



# Detailprogramm

# Indonesien

LadyBamboo Villa: Yoga, Kultur und Natur in Ubud



Reisedetails	3
Reiseverlauf	3
Allgemeine Beschreibung	3
Kur/Hausprogramm	4
Wohnen	5
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
Versicherung	8
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	13
Ihra Paisanotizan	1/1

# Reisedetails

# Indonesien

# LadyBamboo Villa: Yoga, Kultur und Natur in Ubud

#### Reiseverlauf

- grüne Wege in Ubud per E-Bike erkunden
- Retreat mit Yoga und Meditation
- In Balis Kunst und Kultur eintauchen



Bali liegt im Zentrum des Indonesischen Archipels zwischen dem Javasee im Norden und dem Indischen Ozean im Süden. Mit 13.677 Inseln ist der Indonesische Archipel der größte Inselstaat der Welt und verbindet die Kontinente Asien und Australien. 3,3 Millionen Balinesen leben auf der 5.620 km² großen Insel, knapp 500.000 in der Hauptstadt Denpasar. Der Großteil der Bevölkerung lebt in kleinen ursprünglichen Dörfern entlang der malerischen Reisfelder über die ganze Insel verteilt.

In Ost-West-Richtung erstreckt sich eine Vulkankette über die Insel, deren höchste Erhebung, der Gunung Agung (3.142 m), für die Balinesen der "Nabel der Welt" ist. Bali, das nur zwei Kilometer östlich von Java entfernt liegt, wird im Wesentlichen von hinduistischer Kultur geprägt, während auf der größeren Nachbar-Insel Java hingegen die muslimische Kultur vorherrscht. An kaum einem anderen Ort der Welt gibt es so viel zu sehen oder zu erleben wie auf Bali, nirgendwo sonst sind tägliches Leben, Religion, Kunst und Landschaft zu einer solch faszinierenden Einheit verschmolzen.



# Allgemeine Beschreibung

Die Villa LadyBamboo befindet sich im Ortszentrum von Ubud, dem kulturellen Mittelpunkt von Bali. Insbesondere Malerei und Textilkunst, aber auch traditionelle Holzschnitzereien können Sie in Ubud entdecken. Ubud ist der ideale Ort, um die vielfältigen Attraktionen der Gegend zu erkunden. Die einzigartige und zentrale Lage der LadyBamboo Villa in einer kleinen Seitenstraße und direkt am Mumbul Fluss ermöglicht es Ihnen, Ruhe zu genießen und gleichzeitig in kürzester Zeit den Puls des Lebens zu spüren. In nur 5 Gehminuten erreichen Sie zum Beispiel schon den Königspalast, der einer der wichtigsten Sehenswürdigkeiten Ubuds ist. Hier finden häufig sehr sehenswerte Tanzaufführungen statt. Die feinsten Restaurants des Ortes sind ebenfalls nah gelegen.



Die LadyBamboo Villa ist eine empfehlenswerte Unterkunft für diejenigen, die gerne individuell reisen und kleine persönlich geführte Resorts zu schätzen wissen. In der freundlichen, familiäre Atmosphäre der Lady-Bamboo Villa verbringen Sie erlebnisreise und entspannte Tage in Ubud. Besonders Alleinreisende sind

hier sehr gut aufgehoben und können leicht Kontakt zu anderen Gästen finden.



# Kur/Hausprogramm

Für die Mitarbeiter der LadyBamboo Villa stehen der Gast und sein Wohlbefinden an erster Stelle. Sie können das umfangreiche Wellness Angebot nutzen und die kulinarischen Spezialitäten der ausgezeichneten Küche probieren. Ihr Lieblingsgericht können Sie beim beliebten Kochkurs kochen lernen und danach ein entspannendes Bad im 2019 renovierten Pool nehmen. Ihre Yogastunden finden in einem lokalen Yogastudio statt, das sie fußläufig oder mit dem E-Bike durch die Reisfelder erreichen können. Außerdem bietet die Lady-Bamboo Villa Ihnen eine Auswahl an vielen spannenden Aktivitäten (Rafting, Radtouren, Wanderungen) an, bei denen Sie in die faszinierende Natur Balis eintauchen.



Je nach Aufenthaltsdauer bieten wir Ihnen verschiedene Pakete an, um Ihre Ubud-Erfahrung einzigartig werden zu lassen. Ubud ist übrigens Balis Zentrum für Yoga und hat eine große und lebhafte Yogaszene. Ein Yoga-Retreat in Ubud mitzumachen, gehört daher zu einer Balireise einfach dazu! Unser einwöchiges Yoga-Programm mit Yoga-Unterricht, Walking und Achtsamkeitsmeditationen und einer besonderen Sound Healing Session in den Pyramiden von Chi lassen Sie den Spirit

Balis spüren. Für das Yoga-Retreat empfehlen wir eine Anreise in Ubud am Wochenende, da das Yoga-Programm montags früh startet.



# Ubud Yoga Retreat:

<u>Samstag + Sonntag</u> Anreise und Zeit zur freien Verfügung

Μ	$\cap$	٦t	ลเ	75

07:30 Wanderung zum idyllisch gelegenen

Yoga-House mitten im Reisfeld. Wahl des Yoga-Kurses (je nach Fitness 1 o-

der 2 Unterrichts-einheiten)

09:00 - 10:15 Vinyasa Yoga (dynamisch, für Fort-ge-

schrittene)

ODER:

09:30 -10: 45 Yoga für Anfänger

11:00 -12:15 Hatha Yoga (für alle Stufen geeignet)

Tipp: Genießen Sie eine frische Kokosnuss mit vielen Mineralien und zum Wiederaufbau (kostenlos)

18:00 Vegetarisches Abendessen in der

Ladybamboo

<u>Dienstags</u>

07:30 Meditativer Spaziergang zum Yoga-

House (ca.1h)

09:00 -10:15 Vinyasa Yoga (dynamisch, für Fortge-

schrittene)

ODER:

09:30 -10:45 Yoga für Anfänger

11:00 -12:15 Yin Yoga: langsames meditatives Deh-

nen

Tipp: Beide Einheiten wählen. Yin ist nach einer anstrengenden Klasse hervorragend

18:00 -19:15 Achtsamkeitsmeditation Einführung in die Achtsamkeitsmeditation, um Körper entspannen und Geist beruhigen. **Mittwochs** 

07:30 -08:45 Hatha Yoga (für alle Stufen geeig-net) 09:15 -10:00 SILENT Walking Meditation zu den Py-

ramiden von Chi

10:00 -11:00 Zeit im Meditationsgarten oder Res-

taurant des Chi

11:00 -12:30 Sound Healing Session

13:30 auf Wunsch Shuttlebus zurück18:00 Optional: Dragonfly Sauna, Salzwas-

serpool, Lagerfeuer

**Donnerstags** 

07:30 - 08:45 Hatha Yoga und frische Kokosnuss 09:00 - 09:45 Wandermeditation Campuan Ridge,

> danach zurückgehen oder mit dem Shuttle fahren+ 1 Aktivität nach Wahl ( besondere Spa-Anwendung, Kochkurs

oder Vulkanwanderung)

18:00 –19:15 Kerzenlicht Yin Yoga (meditativer

Dehnkurs)

<u>Freitags</u> Freie Wahl zum Abschluss

07:30 Hatha Yoga 09:00 Vinyasa Yoga 09:30 Yoga für Anfänger

11:00 Yin Yoga



# Wohnen

Die komfortabel ausgestatteten Suiten liegen in einem pflanzenreichen Garten und teilweise am Fluss. Sie haben eine eigene Terrasse, auf der Sie die Ruhe und Naturgeräusche genießen können. Hier finden Sie Ihre persönliche Oase des Rückzugs. Alle Suiten haben große Bambusbetten, Internetzugang, Klimaanlage und Ventilator sowie kleine Tresore und einen TV. Ihre Kleidung können Sie bei Bedarf gegen eine geringe Gebühr waschen lassen. Handtücher zum Duschen und für den Pool sind vorhanden. Einen Föhn können Sie an der Rezeption ausleihen.



#### Genießen

Täglich wartet ein tropisches und gesundes Frühstück auf Sie: lassen Sie sich selbst gebackene Brote, frische Früchte, Joghurt und Müsli, Lassis und balinesischen Kaffee schmecken. Auch mittags und abends können Sie im Restaurant Mahlzeiten bestellen, oder Halbpension buchen. Wasser und Nachmittagstee sind inklusive. Die Feinheiten der Balinesischen Küche lernen Sie in der LadyBamboo kennen. Sehr empfehlenswert ist es auch, an einem Kochkurs teilzunehmen.



# Umgebung

Zahlreiche Aktivitäten warten in und um Ubud auf Sie. Sie können mit dem umweltfreundlichen E-Bike durch die Reisfelder radeln und mit Ihrem Reiseleiter den Vulkan Batur zum Sonnenaufgang besteigen. Wie wäre es mit einer aufregenden Rafting Tour oder einem Kochkurs, bei dem Sie vorher gemeinsam alle Zutaten auf dem bunten Markt in Ubud einkaufen? Der Besuch einer balinesischen Tanzvorstellung ist in Ubud ein "Muss". Lassen Sie sich verzaubern! Um Körper und Geist zu entspannen und zu stärken bieten wir Yoga und Massagen dazu an.

# 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 Beitrages.

So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-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<sup>2</sup>-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.

#### **Anreise**

Wir bieten Ihnen zu dieser Reise gerne auch einen Flug an. Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Denpasar. 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.

#### Transfer

Wir bieten Ihnen zu dieser Reise gerne auch Transfers vor Ort an. Der Fahrer steht dann mit einem Schild mit Ihrem Namen direkt am Ausgang und ist nicht zu übersehen. Die Fahrt in einem klimatisierten Fahrzeug gewährt einen ersten Eindruck von Bali. Asiatische Betriebsamkeit um Denpasar, die Werkstätten der Steinmetze und Holzschnitzer bei Ubud, Reisterrassen bis hinauf zu den heiligen Vulkanbergen Batur und Agung, mit ihren zauberhaften Kraterseen, auf die man bei guter Sicht einen schönen Blick werfen kann, bis dann das blauschimmernde Meer der Nordküste schon in der Ferne winkt, während man durch üppige, tropische Fruchtlandschaften fährt, in denen Papayas, Kaffee,

Mangos, Avocados, Kakao, Nelken und Kokosnüsse einfach am Wegesrand wachsen. Im Resort angekommen werden Sie in balinesischer Gastfreundlichkeit begrüßt.



# Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Indonesien/Bali ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können sich bis zu 30 Tage ohne Visum aufhalten. Anderen Staatsangehörigen wird empfohlen, sich bei der Indonesischen Botschaft in ihrem Heimatland zu informieren. NEUE WEGE übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen.

# Sicherheitshinweise

Indonesien gilt allgemein als sicheres Reiseland. Um sich vor Diebstählen zu schützen empfehlen wir Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Eine Kopie der Passinnenseite, Passfotos und eine Kopie der Schecknummern bewahren Sie am besten separat auf. Achten Sie darauf, Ihr Gepäck nicht unbeaufsichtigt und in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen zu lassen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage erhalten Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

#### Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

Jalan Pantai Karang 17, SANUR,

Telefon: (0062) 361-288535, Fax: (0062) 361-288826

e-mail: sanur@hk-diplo.de Konsul: Robert Andrian Jantzen

# Schweizerisches Honorarkonsulat Bali (Consulate of Switzerland)

(auch für Österreicher zuständig)

Jalan Ganetri 9D Gatsu Timur

Denpasar 80235, Bali Telefon: +62 361 264 149 Telefax: +62 361 243 747 e-mail: bali@honrep.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, Japanische Enzephalitis, 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. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. 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. Die medizinische Versorgung auf Bali ist gut. Der Standard im Bereich Gesundheitswesen entspricht dem europäischen, wenn man bereit ist dafür zu bezahlen. Manche Privatkliniken sind leider ausschließlich für Touristen zuständig. Daher ist es sinnvoll, unbedingt

eine gute Reisekrankenversicherung abzuschließen. In lebensbedrohlichen Notfällen stehen in Singapur sehr gute Spezialkliniken zur Verfügung.

### 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 gegen 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 unbedingt 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. Gepäckstücke sollten abschließbar sein.

# Kleidung

Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag, da das Klima tropisch ist. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz. Vermeiden Sie 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. Auch balinesische Männer tragen in der Stadt lange Hosen und Sie sollten es genauso halten. Strandkleidung ist wirklich nur für den Strand geeignet.

#### Schuhe

Zweckmäßig sind offene Sandalen, weil es üblich ist, beim Betreten von Häusern die Schuhe auszuziehen; gute und bequeme Schuhe für Wanderungen (z.B. Trekking oder Wanderschuhe) sowie Sandalen mit Riemchen bzw. geschlossene Schuhe für den Besuch von Tempelanlagen und Palästen.

#### **Diverses**

Toilettenartikel, Ihre Medikamente, Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Schirm oder Regenschutz.

#### Foto

Für Digitalkameras ausreichend Speicherkarten und Ersatzakkus.

#### Bücher

Englischwörterbuch, Reiseführer (siehe Bücherliste).

# Währung / Post / Telekommunikation

# Währung

Die Landeswährung in Indonesien ist indonesische Rupiah (rp, internationale Abkürzung IDR). In den Touristenorten wie z.B. Kuta, Legian, Seminyak gibt es zahlreiche Geldautomaten, und neben Visa- und Euro-/ Mastercard funktioniert auch die EC-Karte und jede Karte mit "maestro"- oder "cirrus" – Zeichen. Heben Sie zusätzlich etwas Bargeld ab. Im Resort werden kleinere Beträge an Euros gerne gewechselt. Von einem Geldumtausch am Flughafen ist abzuraten, da es dort nicht die besten Wechselkurse gibt.

Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln.

#### Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Thailand ist + 62. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Bali ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseanritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine indonesische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können.

Die Vorwahl von Indonesien nach Deutschland ist +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

#### Internet

Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-LAN an. Das Mobilnetz in Bali ist gut ausgebaut. Sie können

auch eine indonesische SIM-Karte vor Ort kaufen, wenn Sie einen längeren Aufenthalt planen.

# Zollbestimmungen

### Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der indonesische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken und maximal 200 Zigaretten oder 100 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt.

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 oftmals auf Rundreisen durch Bali angeboten werden. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vornherein zu kennen

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



# Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. 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. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupiah 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. Orte, an denen Sie Ihre Wasserflaschen wieder auffüllen können finden Sie auf der Plattform http://www.refillbali.com/ 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" bzw. Lektüre 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: <a href="www.neuewege.com/csr">www.neuewege.com/csr</a>

# Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bali beträgt im Sommer +6 Stunden und im Winter +7 Stunden. Das Klima in Bali ist, im Vergleich zu anderen tropischen Reisezielen, ausgesprochen angenehm. Das verdankt Bali einem Wind, der fast immer sanft über die Insel streicht. Das ganze Jahr herrschen Temperaturen zwischen 25° und 32° C. In höheren Lagen kann es jedoch deutlich kühler werden. Zwischen Juni und September wird es in der Regel etwas frischer. Von Januar bis März kommen die Monsunwinde auf und bringen Regen. Dieser ist meist heftig und kurz und fällt vorwiegend am Nachmittag und in der Nacht. An der Nordküste regnet es deutlich weniger als im Süden. Die Luftfeuchtigkeit ist zu jeder Zeit sehr hoch. Die Meerestemperatur beträgt das ganze Jahr über 28° - 30° C. Die Sonne geht während des ganzen Jahres gegen 6:00 Uhr morgens auf und gegen 18:00 Uhr unter.

# Sprache und Verständigung

Wie auf den anderen Inseln Indonesiens sprechen die Menschen auf Bali Bahasa Indonesia, eine Art Hochindonesisch. Darüber hinaus wird auf der Insel ein typischer balinesischer Dialekt gesprochen. Mit Englisch werden Sie sich in den Haupttouristenorten verständlich machen können.

Einige einfache Wörter auf Indonesisch:

Hallo - Halo! / Hai!
Guten Tag - Selamat siang!
Tschüss - Dahh! / Mari! / Yuk ah!
Auf Wiedersehen - Sampai jumpa! / Selamat tinggal!
Ja - ya
Nein - tidak
Danke - Terima kasih!
Bitte! - Kembali!
Prost!- Tos! / Pros!
Entschuldigung - Maaf, ...



# Religion und Kultur

Bali ist insofern eine Besonderheit, als dass sie die einzige Region außerhalb Indiens und Nepals mit bodenständiger hinduistischer Bevölkerung und gleichzeitig die einzige hinduistische Insel Indonesiens darstellt. Die meisten Balinesen bekennen sich zur Hindu-Dharma-Religion, der balinesischen Glaubensform des Hinduismus. Einzug hielt der Hinduismus in Bali im 8. bis 9. Jahrhundert. Religion ist Leben und Leben ist Religion auf Bali. Religiöse Riten und Feste begleiten die Menschen von der Geburt bis zum Tod und über den Tod hinaus. Sie sind Grundlage des Zusammenhalts von Familie und Dorfgemeinschaft. Religiöse Riten werden wirksam bei der Gründung eines Dorfes, sie ordnen das Familienleben und sind die ethnischen Leitlinien des ganzen Volkes. Feiertage, Volksvergnügungen und Versammlungen werden stets von einer Tempelzeremonie eingeleitet. Die Balinesen sind offen für Besucher ihrer öffentlichen Zeremonien und Rituale. Danken Sie es Ihnen mit respektvoller Kleidung und Verhalten.



# Essen und Trinken

Das Hauptnahrungsmittel auf Bali ist Reis. Ohne ihn gilt eine Mahlzeit nicht als vollwertig, sondern bestenfalls als Snack. Reis wird auf Bali mehrmals im Jahr geerntet. Entlang der Reisfelder kann man häufig kleine Schreine finden, welche zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Dewi Sri errichtet wurden. Diese werden regelmäßig mit Opfergaben versehen, um eine gute Reisernte zu sichern.

Die balinesische Küche ist tendenziell nicht so scharf wie etwa die Thai- Küche. Bekannte balinesische Gerichte sind beispielsweise Nasi-Goreng (gebratener Reis), Gado Gado (Gemüse mit Erdnusssoße) oder Soto Ayam (Hühnersuppe).

#### Einkaufen und Souvenirs

Überall auf der Insel wird geschnitzt, gemalt, geschmiedet oder gewebt. Bali ist der größte Lieferant für Kunsthandwerk in Indonesien und selbst die wertvollste Handarbeit ist für uns mit dem nötigen Verhandlungsgeschick durchaus erschwinglich. Am besten kauft man direkt beim Produzenten.

Möbel aus weißem, geschecktem oder schwarzem Bambus findet man in Bali in großer Auswahl. Leider ist der Koffer zu klein, aber auch verschifft wird zu durchaus moderaten Preisen. Steinmetzarbeiten kommen aus Batubulan. Wer die schweren Dämonenstatuen im eigenen Garten aufstellen möchte, kann sie zu den Möbeln in den Container packen. Holzschnitzereien sind schon wesentlich einfacher zu transportieren. Allerdings sollte man beim Holz auch auf die Qualität achten, das billige weiße Holz neigt in unseren Breiten stark zur Austrocknung und dann gibt es schnell Risse. Überall kann man für wenig Geld Obstschalen mit Holzfrüchten, Masken, Mobiles, Bananenstauden, Serviettenringe und Untersetzer kaufen. Das ist zwar meist mindere Qualität, sieht aber hübsch aus.

Wer reich verzierten, filigranen Silberschmuck mag, der wird auf Bali auch fündig, vor allem im Ort Celuk. Hier gilt das gleiche wie für die Holzschnitzer. Man kann beim Entstehen der Stücke zuschauen und unter vielen Stücken im Verkaufsraum wählen. Transportprobleme bekommt man mit diesem Souvenir jedenfalls nicht.



#### Besondere Verhaltensweisen

Es gibt einige Dinge, die Sie im Umgang mit Balinesen beachten sollten. Die Einheimischen kontrollieren ihre Gefühle sehr stark. Ärger und Wut zu zeigen, indem man z.B. die Hände in die Hüften stützt, schreit oder mit dem Finger droht, ist sehr verpönt und auch der Tourist verliert durch das Zeigen derartigen Verhaltens sein Gesicht; versuchen Sie also, ruhig zu bleiben, selbst wenn Sie allen Grund zum Ärgern haben.

Obwohl die Balinesen untereinander ständig Körpernähe herstellen, sollten Sie es vermeiden, Menschen anzufassen oder Kindern den Kopf zu streicheln. Der Kopf ist heilig und der Sitz der Seele. Er darf nicht beschmutzt werden. Dies ist auch der Grund dafür, dass es bisher keine Hochstraßen auf Bali gibt. Zudem darf der Balinese nicht unter Wäscheleinen und aufgestellten Leitern hindurchgehen.

Nehmen Sie es gelassen hin, wenn Sie häufig nach Namen, Beruf und Ehestand gefragt werden. Die Einheimischen interessiert ihre Antwort nicht wirklich, sie versuchen nur ihre soziale Stellung herauszufinden, um sich darauf einzustellen. In Asien laufen die Uhren anders, auch auf Bali herrscht die Gummizeit. Wundern Sie sich nicht, wenn Verabredungen nicht klappen oder Leute viel zu spät kommen, das ist landesüblich. Falls Sie mit den Fingern essen wollen (bei privaten Einladungen) benutzen Sie bitte nur die rechte Hand, die linke gilt als unrein, da die Einheimischen sich damit auf der Toilette reinigen. Auch Waren, Essen oder andere Gegenstände sollten mit der linken Hand weder gereicht noch entgegen genommen werden.

In touristischen Ballungszentren und an viel besuchten Attraktionen werden Sie unweigerlich mit Straßenhändlern konfrontiert. Die Art und Weise, wie man versucht, Ihnen die Waren zu verkaufen, kann teilweise aufdringlich wirken. Versuchen Sie dennoch, Ihr Gesicht nicht zu verlieren und freundlich abzulehnen.

Ärgern Sie sich nicht, falls Sie eine falsche Auskunft bekommen (z.B. hinsichtlich Richtung, Lage oder Entfernung eines Ortes, einer Sehenswürdigkeit etc.). Selbst wenn Balinesen etwas nicht wissen, werden sie eher eine Aussage machen als zugeben, dass sie die Frage nicht beantworten können.

Zu guter Letzt: Lassen Sie sich anstecken vom Lächeln und tun Sie es auch, so manches wird dadurch leichter und angenehmer.





Wir empfehlen sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Bali gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

#### Annette Ster, Michael Möbius:

Bali: Lombok · Komodo · Sulawesi. Vista Point Verlag (2014) ISBN-10: 3868710345

#### Moritz Jacobi, Mischa Loose:

Stefan Loose Reiseführer Bali, Lombok Stefan Loose Travel Handbücher (2016) ISBN: 978-3-7701-6762-3

#### Schott, Christina:

MARCO POLO Reiseführer Bali, Lombok, Gilis. MairDuMont (2013) ISBN-10: 382972411X

### Ryan Ver Berkmoes, Adam Skolnick:

Lonely Planet Reiseführer Bali & Lombok. Lonely Planet Deutschland (2015) ISBN-10: 3829723652

David, Bettina:

Reise Know-How KulturSchock Indonesien.

Reise Know-How (2015) ISBN-10: 3831726477

Geschichte / Politik / Gesellschaft

# Jutta Berninghausen, Birgit Kerstan, Nena Soeprapto-Jansen:

Schleier Sarong Minirock: Frauen im kulturellen Wandel Indonesiens. Kellner (2009).

ISBN-10: 3939928038

# Geerken, Horst H.:

Der Ruf des Geckos: 18 erlebnisreiche Jahre in Indone-

sien

Verlag: Books on Demand (2009)

ISBN-10: 3839110408

# Barley, Nigel:

Bali - Das letzte Paradies Verlag: Klett-Cotta (2015) ISBN-10: 3608980288

Originaltitel: Island of demons

# Baum, Vicki:

Liebe und Tod auf Bali: Roman Verlag: KiWi-Taschenbuch (2007) ISBN-10: 3462037994

#### Drüke, Milda:

Ratu Pedanda: Reise ins Licht - bei einem Hohepriester auf Bali

Verlag: Frederking & Thaler (2006)

ISBN-10: 3894052686

Belletristik

# Monika Arnez, Edwin Wieringa:

Duft der Asche: Literarische Stimmen indonesischer Frauen.

Horlemann Verlag (2008). ISBN-10: 3895022691

#### De Kleen, Tyra:

Mudras or the Ritual Hand Poses of the Buddha Priests and the Shiva Priest of Bali (Englisch)
Verlag: Kessinger Publishing (2010)

ISBN-10: 1162620196

#### Heller, Thomas:

Overland. Geschichten aus 1000-und-Einem Kilo-meter

Traveldiary.de Reiseliteratur (2005). ISBN-10: 3937274162

#### Ramseyer, Urs:

Bali. Leben in zwei Welten. Schwabe Basel Verlag (2001).

ISBN-10: 3796518729

Ihre Keisenotizen				


# 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





