusätzlich genießen Sie im Resort täglich frische Smoothies sowie Frucht- und Gemüsesäfte aus 100 % natürlichen Inhaltsstoffen. Die Lebensmittel dazu stammen ebenfalls von lokalen Anbietern.

Zum Frühstück gibt es Müsli nebst Zutaten wie Nüsse, frische landestypische Früchte (dazu Soja- und Kokosmilch), nach Wunsch frische Brötchen und Käse, Wurst, vegetarischen Brotaufstrich (div. Sorten) sowie Rührei nach Wunsch, Tee, Kaffee, frische Frucht- & Gemüsesäfte und Smoothies.



Ganztägig stehen Ihnen Schalen mit frischem Obst, Karaffen mit Wasser (inkl. frischen Gartenkräutern oder pur), frischen Säften und kaltem Tee zur Verfügung. Hier sind alle landestypischen, nichtalkoholischen, Getränke inklusive. Abends werden, je nach Wunsch, Fleisch-, Fisch- oder vegetarische Gerichte serviert bzw. diese gemeinsam mit dem Koch zubereitet. 2-mal wöchentlich findet ein Barbecue statt.

Umgebung

Chalong ist das Haupttor zum südlichen Ende der Insel. Vom Chalong Circle führen fünf Straßen nach Norden nach Phuket (ChaoFa Rd East und ChaoFa Rd West, die an Siam Safari und Wat Chalong vorbeiführt), östlich nur ein wenig zur Chalong Bay, nach Süden nach Rawai und Nai Harn und westlich vorbei an der BaanChang Safari und PaintBall/Shooting Range/Cobra Show und über die Berge nach Kata/Karon. Es gibt hier einen Hauptpier sowie einen Immigration Check-Point für ankommende Yachten. Viele der Tauchbetreiber fahren von hier ab. Chalong ist die Kombination eines thailändisch-europäischen Dorfes. Es gibt einen großen lokalen Markt am frühen Morgen und am Abend in der Nähe des Kreises ist ein Verkäufermarkt mit allen Arten von Currys und thailändischen Speisen.

Weitere Highlights:

Big Buddha: Mit einer Höhe von 45 Metern thront er in der Mitte der Insel und ermöglicht einen grandiosen Blick über das Umland und das Meer.

Wat Chalong: Ist die größte Tempelanlage der Insel und präsentiert einen wunderschönen Chedi – eine Art hohen Turm innerhalb der Anlage – mit typisch südthailändischen Einflüssen. Auch findet man hier die Statuen der beiden auf Phuket am meisten verehrten buddhistischen Mönche: Luang Pho Chaem und Luang Pho Chuang.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

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 von diesem Betrag die Hälfte.

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Phuket. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. NEUE WEGE Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften. Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit.

Transfer

Nach Ankunft am Flughafen in Phuket werden Sie abgeholt. Ihr Fahrer steht mit einem Schild mit Ihrem Namen direkt am Ausgang des Flughafens und ist nicht zu übersehen. Die Fahrt in einem klimatisierten Fahrzeug gewährt einen ersten Eindruck von Phuket.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Thailand ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Ein Visum für einen max. 30-tägigen Aufenthalt bekommen Sie am Flughafen in Ihren Pass gestempelt. Wenn Sie länger als 30 Tage bleiben möchten, müssen Sie vorher ein Visum beantragen, welches in den meisten Bundesländern von den Vertretungen Thailands (Botschaften und Konsulate) bzw. deren Visumservice ausgestellt wird. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Nähere Auskünfte zum Thailand-Visum erteilen wir auch gerne im persönlichen Beratungsgespräch. Neue Wege übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.

wichtiger Hinweis: Reisende, die ohne Visum nach Thailand einreisen, müssen umgerechnet min. 10.000,00 Baht und zusammen als Familie min. 20.000,00 Baht bei der Einreise mitführen. Inhaber eines Touristenvisums und eines Non Immigrant Visums müssen umgerechnet min. 20.000,00 Baht und zusammen als Familie min. 40.000,00 Baht mitführen. Der Mindestbetrag kann in jeder beliebigen Währung vorgewiesen werden. Diese Regelung gilt seit dem 09. Juni 2000, wurde jedoch bislang nicht durchgängig geprüft.

Sicherheitshinweise

Wir empfehlen Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Passkopie und Passfoto sollten Sie separat aufbewahren. Am besten lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbewacht stehen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden

Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:
www.auswaertiges-amt.de

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

9 South Sathorn Road, Bangkok 10120

Telefon:(0066-2) 287 9000

Fax: (0066-2) 287 1776

Email: info@bangkok.diplo.de

Konsulat der Republik Österreich:

14, Soi Nandha, off Soi 1, Sathorn Tai Road, Bangkok 10120

Telefon: (0066-2) 30360 57

Fax: (0066-2) 2873925

Email: bangkok-ob@bmaa.gv.at

Konsulat der Schweiz:

35 North Wireless Road, Bangkok 10330

Telefon: 02-2530156

Fax: 02-2554481

Email: vertretung@ban.rep.admin.ch



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de.

Trinken Sie am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen oder aufbereit-

tes Wasser oder Getränke, die gekocht sind, wie Tee oder Kaffee. Vermeiden Sie Getränke mit Eiswürfeln. Früchte sollten vor dem Verzehr geschält werden. Nahrung, vor allem Fleisch und Fisch sollten gut gekocht oder durchgebacken sein. Wenn Sie einmal in einem der typischen Straßenrestaurants essen wollen, so essen Sie am besten dort, wo viel Betrieb ist: die Umlaufgeschwindigkeit mit der das Essen produziert und gegessen wird, ist dann hoch, was der Hygiene zugutekommt.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. In Absprache mit Ihrem Hausarzt können Sie sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstörungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

Koffer, Rucksack oder Reisetasche. Evtl. für den Tag zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitnehmen.

Kleidung

Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag. Lange Kleidung für den Abend, leichte Regenjacke.

Vermeiden Sie außer für den Strand Shorts, große Ausschnitte, enge Kleider sowie ärmellose Kleidung. Besonders für den Besuch von religiösen Orten, Palästen und Tempeln ist zu beachten keine kurzen Hosen oder Röcke zu tragen und Schultern und Knie immer bedeckt zu halten.

Schuhe

Zweckmäßig sind offene Sandalen, weil in den Tempeln und Häusern die Schuhe ausgezogen werden müssen; gute und bequeme Schuhe zum Laufen.

Diverses

Toilettenartikel, Medikamente, Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Wecker, Tagebuch



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die thailändische Währung ist Baht. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Bargeld in EUR und eine Kreditkarte ist alles, was Sie in Thailand benötigen. Vergessen Sie nicht, sich Ihren Code zum Abheben am Geldautomaten einzuprägen. Teilweise ist das Abheben mit EC-Karte möglich, wenn diese für Asien freigeschaltet ist. Bitte sprechen Sie dazu mit Ihrer Bank. Alle größeren Banken unterhalten Wechselschalter, die bis ca. 19.00 Uhr geöffnet sind. In jedem größeren Ort gibt es Geldautomaten, wo Sie mühelos Bargeld in der Landeswährung ziehen können. Die bekannten Kreditkarten wie Visa, American Express oder MasterCard werden in den Hotels und in großen Einkaufszentren akzeptiert.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Thailand ist + 66. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Thailand ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine thailändische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können. Die SIM-Karten erhält man oft kostenlos an Flughäfen und kann diese dann in den Supermärkten 7-Eleven mit mindestens 100 Baht aufladen und so kostengünstig telefonieren. Die Vorwahl von Thailand nach Deutschland ist +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Internet

Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-LAN an.



Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der thailändische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken bis 40% Alkohol und maximal 200 Zigaretten oder 250 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt. Bitte beachten Sie, dass die Einfuhr von Fleisch & Fleischprodukten verboten ist, z.B. Gummibärchen. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Bei der Rückreise: Es ist nach dem Artenschutzabkommen verboten geschützte Tiere oder Materialien von diesen auszuführen. Man sollte also auf ein Reisesouvenir aus Reptilienleder, Mantaleder, Elfenbein oder Ähnliches verzichten. Die Ausfuhr von Antiquitäten und Buddha Statuen ist strengstens verboten. Lediglich Buddha Figuren als Amulett dürfen ausgeführt werden. Sondergenehmigungen erteilt das Department of Fine Art. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vorhinein zu kennen.



Wissenswertes

In Thailand ist die Netz-Spannung wie bei uns 220 Volt. Normalerweise gibt es Zweipolsteckdosen, in manchen Hotels dreipolige Sicherheitssteckdosen. Sollte die Steckdose mal eine andere sein, gibt es an der Rezeption die Möglichkeit Stecker zu mieten. Grundsätzlich brauchen Sie jedoch keine.

Versicherung

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (und auch einer Reiseabbruchversicherung). 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 spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

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 Gesichter“ haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Bitte bedenken Sie auch, dass die Menschen in der Region wesentlich von den Trinkgeldern leben. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Baht 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.

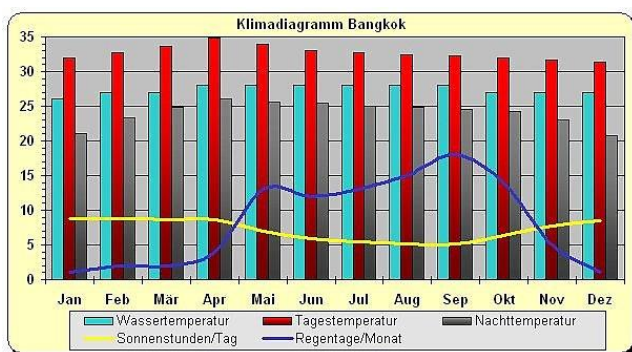
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in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

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Thailand und Deutschland beträgt im Sommer +5, im Winter +6 Stunden. Das Klima ist tropisch, feucht und wechselhaft. Es werden ganzjährig Temperaturen von über 30° C gemessen und das Wasser wird nur selten kälter als 27° C. Nur in den Bergen des Nordens können die Temperaturen, besonders nachts, auch einmal tiefer sinken.

Die beste Reisezeit für Thailand ist von November bis März/April. In dieser Zeit kann man in der Regel die Sonne und das Meer ausreichend genießen, jedoch kann es schon mal zu Regen und Gewittern kommen. Das schlechteste Strandwetter gibt es in der Zeit von Mai bis Oktober, ausgenommen Koh Samui. Hier ist die beste Reisezeit in unserem Sommer. Jedoch muss nicht den ganzen Tag mit Regen gerechnet werden. Es gibt 1- bis 2-mal am Tag einen heftigen Schauer und danach klart alles wieder auf. Aufgrund der Klimaveränderung kann man die tatsächlichen Wettergegebenheiten vor Ort nicht bestimmen. Wir stützen uns auf Erfahrungswerte der letzten 25 Jahre.



Sprache und Verständigung

In Thailand ist Thai die offizielle Amtssprache. Englisch ist die zweite inoffizielle Amtssprache und mittlerweile weit verbreitet. Gerade in den Touristengebieten ist man darauf eingestellt und somit dürften Sie bei der Verständigung auf Englisch keine Probleme haben.

Einige nützliche Wörter auf Thai:

Hallo - สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ - sàwàddee kráb, sàwàddee ká
Guten Tag - สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ - sàwàddee kráb, sàwàddee ká

Tschüss - ไปแล้วนะครับ, ไปแล้วค่ะ - bái láew ná kráb, bái láew ná ká

Auf Wiedersehen - ลาถ่อนครับ, ลาถ่อนค่ะ - la gòn kráb, la gòn ká

Ja - ใช่ครับ, ใช่ค่ะ - chái kráb, chái ká

Nein - ไม่ใช่ครับ, ไม่ใช่ค่ะ - mái chái kráb, mái chái ká

Danke - ขอบคุณครับ, ขอบคุณค่ะ - kòbkûn kráb, kòbkûn ká

Bitte! - ไม่นะครับ, ไม่นะค่ะ - mái bên rái kráb, mái bên rái ká

Prost! - ไชโย - chái yó

Entschuldigung - ขอโทษ... ครับ, ขอโทษ... ค่ะ - kǒ tód... kráb, kǒ tód... ká

Religion und Kultur

Die wichtigste Religion Thailands ist der Buddhismus. Die buddhistische Lehre wird an allen Schulen des Landes, außer im muslimischen Gebiet an der Grenze zu Malaysia unterrichtet und ist fester Bestandteil des Lehrplans. Verständlich, dass sie im täglichen Leben eine große Rolle spielt. Andere Religionen wie der Islam, der Hinduismus und das Christentum werden nur begrenzt praktiziert.

Bei der Betrachtung der traditionellen siamesischen Kultur, spielen Wats oder buddhistische Tempel eine große Rolle. Nachdem Buddhismus in Thailand über Hunderte von Jahren verbreitet und der ursprüngliche animistische Glaube des siamesischen Volks an den buddhistischen angepasst worden war, wurde der Wat das Zentrum des Dorfs. Es war der Platz, in dem das Volk Ausbildung empfing, Riten und Zeremonien abgehalten wurden.

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



Essen und Trinken

Die thailändische Küche verbindet verschiedene Elemente miteinander, so findet man hier Einflüsse aus China, Indien und Indonesien. Exotische und frische Zutaten und Gewürze machen die thailändische Küche zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit fruchtigen,

scharfen und sehr aromatischen Bestandteilen. Besonders typische Zutaten sind Currypaste, Ingwer, Kokosmilch und Zitronengras, hiermit werden viele Gerichte verfeinert. Das Nationalgericht Thailands nennt sich Phad Thai. Das berühmte Nudelgericht ist eine Mischung aus süßen, scharfen und salzigen Komponenten. Außerdem findet man auf den Märkten in Thailand viele exotische Früchte, die Sie unbedingt probieren sollten.



Einkaufen und Souvenirs

Gern mitgebrachte Souvenirs aus Thailand sind beispielsweise Holzschnitzereien wie Elefanten, Schachteln, Schalen, Masken aus Holz oder Pappmaché. Außerdem Temple Rubbings (auf Reispapier abgeriebene Reliefdarstellungen), Thai-Puppen in Form von klassischen Tanzfiguren oder Tieren. Des Weiteren Web- und Flechtarbeiten aus Rattan, Gras, Bambus- oder Sisalfasern. Oft wird auch Seide mitgenommen, am begehrtesten ist die Mud-Mee-Seide mit traditionellen Mustern.

Besondere Verhaltensweisen

Bevor man thailändische Tempel betritt, sollte man die Schuhe ausziehen. Auch ist korrektes Verhalten und gebührende Bekleidung Grundvoraussetzung für einen Tempelbesuch in Thailand. So sind Badeschlappen, kurze Hosen und ärmellose T-Shirts unangebracht. Beim Sitzen in thailändischen Tempeln werden die Beine niemals ausgestreckt, am besten sitzt man auf den Knien.

Beim Betreten von Privatwohnungen sollten wie in thailändischen Tempeln, ebenfalls die Schuhe ausgezogen und nicht auf die Türschwelle getreten werden, da dort nach thailändischem Glauben die Seelen der Verstorbenen leben. In thailändischen Häusern sitzt man normalerweise auf dem Boden, wobei die Füße nicht ausgestreckt werden (in Thailand wird es als große Beleidigung angesehen, mit den Füßen auf jemand anderen zu

zeigen). Männer sitzen meist im Schneidersitz, Frauen mit angewinkelten, seitlich nach hinten zeigenden Beinen.

Geschenke müssen nicht mitgebracht werden, allerdings sind kleine Aufmerksamkeit wie Obst, Essen oder kleine Souvenirs durchaus gern gesehen.

Auch beim Sonnenbaden am von Thailändern genutzten Strand sollte auf gebührende Kleidung geachtet werden. Thailänder sind in puncto Nacktheit eher prüde im Vergleich zu uns Westlern. Wenn man Thailänder, vor allem Frauen, beim Baden beobachtet, werden Sie sehen, dass diese oft mit Hemd und Hose bekleidet ins Wasser steigen.

Grundsätzlich sollte man niemals den Kopf eines Thailänders berühren, dies gilt auch für Kinder. Dem thailändischen Glauben entsprechend ist der Kopf der Sitz der Seele und des Geistes.

Reiseliteratur

Verschiedene Reiseführer

Loose, Renate:

DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Thailand.
Dumont Reiseverlag (2014).
ISBN-10: 3770177517

Stefan Loose, Andrea Markand, Markus Markand:

Stefan Loose Travel Handbuch Thailand.
Dumont Reiseverlag (2013).
ISBN-10: 3770167309

Rainer Krack, Tom Vater:

Thailand Handbuch: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831723222

Vater, Tom:

InselTrip Ko Samui, Ko Phangan, Ko Tao: Reiseführer mit Insel-Faltplan.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831722196

Nelles Günter:

Nelles Guide Thailand.
Nelles Verlag (2013).
ISBN-10: 3886187918

Vis-a-Vis Reiseführer:

Thailand.
Dorling Kindersley (2013).
ISBN-10: 3831019843

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft

Chainarong Toperngpong, Christa Goppel:

Das Thai-Kochbuch: Bilder Geschichten Rezepte.
Jacoby & Stuart (2013).
ISBN-10: 3941087479

Ruegg, Prisca:

Thaiküche.
GU Verlag (2011).
ISBN-10: 3833822031

Fessen, Helmut:

Geschichte Thailands.
(1994).

ISBN-10: 389473226

Kothmann, Hella:

Das siamesische Lächeln. Literatur und Revolte in Thailand.
Isp Verlag (1994).
ISBN-10: 3929008718

Gesundheit

Förg, Klaus:

Innere Ruhe.
Rosenheimer Verlag (2007).
ISBN-10: 3475538369

Hamilton-Merritt, Jane:

Wandlung durch Meditation.
Walter Verlag (1991).
ISBN-10: 3530316202

Belletristik

Kolonko, Hedwig:

Zwei Gesichter des Isan: Das Leben in einer thailändischen Großfamilie.
Araki Verlag (2010).
ISBN-10: 3941848062

Willemsen, Roger:

Bangkok Noir.
Fischer Verlag (2009).
ISBN-10: 3100921062

Labudda, Gad:

In Thailand leben. Geschichten und Artikel über das Leben in Thailand.
Thailandbuch Verlag (2006).
ISBN-10: 3938890185

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Sarah Obels

Produktmanagerin Südostasien

s.obels@neuewege.com

+49 (0)2226 1588-203



Nadine Zangerle

Beratung & Verkauf Asien

n.zangerle@neuewege.com

+49 (0)2226 1588-204



NEUE WEGE GmbH

Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach

+49 (0)2226 1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

