



Detailprogramm

Indonesien

Puri Dajuma Cottages:

Kraftvolles Yoga im Rhythmus der Natur

Inhalt

| | |
|---|----|
| Reisedetails..... | 3 |
| Reiseverlauf..... | 3 |
| Allgemeine Beschreibung..... | 3 |
| Vorgesehener Reiseverlauf..... | 3 |
| Hausprogramm | 6 |
| Wohnen..... | 6 |
| Genießen..... | 6 |
| Umgebung..... | 7 |
| Sonstige Infos..... | 7 |
| Enthaltene Leistungen..... | 8 |
| Wahlleistungen | 8 |
| Termine und Preise..... | 8 |
| Teilnehmerzahl..... | 8 |
| Reisedauer..... | 8 |
| Praktische Hinweise..... | 9 |
| Atmosfair / Anreise / Transfers | 9 |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit..... | 9 |
| Gesundheit und Impfungen | 10 |
| Mitnahmeempfehlungen..... | 10 |
| Währung / Post / Telekommunikation..... | 11 |
| Zollbestimmungen | 11 |
| Versicherung..... | 11 |
| 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..... | 13 |
| Einkaufen und Souvenirs | 14 |
| Besondere Verhaltensweisen..... | 14 |
| Reiseliteratur..... | 15 |

Reisedetails

Indonesien

Puri Dajuma Cottages: Yoga in Ubud und am Meer

Reiseverlauf

- Highlights rund um Ubud entdecken
- intensiv Yoga in der Gruppe üben
- am Traumstrand entspannen



Allgemeine Beschreibung

Bali ist ein herrlicher Flecken Erde! Sanft geschwungene Reisterrassen, umgeben von Kokospalmen, üppig bewaldete Vulkankegel und wunderbare Strände bilden ein abwechslungsreiches Urlaubsparadies. Balinesen sind sehr freundliche und angenehme Menschen, von einer tiefen Spiritualität ergriffen, die bis in den letzten Winkel des Alltags reicht. Es vergeht kaum ein Tag ohne musizierende Prozessionen mit bunt geschmückten Tempeln. Köstliche Restaurants und authentische Alltagskultur voller Lebensfreude runden Ihren Aufenthalt in Bali ab.

Sie lassen Ihren Blick neugierig über spektakuläre Reisterrassen schweifen, nehmen ein spirituelles Bad in einer heiligen Quelle mitten in der Natur und lauschen dem friedlichen Meeresrauschen beim Yoga-Unterricht unter Palmen. Schon lange haben Sie sich auf diese neuen Erfahrungen gefreut. Angekommen auf Bali erwartet Sie eine abwechslungsreiche und zugleich spannende Zeit. Begleitet von einer NEUE WEGE Yogalehrerin verbringen Sie die ersten vier Tage in einem ruhig gelegenen Boutique Hotel in Ubud. Von hier aus erkunden Sie mit einem Deutsch sprechenden Reiselei-

ter die faszinierende Umgebung: lokale Märkte mit tropischen Früchten und Gewürzen, traditionelle Dörfer, historische Tempel und Vulkanlandschaften - Bali hat viel zu bieten.

Zwischendurch ist genug Zeit für zwei Yoga-Einheiten in Ihrem Resort. Voller Eindrücke treffen Sie am vierten Tag im Puri Dajuma Cottages in Westbali ein, wo Sie in den nächsten Tagen viel Zeit für Yoga und Entspannung am Meer haben.

Kursinhalt

Während der Reise praktizieren Sie ein sinnliches und kraftvolles Yoga im Rhythmus von Sonne und Mond - Tag und Nacht - den großen Gegensätzen. Sie verbinden sich mit Ihrer inneren Körperlandschaft - fragen - erkennen- schreiben- atmen und bringen Ihr Sein in den Fluss des Lebens. Sie folgen dem Atem in die Stille, stärken mit Energiearbeit Ihre Intention und Sinnlichkeit und spüren mit Yoga den Pulsschlag des Lebens. Rituale zu Neumond, Mudras, bewegte Meditationen, stille Meditation zum Sonnenaufgang oder Untergang verbinden Sie mit unserer rhythmischen Natur.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Anreise aus Deutschland

Sie starten Ihre Bali-Reise in Deutschland ab Frankfurt (oder einem Flughafen Ihrer Wahl) und fliegen über Nacht mit einem Zwischenstopp nach Bali.



2. Tag: Ankunft auf Bali (Ubud)

Nach der Ankunft auf Bali werden Sie von Ihrem Reiseleiter und Fahrer begrüßt und fahren in Ihr Boutique

Resort in Ubud, dem kulturellen und künstlerischen Zentrum von Bali. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung und Sie haben Zeit sich auszuruhen und erst einmal in Ruhe auf Bali anzukommen.

3. Tag: Fahrradtour rund um Ubud

Heute unternehmen Sie eine schöne Fahrradtour, um die Umgebung und Natur rund um Ubud kennenzulernen. Am Ausgangspunkt Ihrer Radtour in Tampaksiring erhalten Sie Ihr Fahrrad und eine Einführung bevor die Tour beginnt. Auf der Tour geht es teilweise bergab, wobei Sie wundervolle Ausblicke auf die Reisfelder haben werden. An einem Dorftempel halten Sie an und Ihr Reiseleiter erklärt Ihnen die Tempelstruktur in Bali. Weiter geht es mit einigen steilen Abfahrten und Anstiegen und auf einer kleinen Straße durch die Reisfelder. In einem balinesischen Dorf machen Sie eine Pause und lernen hier die traditionelle Architektur und das tägliche Leben der Balinesen kennen. Anschließend besuchen Sie einen bezaubernden Tempel aus dem 11. Jahrhundert, der eine sehr gute Energie haben soll. Dieser Ort wird für Reinigungszeremonien und Meditationen genutzt. Von hier aus radeln Sie in das geschäftigere Dorfzentrum und besuchen einen lokalen Markt. Nach den letzten 2 Kilometern erreichen Sie ein Gästehaus, wo Sie mit einem hausgemachten Mittagessen begrüßt werden. Das Mittagessen wird auf balinesische Weise serviert, wobei Sie auf dem Boden mit einem niedrigen Tisch sitzen. Nach dem Mittagessen geht es zurück in Ihr Hotel.

Am Nachmittag findet Ihre erste gemeinsame Yoga-Stunde statt. (Frühstück, Mittagessen)



4. Tag: Spirituelle Tour und Besuch eines balinesischen Heilers

Heute ist ein besonderer Tag, denn Sie lernen die spirituelle Seite Balis kennen. Der Tag beginnt mit der Vorbereitung einer balinesischen Opfergabe namens Canang. Mit dieser Opfergabe werden die Götter im Tempel

um Erlaubnis gebeten, den Tempel zu betreten. Ihr Reiseleiter erklärt Ihnen die Hintergründe der Opfergaben und zeigt Ihnen wie Sie beten, bevor Sie ein heiliges Bad zur Reinigung nehmen. Gunung Kawi ist von Reisfeldern umgeben und die geschnitzte Fassade aus dem 11. Jahrhundert ist sehr bewundernswert. Hinduistische Gläubige kommen regelmäßig hierher um sich zu reinigen und von Krankheiten und sonstigen Problemen zu befreien. Jede einzelne Fontäne, die ihr Wasser ins Quellbecken ergießt, soll dabei für eine ganz bestimmte Aufgabe zuständig sein. Mit Ihrem Reiseleiter spazieren Sie auf kleinen Reisfeldwegen, die den Komplex umgeben. Ihr Mittagessen genießen Sie heute inmitten der Reisfelder.



Nach dem Essen steht ein Highlight Ihrer Bali-Reise an: Sie werden einen balinesischen Heiler besuchen. Er ist dafür bekannt, gebrochene Herzen zu heilen, chronische Schmerzen zu lindern und Stress abzubauen. Vor allem diejenigen, die die spirituelle Heilung erlebt haben, fühlen sich emotional besser und voller positiver Energie, um ein besserer Mensch zu sein und sich selbst zu heilen. Am Nachmittag besuchen Sie Goa Gajah. Wörtlich übersetzt als Elefantenhöhle, ist Goa Gajah der Name eines Ortes mit archaischem Erbe in Form einer Höhle, die durch das wunderschöne Relief an der Außenwand der Höhle verziert ist. Dieser Ort war früher ein Park, ein Rückzugsort für Shiva-Priester und buddhistische Mönche. (Frühstück)



5. Tag: Reisterrassen, Taman Ayun und Tanah Lot

Heute reisen Sie von Ubud weiter nach West Bali. Unterwegs besuchen Sie einige faszinierende Orte wie die Reisterrassen Jatiluwih, den Tempel Taman Ayun und den Meerestempel Tanah Lot. Jatiluwih ist von kühler Atmosphäre umgeben, da es sich auf einer Höhe von 700 Metern über dem Meeresspiegel befindet. Hier genießen Sie die frische Luft und ein köstliches Mittagessen mit Blick auf die Reisfelder. Weiter geht es zum Taman Ayun Tempel oder zum Mengwi Royal Tempel im Dorf Mengwi. Das schöne Tempelgebäude liegt in einem weitläufigen Garten und besitzt ein mehrstöckiges Dach in balinesischer Architektur. Ein wunderschöner Ort! Der Meerestempel Tanah Lot Tempel wurde auf einem großen Felsen im Meer erbaut, der nur 20 Meter von der Küstenlippe entfernt ist. Dieser Tempel ist aufgrund seiner großartigen Atmosphäre sehr berühmt. Nach Ihren Besuchen fahren Sie weiter zum Puri Dajuma - Ihrem Resort in West Bali. (Frühstück, Mittagessen)

6.-15. Tag: Yoga und Entspannung im Puri Dajuma

Die nächsten 10 Tage verbringen Sie hier in diesem ruhigen, idyllischen Resort direkt am Meer und haben Zeit für Yoga, Massagen und Entspannung. Morgens und abends werden Sie im Puri Dajuma mit Ihrer Yogalehrerin jeweils 1,5h Yoga üben. An einem Tag ist ein halbtägiger Ausflug geplant, bei dem Sie Westbali entdecken werden. Am 15. Tag werden Sie zurück zum Flughafen nach Denpasar gebracht und treten Ihre Heimreise an. Ankunft in Deutschland ist am Morgen des 16. Tages.



Puri Dajuma Cottages

Auf einer kleinen Halbinsel in Bali liegen ganz allein die Puri Dajuma Eco Cottages. Zu beiden Seiten geht ein ruhiger Sandstrand in die klare See über; nur die Fischer aus dem nahen Dorf Pekutatan lassen hier Ihre Boote zu Wasser. Ein Ort, um das ursprüngliche Bali auf sich wirken zu lassen: Erkunden Sie den Nationalpark der heiligen Vulkane; sehen Sie zu, wie die Balinesen Ihre Spiritualität leben und die Reisbauern mit ihren Ochsen die Felder bestellen. Das Puri Dajuma sorgt mit balinesischem Flair für Ihr Wohlbefinden: Ein großer Pool mit Meerblick, gespeist aus einer eigenen Süßwasserquelle, lädt zum Erfrischen und Verweilen ein. Errichtet auf einer fruchtbaren Landzunge, bildet der Garten einen Augenschmaus. Imposante Kokospalmen stehen neben farbenprächtigen Frangipani-Bäumen, duftenden Pfefferranken, üppigen Mangobäumen und weiteren tropischen Pflanzen. Bunte Schmetterlinge und schillernde Vögel durchstreifen den Garten, während hunderte von Blumen den Weg zu Ihrem Cottage säumen.



Hausprogramm

Wellness mit Yoga und Massagen

Im Puri Dajuma findet Ihre Yogastunde morgens und abends auf der großen Terrasse mit Meerblick oder im Garten statt. Ihre Yogalehrerin freut sich sowohl auf Erfahrene als auch auf Yoga Anfänger. Vom Spa aus verliert sich Ihr Blick am fernen Horizont der balinesischen See. Sie sind umgeben von einem Lotusteich, umschmeichelt von einer sanften Brise. Bei den Wellness Behandlungen in dem traditionell balinesischen Freiluft-Massagepavillon bekommt das Wort Entspannung eine ganz neue Dimension. Entspannen können Sie sich nach Ihrer Massage auch auf dem Pool-Deck oder im Garten, wo Hängematten und Sonnenliegen auf Sie warten.



Im Jahr 2016 wurden vier Bendega Villas mit je 3 Schlafzimmern fertiggestellt. Bendega bedeutet "Fischer" und passt daher sehr gut zum lokalen Leben rund um das Puri Dajuma. Die Zimmer sind komfortabel im balinesischen Design gestaltet und verfügen teilweise über ein offenes Badezimmer. Hier können Sie bei einem Bad unterm Sternenhimmel entspannen. liegen direkt an einem 60 m langen Pool, von dem aus man auf das Meer blicken kann. Der Pool wirkt wie ein Fluss und endet mit einem Wasserfall. Auf der großen Terrasse, dem Pool Deck, können Sie sich entspannen und den weiten Blick auf das Meer genießen. Auch die Bendega Villas sind besonders umweltfreundlich erbaut worden.

Wohnen

Die insgesamt 35 Zimmer des Puri Dajuma Eco Resorts verteilen sich in einem 1,5 ha großen tropischen Garten. Die Architekten haben Ihr Cottage in balinesischer Tradition gestaltet und einen behaglichen Wohnraum mit hochwertigen Holzmöbeln geschaffen. Von den VIP Cottages aus genießen Sie einen herrlichen Meerblick, der für perfekte Urlaubsstimmung sorgt. Nur wenige Schritte von Ihrem Zimmer entfernt liegt der kilometerlange Sandstrand. Der vulkanische Sand ist weich und seine Farbe kann sich je nach Gezeiten von glitzerndem grau hin zu korallenfarben ändern.



Genießen

Restaurant

In natürlicher Umgebung, direkt neben dem Pool und am Meer gelegen, empfängt Sie das Restaurant unter einem traditionell balinesischen Strohdach in einer wirklich bezaubernden Atmosphäre. Von Ihrem Tisch aus haben Sie eine 180-Grad Sicht auf das Meer und genießen die prachtvollen Sonnenuntergänge. Zudem gibt es ein zweites Restaurant, welches mit einen Grill Köstlichkeiten zaubert. Eine Auswahl köstlicher Speisen

von Indonesien, Thailand, Indien und Europa, alle mit frischen Zutaten zubereitet, wird Ihren Gaumen entzücken. Begleitet vom Rauschen des Ozeans genießen Sie die fangfrischen Köstlichkeiten aus dem Meer, sowie aus dem eigenen Garten und lokalen Märkten. Lassen Sie sich auch die aromatischen Bananen aus eigenem Anbau auf der Zunge zergehen.



Bar

Auch in der Bar erwartet Sie, in einer freundlichen Atmosphäre, eine Auswahl bester tropischer Cocktails und zwar entweder in der Bar neben dem Restaurant oder an der in den Pool eingelassenen Bar.



Umgebung

Bei der „Discover West Bali Traditional Village Tour“ starten Sie Ihren Ausflug am heiligen Banyan Baum in Bunut Bolong. Über eine herrliche Straße, die Nelkenplantagen kreuzt, erreichen Sie nach einer Stunde Fahrt ein typisches balinesisches Dorf. Sie werden das balinesische Leben, Haus und Leute kennenlernen. Eine einstündige Wanderung führt zu einem geheimen Wasser-

fall, durch Reisfelder, Plantagen, zu Quellen mit kühlendem Wasser und einem Tempel, der von versteinertem Holz umgeben ist.



Sonstige Infos

Unterwegs auf der Insel der Götter

Die Umgebung des Puri Dajuma bietet eine Fülle an lohnenswerten Ausflugszielen. Entdecken Sie zusammen mit einem sympathischen und kompetenten lokalen Führer das traditionelle dörfliche Leben. Die Natur lockt mit kunstvollen Reisterrassen und heißen Quellen, versteckten Wasserfälle und dem Zauber der Unterwasserwelt.

Sie können auch eine Tour zu einem balinesischen Eco Tourismusprojekt unternehmen oder die Vulkanlandschaft von Bali genauer kennen lernen. Nach einem Besuch von Ubud kehren Sie mit höchster Wahrscheinlichkeit mit kleinen und großen Geschenken für Ihre Lieben und sich selbst zurück, da sich hier die Fülle des traditionellen Kunsthandwerkes offenbart.

Traditionell Balinesischer Abend

Umgeben vom Wellenrauschen des Ozeans, ist es dem Team des Puri Dajuma ein Vergnügen, Sie in die Kunst der balinesischen Tänze einzuweißen und Sie mit der traditionellen Musik Westbalis vertraut zu machen.

Enthaltene Leistungen

13 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer (3 Übernachtungen in Ubud, 10 Übernachtungen im Puri Dajuma Cottages, VIP Cottage) · täglich Frühstück, 1 Abendessen, 2x Mittagessen in Ubud · Halbpension (Frühstück und Abendessen) im Puri Dajuma Cottages · Ubud mit Programm inkl. Eintrittsgeldern, Transfers, Deutsch sprechender Reiseleitung · 3h Yoga an 10 Tagen · 1 x Balinesische Massage · 1x Discover West Bali Traditional Village Tour inkl. Mittagessen · Kursleitung durch qualifizierte NEUE WEGE - Yoga Lehrerin · NEUE WEGE Informationsmaterial

Wahlleistungen

- Rail & Fly Ticket € 70
- Einzelzimmer-Aufpreis € 450

Termine und Preise

| Reise-Nr. | von | bis | Preis in € |
|-----------|----------|----------|------------|
| 1IDS9002 | 31.07.21 | 15.08.21 | 2.990 € |

Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 16

Reisedauer

16 Tage

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 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 Beitrag die Hälfte.

Anreise

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

Sie werden von einem Fahrer am Flughafen abgeholt. Er steht mit einem Schild direkt am Ausgang und ist nicht zu übersehen. Die Fahrt in einem klimatisierten Fahrzeugen gewährt einen ersten, guten Eindruck von Bali. Asiatische Betriebsamkeit um Denpasar, die Werkstätten der Steinmetze und Holzschnitzer bei Ubud, Reisplantagen 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 Gäste 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 Malariaphylaxe. 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. 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.

Der schwarze Lavasandstrand führt zwar sanft ins Meer, hat aber Steine und kleine Korallen, so dass Badeschuhe empfehlenswert sind.

Diverses

Toilettenartikel, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Taschenlampe (Stromausfall), Sonnenbrille, Regenschutz, Wecker, Tagebuch.

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.o-anda.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 Reiseantritt 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 Vorhinein 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: www.neuewege.com/csr

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, geschektem 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 interessieren sich für 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.

Reiseliteratur

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 Soeprato-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 Indonesien
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 Kilometer.
Travel diary.de Reiseliteratur (2005).
ISBN-10: 3937274162

Ramseyer, Urs:

Bali. Leben in zwei Welten.
Schwabe Basel Verlag (2001).
ISBN-10: 3796518729

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

