Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Thailand

Kamalaya: Im Reich des Lotus auf Koh Samui - Yoga und Wellness genießen

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Allgemeine Beschreibung ... 3
Kur/Hausprogramm ... 4
Wohnen ... 7
Genießen ... 8
Praktische Hinweise ... 9
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 9
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 9
Gesundheit und Impfungen ... 10
Mitnahmeempfehlungen ... 10
Währung / Post / Telekommunikation ... 11
Zollbestimmungen ... 11
Versicherung ... 12
Nebenkosten / Trinkgelder ... 12
Umwelt ... 12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 12
Zeitverschiebung und Klima ... 13
Sprache und Verständigung ... 13
Religion und Kultur ... 13
Essen und Trinken ... 14
Einkaufen und Souvenirs ... 14
Besondere Verhaltensweisen ... 14
Reiseliteratur ... 15

Reisedetails

Thailand

Kamalaya: Im Reich des Lotus auf Koh Samui - Yoga und Wellness genießen

Reiseverlauf

- Wellness und ganzheitliches Wohlbefinden
- innere Balance mit Detox, Yoga und Meditation
- Inspiration für einen gesunden Lebensstil

Allgemeine Beschreibung

Koh Samui liegt im Golf von Thailand, etwa 35 km vom Festland entfernt.
Die 247 km² große Insel ist die bedeutendste in der Provinz Surat Thani. An der schmalsten Stelle ist Samui 21 Kilometer breit, an der breitesten 25 Kilometer. Eine 51 km lange Ringstraße führt um die bewaldete und hügelige Insel fast immer an der Küste entlang herum– vorbei an beliebten Stränden und Buchten. Koh Samui ist eine typische Kokosinsel für ein tropisches Urlaubsfeeling.
Attraktionen neben den Stränden sind die Korallengärten bei Laem Sed und Tong Takien, die Wasserfälle von Hin Lat und Na Muang, die besonderen Felsformation am Südende der Lamai-Bucht, der Schmetterlingsgarten und die Honigfarm in der Nähe. Ein massiver, sitzender Buddha auf dem Inselchen Fan in der Plai Laem Bucht und ein Kräutergarten bei Ban Makam sind ebenfalls einen Besuch wert.

An der traumhaften Südostküste der tropischen Insel Koh Samui liegt das ganzheitliche Wellness-und Gesundheitsresort Kamalaya. In Thai bedeutet "kamal" Lotus und "alaya" Reich. Das Reich des Lotus - ein ewiges Symbol für das Entfalten des Geistes. Und genau dies ist das Konzept des Kamalaya: Um Körper und Geist in Einklang zu bringen sind hier westliche und östliche Traditionen der Heilung und Meditation kunstvoll vereint.

Das Herz des Kamalaya ist eine alte Höhle, die früher ein Ort für Meditation und spirituelle Klausur buddhistischer Mönche war. Die Gestalter des luxuriösen Resorts Kamalaya, Karina und John Stewart, haben die umgebende Natur mit ihren uralten Gesteinsformationen, der üppigen tropischen Vegetation und der unberührten Küste sorgfältig erhalten und in das Design der einzelnen Gebäude integriert. Es ist ein Genuss, durch die Poollandschaft zu schlendern, die von den traditionellen Baderitualen des Himalayas beeinflusst und eine erfrischende Oase mit Lotusteichen, Wasserfällen und Wandelgängen ist. Der Anspruch des Kamalaya ist, dass Sie Ihre Heimreise glücklich und erholt antreten und etwas ganz Persönliches mit nach Hause nehmen können.

Kur/Hausprogramm

Träumen Sie von einem Ort, an dem Sie von der inspirierenden Natur umgeben sind? An dem Sie Anleitung von professionellen Lehrenden bekommen, um Ihre optimale Gesundheit zu entfalten? Möchten Sie Erfahrungen in ganzheitlicher Behandlung und Medizin von einem Team von Spezialisten sammeln? Möchten Sie neue Praktiken entdecken, die eine neue Sicht in Ihr Leben bringen? Dann sind Sie im Kamalaya richtig.

Jeder Gast ist eingeladen, am vielfältigen Hausprogramm teilzunehmen. Tägliches Yoga und Tai Chi sorgen für Ihr körperliches Wohlbefinden.

Zusätzlich werden zahlreiche Wellness-und Gesundheitsprogramme im natürlichen Spa angeboten, wo Ihnen unterschiedliche Arten von Therapien, Kuren und Rückzugsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Falls Sie sich nicht sicher sein sollten, welches Programm das richtige für Sie ist, steht Ihnen ein Team aus Wellnessberatern persönlich zur Verfügung.

In allen Programmen ist die Nutzung der Dampfsauna, Swimmingpools und dem Shakti Fitnesscenter enthalten.

Verschiedene Aktivitäten werden Ihnen in einem Wochenprogramm angeboten, das Sie dabei unterstützt Ihre persönliche Balance zu finden. Alle Kurse werden von ausgebildeten Lehrenden gehalten. Das tägliche Programm ist sehr vielfältig und beinhaltet Yoga, Pranayama, Meditation, Tai Chi, Qi Gong, Erlebniswandern, Behandlung von Geist und Körper, Stretching, Fit Ball, Pilates und Tee-Zeremonien. Der halboffene Yogapavillon liegt auf einem Hügel und ist ein idealer Ort, um Yoga zu praktizieren. Üben Sie hier Ashtanga, Vinyasa, Kundalini und Hatha Yoga.

Yoga

Das Kamalaya bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten Ihr Yoga zu praktizieren:
Der intensivste und persönlichste Weg ist ein individuelles Yoga Synergy Programm, bei dem Sie ein Yoga-Lehrender individuell auf Ihrem Yoga Weg begleitet. Dazu gehört eine passende gesunde Ernährung und ein ergänzendes Wellnessprogramm. Dieses persönliche Yogaprogramm ist hervorragend für Anfänger geeignet, die einen intensiven Einstieg suchen sowie für fortgeschrittene Yogis, die Ihre Praxis vertiefen wollen, oder auch nur in einen anderen Yoga Stil hereinschnuppern wollen, da jede Stunde auf Sie persönlich zugeschnitten ist. So können Sie Ihre persönlichen Grenzen erweitern oder einfach nur intensiven Fluss des Yoga genießen.

Enthaltene Leistungen 7-Tage-Paket:
3 gesunde Mahlzeiten pro Tag; Wellnessberatung zu Beginn; 1x individuelle Körperanalyse; 6x 90 Min. Private Yoga Session; 1x 90 Min. Vital Essential Oil Massage; 1x 60 Min. Royal Ayurvedic Massage; 1x 60 Min. Kati Vasti; 1x 60 Min. Indian Head Massage; 1x 90 Min. Marma Point Massage; 1x 60 Min. Pranayama; zusätzliche Betreuung während der täglichen Fitness-Aktivitäten.
Am Ende dieser Woche werden Sie ein gefestigtes Verstehen der Grundlagen habe, die Sie ausbauen können, um Ihr persönliches Training und Ihre innere Reise zu beginnen.

Das Kamalaya bietet außerdem regelmäßig Yoga Synergy Retreats an, bei dem Sie unter Gleichgesinnten in einer Gruppe intensiv Yoga praktizieren und sich austauschen können. Termine bitte erfragen.

Zusätzlich können Sie die Yogakurse des Hausprogramms nutzen, um neue Erfahrungen im Yoga zu sammeln.

Wellness- und Gesundheitskuren

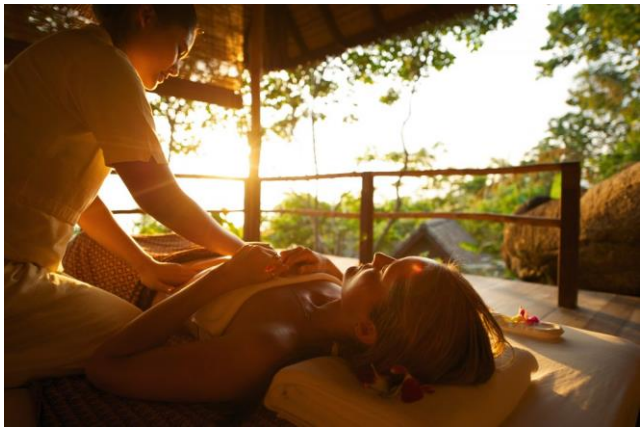
Sie können aus einem vielseitigen Angebot von ganzheitlichen Therapien, erholsamen Massagen und beruhigenden und pflegenden Körperbehandlungen auswählen. Alle Programme werden von geschulten Therapeuten durchgeführt. Die Anwendungen lassen Sie Ihren Alltagsstress vergessen und neue Möglichkeiten zum Regenerieren entdecken.

Asian Bliss:

Das Asian Bliss-Programm lässt Sie in traditionelle, ganzheitliche Heilmethoden Asiens eintauchen. Es ist eine Kombination aus Ayurveda, chinesischer Medizin und thailändischen Therapieformen. Mit verschiedenen Übungen und Techniken dieser vielseitigen asiatischen Methoden bietet Asian Bliss eine umfangreiche Einführung in das Fachgebiet der Heilung. Das Programm fördert Erneuerung und Lebenskraft. Sie werden sich gelöster und entspannter fühlen.

Enthaltene Leistungen:
3 gesunde Mahlzeiten pro Tag; frische Säfte; Wellnessberatung zu Beginn; Körperanalyse zu Beginn; 1x 90 Min. Thai-Massage mit Kräuterkompresse; 1x 60 Min. indische Kopfmassage; 1x 60 Min. Ayurveda Massage; 2x 30 Min. Chin Nei Sang; zusätzliche Betreuung während der täglichen Fitness-Aktivitäten.

Zusatzleistungen im 5-Tagespaket:
1x 90 Min. asiatische Fußmassage mit warmem Kräuterfußbad; 1x 45 Min. asiatische Handmassage; 2x 60 Min. persönliche Yoga-, Meditations- oder Pranayama oder Reiki Sitzung



Zusatzleistungen beim 7-Tagepaket
1x 90 Min. asiatische Fußmassage mit warmem Kräuterfußbad; 1x90 min traditionelle Thai therapeutische Massage, 1x 60 Min. Kati Vasti; 1x 75 Min. traditionelle chinesische Medizin, 1x 75 Min. Lotusblüten-Scrub und Wickel; 1x 45 Min. asiatische Handmassage; 3x 60 Min. persönliche Yoga-, oder Meditations- oder Pranayama oder Reiki Sitzung

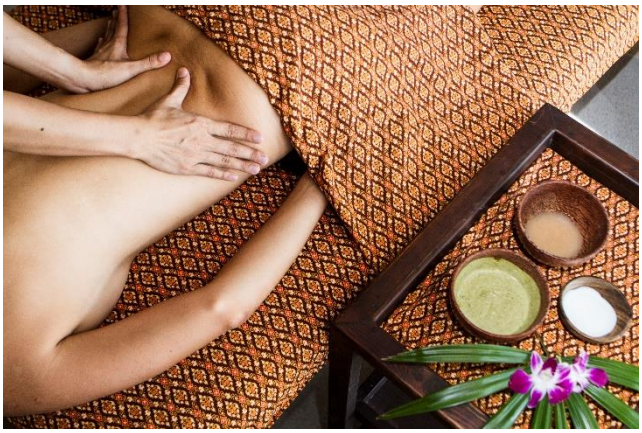
Zusatzleistungen beim 10-Tagepaket
2x 90 Min. asiatische Fußmassage mit warmem Kräuterfußbad; 1x90 min traditionelle Thai therapeutische Massage, 1x 60 Min. Kati Vasti; 1x 60 Min. Shirodhara; 1x 75 Min. traditionelle chinesische Medizin; 1x 60 Min. traditionelle chinesische Medizin; 1x 75 Min. Lotusblüten-Scrub und Wickel; 2x 45 Min. asiatische Hand Massage; 4x 60 Min. persönliche Yoga-, oder Meditations- oder Pranayama oder Reiki Sitzung

Relax & Renew

Das Relax & Renew Programm ist ideal für Gäste, die eine kleine Auszeit brauchen, Abstand zum Alltäglichen gewinnen wollen um wieder durchatmen zu können, Stress abzubauen und wieder Energie zu gewinnen. Das Programm umfasst aufeinander abgestimmte Therapieformen diverser Heilungstraditionen, ganzheitliche Aktivitäten und ein persönliches Coaching. Ob Sie Ihrem hektischen Lebensstil entkommen, sich von einer Überbeanspruchung erholen oder eine tiefer gehende Erfahrung sammeln wollen um persönlich zu wachsen: in diesem Programm finden Sie, was Sie benötigen.

Enthaltene Leistungen:
3 gesunde Mahlzeiten am Tag; frische Säfte; Wellnessberatung zu Beginn; Körperanalyse zu Beginn; 1x 75 Min. Lotusblüten-Scrub und Wickel, zusätzliche Betreuung während der täglichen Fitness-Aktivitäten.

1x 60 Min. belebende Ölmassage; 1x 30 Min. asiatische Handmassage; 1x 60 Min asiatische Fußmassage; 1x 60 Min. Thai-Massage; 1x 60 Min. indische Kopfmassage, 1x 30 Min. Chin Nei Tsang



Zusatzleistungen beim 5-Tagepaket:
2x 60 Min. belebende Ölmassage; 1x 30 Min. asiatische Handmassage; 1x 45 Min. asiatische Handmassage; 1x 60 Min asiatische Fußmassage; 1x 90 Min. Thai-Massage; 1x 60 Min. indische Kopfmassage; 1x 30 Min. Chi Nei Tsang (Bauchmassage); 1x 30 Min. Infrarot Sauna

Zusatzleistungen beim 7-Tagepaket:
2x 60 Min. belebende Ölmassage; 1x 30 Min. asiatische Handmassage; 2x 60 Min asiatische Fußmassage; 1x 60 Min. Thai-Massage; 1x 60 Min. indische Kopfmassage; 1x 75 Min. Entspannungsmassage für den Oberkörper, 1x 75 Min. Gesichtsbehandlung, 2x 60 Min. Chi Nei Tsang (Bauchmassage); 1x 30 Min. Infrarot-Sauna.

Balance & Revitalise zur Burnout Behandlung

Nehmen Sie sich Zeit um Ihr Gleichgewicht und Ihre Lebenskraft wieder zu erlangen. Mit einem Mindmanagementprogramm und ganzheitlichem Ansatz bewältigen Sie Ihr Burnout. Dieses Programm ist entwickelt, um dem Stress des Alltags nachhaltig entgegenzuwirken und einem Burnout vorzubeugen. Ein Burnout ist eine der größten Gesundheitsherausforderungen in der heutigen Arbeitswelt. Erfahren Sie dabei, welche Mechanismen dem Stress und Burnout zugrunde liegen, während Sie unterstützende Behandlungen, Ernährungshinweise und persönliches Coaching bekommen, um sich zu kurieren und wieder in Balance kommen.

Enthaltene Leistungen bei allen Programmen:

3 gesunde Mahlzeiten pro Tag; frische Säfte; 1 Wellness Beratung; 1 Follow-up Beratung; 1x Body Bio-Impedanz Analyse, 1 x 90 mins Stress Management Beratung, 1 x 90 Min. Ernährungsberatung und Naturopathic Lifestyle Beratung

Zusatzleistungen beim 7-Tagepaket:
1x 90 Min. Vital Essence Ölmassage; 2x 60 Min. indische Kopfmassage; 2x 60 Min. traditionelle asiatische Fußmassage; 2x 60 Min. Chi Nei Tsang (Chinese Abdominal Massage); 1x 60 Min. Royal Ayurveda Massage; 2x 45 Min. traditionelle asiatische Handmassage; 1x 60 Min. Shirodara Therapy (Ayurvedabehandlung); 2x 60 Min. persönliche Yoga-, oder Meditations- oder Pranayama oder Reiki Sitzung

Das 14-Tagepaket enthält darüber hinaus folgende Leistungen:
1 x 90 Min. Physiotherapiesitzung mit Beurteilung, 1x 75 Min. Entspannungsmassage für den Unterkörper, 1x 75 Min.ganzheitliche Akupressur Gesichtsmassage, 2x 60 Min. Stress Management; 2x 90 Min. Vital Essence Ölmassage; 2x 60 Min. indische Kopfmassage; 3x 60 Min. traditionelle asiatische Fußmassage; 2x 60 Min. Chi Nei

Tsang (Chinesische Bauchmassage); 2x 45 Min. traditionelle asiatische Handmassage; 2x 60 Min. Royal Ayurveda Massage; 3x 60 Min. Shirodara Therapy (Ayurvedabehandlung); 3x 60 Min. persönliche Yoga-, oder Meditations- oder Pranayama oder Reiki Sitzung

Wohnen

Hillside- Zimmer

Die Hillside Zimmer sind behaglich und mit natürlichem Mobiliar eingerichtet. Sie bieten den idealen Raum, um sich zurückzuziehen. Eingeschmiegt liegen sie zwischen herrlichen Felsformationen und Bäumen. Diese Räumlichkeiten sind nur wenige Minuten von der Bergkuppe, auf dem der Yoga-Pavillon und das Yantra-Haus stehen, entfernt. Die 24 Zimmer liegen zum Hang und sind nur wenige Gehminuten vom Strand entfernt. Einige sind inklusive Balkon und haben private Freiluftduschen. Es gibt auch Hillside- Zimmer mit Meerblick gegen Aufpreis.

Suiten Sea View

Ko Samui's Meerespanorama fließt durch diese Suiten, deren Küstenblick sich in der Einrichtung widerspiegelt. Die schlichte Einrichtung und das komfortable Mobiliar lassen die Ruhe der Natur auf Sie einwirken und sich in Ihrer Räumlichkeit wohlfühlen. Ihr Badezimmer befindet sich unter einem Baldachin auf Ihrem privaten Balkon. 10 geräumige Einheiten, die meisten mit einem außergewöhnlichen Küstenblick mit jeweils 65 m². Jede Suite hat einen eigenen Balkon und Duschen außerhalb.

Villa Sea View

Jede Villa ist ein eigener Zufluchtsort und mit viel Liebe eingerichtet. Sie haben einen eigenen überdachten Balkon, der sich an die natürliche Schönheit Samui's anschmiegt. Es gibt 24 Villen, die mit der Natur, dem Meer, dem Strand und den Blicken ins Tal verbunden sind. Die Villen sind auf 75-100 m² angelegt. Eine Villa verfügt über einen großen Balkon mit etwa 16,5 m² und einer Schlafcouch. Außerdem haben Sie eigene Badezimmer inner- und außerhalb der Villa.

Beach Pool-Villa

Der Klang von fließendem Wasser umgibt diese einzigartige Villa. Die faszinierende Lage offenbart Ihnen einen Blick auf Ko Samui's Meerespanorama. Zudem ist ein Swimmingpool außerhalb und eine vertrauliche Schlafzimmersuite enthalten.
Verwöhnen Sie sich mit einer privaten Villa mit Meeresblick auf 87 m², eigenem Pool sowie Baderäume innen und außen.

Beach Front Villen

Zwei dieser geräumigen Villen sind am abgelegenen Strand errichtet. Auf dem überdachten Balkon kann man wunderbar inmitten von wehenden Blättern entspannen und ausruhen. Diese Villen mit Blick über den Strand bieten eine geräumige Fläche von 120-128 m^2. Sie verfügen über Wohnzimmer mit Ruhebetten und eigenem Badezimmer innen und außen.

Alle angebotenen Räumlichkeiten beinhalten Klimaanlage, CD und Stereosystem, Kühlschrank, Getränke- und Snackbar, einen Safe, Telefon- und Internetkapazitäten, Fön und Yogamatten.

Um Sie dabei zu unterstützen sich während Ihres Aufenthaltes frei von digitalen Einflüssen und Ablenkungen zu machen ist **WIFI im Kamalaya nicht inklusive**. Jeder Gast erhält bei Ankunft einen Gutschein für eine Stunde Internetnutzung. Bei Bedarf kann eine weitere Nutzung gebucht werden (1 Stunde 100THB, 1 Tag 300THB, unbegrenzt 1.000 THB).

Genießen

Kamalaya's gesunde Küche ist eine Mischung aus östlichen und westlichen Gerichten. Sie können zwischen vegetarischen Gerichten, frischem Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel, und Lammfleisch wählen. Zudem haben Sie eine große Auswahl an frischen Säften, Wasser, Kräutertees und Weinen.

Soma Restaurant

Vom Soma Restaurant aus erblicken Sie eine spektakuläre Aussicht auf die Küste und die abseits gelegenen Inseln. Einzelne Tische sind in dem geräumigen Speisesaal angeordnet, zudem gibt es auch einen großen Gruppentisch, an dem sich Gäste zusammensetzen können. Zu der üblichen Karte werden spezielle Tagesmenüs angeboten. Verlockend sind die Salate, die köstlichen vegetarischen Speisen, frischer Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel oder das Lamm. Zudem haben sie eine große Auswahl an Weinen und Nachspeisen. Außerdem werden spezielle Detox-Menüs gereicht.

Amrita Café

Das Cafe bietet leichte Mittagessen inmitten einer Lotusanlage direkt neben dem Swimmingpool. Frische Säfte, Salate und Vegetarische Gerichte werden angeboten. Zudem können in gegrillter Form auch Fisch, Geflügel, Fleisch und Gemüse bestellt werden. Auch hier erhalten Sie spezielle Detox-Kost.

Alchemy Bar/Tea Lounge

Die Alchemy Bar liegt direkt unter dem Soma Restaurant inmitten eines üppigen Blätterwerkes, von wo aus Sie die ganze Küste des Kamalaya überblicken können. In einer ruhigen Atmosphäre können Sie Aperitifs, Nachspeisen, Kräutertees, Weine und Elixiere genießen, die nach traditioneller taoistischer Art mit thailändischen Kräutern gemischt werden.

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 CO^2-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 CO^2-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 Ko Samui. 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 und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.

Transfer

Wir bieten Ihnen zu dieser Reise gerne auch Transfers vor Ort an. Der 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 Koh Samui.

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 aufbereitetes 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 Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

Koffer oder Rucksack sind gleichermaßen geeignet. Für Ausflüge empfiehlt es sich zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitzunehmen. Praktisch ist es, wenn Gepäckstücke abschließbar sind.

Kleidung

Ideal ist leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag. Am Abend kann ein Pullover oder eine leichte Jacke nützlich sein. Denken Sie auch an Regenschutz.
Vermeiden Sie außer für den Strand zu kurze Shorts, große Ausschnitte, enge Kleider sowie ärmellose Kleidung. Besonders für den Besuch von religiösen Orten/ Palästen ist folgendes zu beachten: Keine kurzen Hosen oder Röcke tragen, die Schultern müssen bedeckt sein, geschlossene Schuhe oder Sandalen mit Fersenriemen anziehen.

Schuhe

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

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

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 Reiseanritt 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 Vornherein zu kennen.

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 Geister" 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

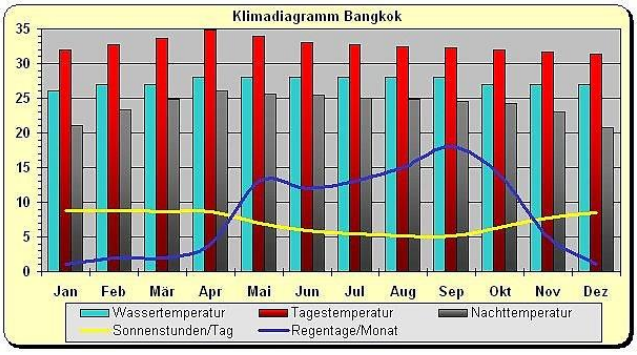
Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. 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, ไปแล้วนะค่ะ - bái láew ná kráb, bái láew ná ká
Auf Wiedersehen - ลาก่อนครับ, ลาก่อนค่ะ - 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! - ไม่เป็นไรครับ, ไม่เป็นไรค่ะ - mái bên rái kráb, mái bên rái ká
Prost! - ไชโย - chái yó
Entschuldigung - ขอโทษ... ครับ, ขอโทษ... ค่ะ - kŏ tód... kráb, kŏ 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 gebührliche 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 Aufmerksamkeiten wie Obst, Essen oder kleine Souvenirs durchaus gern gesehen.
Auch beim Sonnenbaden am von Thailändern genutzten Strand sollte auf gebührliche Kleidung geachtet werden. Thailänder sind in punkto 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

Belletristrik

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

Ihre persönliche Beratung

Sarah Obels
Produkt Managerin 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