



## *Detailprogramm*

### Indien

Nattika Beach Resort: Ayurveda und Yoga in der Gruppe

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	4
Kur/Hausprogramm.....	5
Wohnen.....	5
Genießen.....	6
Umgebung.....	6
Sonstige Infos.....	7
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Teilnehmerzahl.....	7
Reisedauer.....	7
Kursleitung.....	8
Praktische Hinweise.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	9
Gesundheit und Impfungen.....	10
Mitnahmeempfehlungen.....	10
Währung / Post / Telekommunikation.....	11
Zollbestimmungen.....	11
Wissenswertes.....	12
Versicherung.....	12
Nebenkosten / Trinkgelder.....	12
Umwelt.....	13
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	13
Zeitverschiebung und Klima.....	13
Sprache und Verständigung.....	14
Religion und Kultur.....	14
Essen und Trinken.....	14
Einkaufen und Souvenirs.....	15
Besondere Verhaltensweisen.....	15
Reiseliteratur.....	16
Ihre Reisenotizen.....	18

# Reisedetails

## Indien

### Nattika Beach Resort: Ayurveda und Yoga in der Gruppe

#### Reiseverlauf

- Gruppenreise mit NEUE WEGE Kursleitung
- Gemeinsam mit Gleichgesinnten Yoga üben
- Neue Kraft mit Ayurveda und Yoga



#### Ayurveda und Yoga in der Gruppe am Traumstrand in Kerala - mit bewährter NEUE WEGE Kursleitung ins Nattika Beach Ayurveda Resort

In kleiner Gruppe mit Gleichgesinnten verreisen, sich gut aufgehoben und getragen fühlen mit unseren erfahrenen Yogalehrern und -lehrerinnen, die einzigartige Kombination von Yoga und Ayurveda spüren - das ist wohl das Besondere an unseren Reisen in der Gruppe nach Kerala im Süden des indischen Subkontinents. Das Nattika Beach Ayurveda Resort ist der passende Ort für diese Erfahrung, bietet es doch Raum und Weite in einem tropischen Garten direkt am Meer, schöne Yogaplätze im Schatten der Palmen, wo die vom Meer kommende Brise erfrischende Kühle spendet.

Zwei Stunden täglich gehen Sie gemeinsam auf Ihrem Yogaweg - Sie werden feststellen, dass es in der Gruppe und unter der achtsamen Anleitung Ihres Yogalehrers ganz leicht ist, Beweglichkeit, Kraft und Gelassenheit zu erreichen. Freuen Sie sich auf einen intensiven Austausch, neue Begegnungen in der Gruppe und

viel Zeit, um wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Die täglichen Ayurvedabehandlungen werden noch zum Erfolg Ihrer Reise ins Nattika beitragen.

#### Als Ayurvedagast in guten Händen

Vielleicht ist es das Gefühl, sich in guten Händen zu wissen. Voll Vertrauen in einen anderen Menschen, in der Gewissheit, dass dieser Ihnen zuhört, sich Zeit nimmt und nur Ihr Bestes will. Im Nattika Beach Resort können Sie dieses ganz besondere Vertrauensverhältnis zu Ihrem Arzt erleben. Denn für Frau Dr. Hema und ihr Team haben Ihre Genesung und Erholung absolute Priorität. Die Ayurveda-Behandlungen werden im Nattika noch ganz im Sinne der traditionellen Überlieferungen der Veden praktiziert. Regelmäßig wird das Haus mit dem „Green Leaf Award“ ausgezeichnet. Das Ayurveda-Zentrum ist hell, luftig und sauber, ein Ort, an dem Sie zur Ruhe kommen werden. Bald haben Sie Ihren Alltag weit hinter sich gelassen.

#### Aktivitäten

Beim täglichen Yoga-Unterricht in einem offenen Pavillon mit Blick auf das Arabische Meer kommt Ihr Geist zur Ruhe und Ihr Körper wird auf sanfte Art gestärkt. In der Umgebung des Nattika Beach gibt es viele kulturelle Schätze zu entdecken: Nur 20 km entfernt befinden sich die Tempelstädte von Thrissur und Kodungalur. In der Saison der Tempelfeste können Sie farbenfrohe Prozessionen, Tempelmusikanten und prächtige Feuerwerke erleben. Vielleicht möchten Sie aber auch nur am Pool entspannen oder den Fischern bei ihrer Arbeit zusehen?



### **Kursinhalte:**

Alle KursleiterInnen werden von uns mit größter Sorgfalt ausgewählt und zeichnen sich durch hohe Professionalität aus. So sind beispielsweise unsere Yogalehrenden in der Regel Mitglieder im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Darüber hinaus haben unsere KursleiterInnen Erfahrung in der Leitung von Gruppen und der Vermittlung von Übungspraktiken. Wichtig ist neben einer sehr hohen fachlichen Qualifikation für uns aber vor allem auch die persönliche Ausstrahlung der KursleiterInnen.

### **1INH6202 vom 18.09. – 02.01.2021:**

#### **Yoga und Ayurveda - die perfekte Symbiose mit Patricia Wagner-Peissenberg**

Die beiden Geschenke Indiens sind wie Schwestern die sich gegenseitig ergänzen. Sie haben unterschiedliche Methoden, aber ein gemeinsames Ziel: auszugleichen wo Ungleichgewicht herrscht. Beide Wege führen zu mehr Gesundheit, Harmonie und Freude. Sie lehren uns, dass der Schlüssel zur Zufriedenheit in uns selbst, in unserem Geist und in unseren Herzen, liegt.

Inmitten des tropischen Gartens, direkt am überwältigenden Strand, erwartet Sie eine speziell auf Ihre Ayurveda-Kur abgestimmte Yoga-Praxis. Sie starten mit ausgewählten Yoga-Sequenzen in den Tag, welche Ihren Körper unterstützen, sich von Toxinen zu befreien. Ausgleichende Atemübungen unterstützen die Wirkung der Ayurveda-Behandlungen.

In den Abendsequenzen liegen die Akzente auf Regeneration und Sie fühlen sich danach wohler, vitaler und voller neuer Energie.

Die umsetzbaren Tipps, die Sie in dieser Woche erhalten, können weiter in ihrem modernen Alltag wirken.

### **1INH6103 vom 02.10. – 16.10.2021: Detox-Yoga, Ayurveda, Sonne und Meer mit Birgitta Kürtös!**

„Steh auf und sei frei“ ist die Botschaft des Yogalehrers Yesudian. Passender kann das Ziel dieser Reise kaum beschrieben werden. Die Kombination aus ayurvedischer Reinigung, speziellen Yogaübungen und entspannender Meditation an diesem magischen Ort wirken wie ein Jungbrunnen. Die kleine, offene Yogahalle liegt direkt am Meer. Eine leichte Brise und sanftes Wellenrauschen begleiten jede Yogastunde. Die Gruppe startet vor dem Frühstück mit Übungen zur Achtsamkeit und Asanas, die das Entgiften aller Organe fördern. Während des Tages bilden Ayurvedabehandlungen,

Strandspaziergänge, Entspannen und Genießen der leckeren Ayurvedaküche die Hauptaktivitäten. Wer mag fährt mit einem Tuc Tuc in die Umgebung und erkundet Land und Leute. Zum Tagesabschluss trifft sich die Gruppe wieder am Strand zur Meditation. Bei einem feuerroten Sonnenuntergang bleibt dies ein unvergessliches Erlebnis.

### **1INH6104 vom 25.12.2021 – 08.01.2022:**

#### **Mit Yoga und Ayurveda zu Kraft und Ruhe zum Jahresende mit Anna Trökes**

Im Mittelpunkt jeder Ayurveda-Kur steht das Lösen von allem, was unseren Organismus belastet. Mit einer solchen Kur suchen wir eine wirksame Stress-Antwort, um uns wieder erholen und regenerieren zu können. Mit diesem Anliegen ergänzen sich Ayurveda und sanfte, langsame Yoga-Übungen in vollkommener Weise. Yoga bietet viele Körper- und Atemübungen sowie Meditationen, die Ihnen helfen werden, wieder zu sich zu kommen und Ihre Akkus nachhaltig aufzuladen. Gelenkübungen, Breath-Walk am Strand, Asanas und Bewegungsabläufe bringen Ihren Körper wieder in Schwung und unterstützen ihn beim Entschlacken. Kleine Vorträge zur Yoga-Philosophie werden dieses Programm ergänzen und abrunden.

### **Allgemeine Beschreibung**

An Keralas palmengesäumter Küste liegt das Nattika Beach Ayurveda Resort inmitten eines tropischen Gartens mit exotischen Pflanzen. Hier, im ruhigen Norden Keralas an einem feinsandigen Strand, werden Sie mit einem freundlichen Lächeln begrüßt. Der Transfer vom Flughafen Cochin dauert ca. 90 Minuten. Genießen Sie stimmungsvolle Sonnenuntergänge über der endlosen Weite des Arabischen Meeres beim Spaziergang am Strand oder auf der Terrasse Ihres Bungalows! Das Nattika Beach Ayurveda Resort ist ein Ort, der sich durch seine Schönheit und Ruhe wie kaum ein zweiter für eine erholsame Ayurvedakur anbietet.





## Kur/Hausprogramm

Im Nattika Beach Resort hat man viel Erfahrung mit ayurvedischen Behandlungen nach den authentischen Überlieferungen der Veden. Gut ausgebildete Ärzte und Therapeuten stärken Ihre Gesundheit mit verschiedenen traditionellen ayurvedischen Heilverfahren. Frau Dr. Hema, die Chefärztin, verfügt über eine mehr als 25-jährige Erfahrung in unterschiedlichen Kliniken und Resorts. Sie wird unterstützt von einem Team von fünf Ärzten und einer Ernährungsberaterin, nicht zu vergessen das Team von insgesamt 49 Therapeuten. Im Nattika konzentriert man sich auf Verjüngungs- und Reinigungskuren. Mit sanften Massagen, Ölgüssen und Dampfbädern werden Sie wieder in Balance gebracht. Die 17 Behandlungszimmer folgen den ayurvedischen Prinzipien, hier finden alle Elemente Berücksichtigung. Mit Aussicht in den tropischen Garten.

Neben den Ayurvedabehandlungen üben Sie im Nattika Beach Resort täglich Yoga in einem offenen Pavillon und meditieren mit Blick auf das Arabische Meer. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden hier das für sie passende Niveau.



## Wohnen

Mit seiner fast 1000 m langen Strandfront und dem entsprechend großen Garten bietet das Nattika Beach Resort viel Raum und Ruhe. Die 33 Bungalows (insgesamt 52 Zimmer) sind großzügig aufgeteilt und mit allen modernen Annehmlichkeiten und Komfort ausgestattet. Alle Zimmer sind geschmackvoll gestaltet und verfügen über einen Vorraum, eine überdachte Veranda und eine Sonnenterrasse, die den Blick auf die Kokospalmen und das Meer freigibt. Alle Villen sind mit Klimaanlage, TV und Kühlschrank ausgestattet. Die Twin Villen sind aufgeteilt in zwei Wohneinheiten, beide mit eigenem Bad und Veranda. Sie liegen in der zweiten Reihe. Auf den offenen Blick aufs Meer müssen Sie dennoch nicht verzichten, denn alle Gebäude wurden „auf Lücke“ gebaut. Die Deluxe Twin Villen sind etwas großzügiger von der Wohnfläche (39 Quadratmeter). Die zehn Deluxe Villen liegen prominent in der Anlage und überraschen mit kleinen Extras wie der Deckenverkleidung aus Kräutern und Gras, die für ein besonders angenehmes Raumklima sorgen und die zudem auch eine ayurvedische Heilwirkung haben. In den vier Superior Deluxe Villen können Sie darüber hinaus das (teil-)offene Bad genießen und haben noch mehr Platz zu Ihrer Verfügung (65 Quadratmeter).

Mit WLAN an der Rezeption im idyllischen Teepavillon bleiben Sie mit Ihren Lieben zuhause im Kontakt.



### Genießen

Haben Sie schon einmal Masala Dosa zum Frühstück probiert? Die riesigen hauchdünnen Crêpes aus Reis- und Linsenmehl sind mit Kartoffel-Gemüsemischungen gefüllt und mit fruchtigen oder scharfen Chutneys gewürzt - nur ein Beispiel für die delikate und leicht bekömmliche keralische Küche, die Ihnen mit vegetarischen Gerichten, Chutneys und Dipps zu einem gesunden Lebensgefühl verhilft. Geerntet werden Obst und Gemüse zum Teil im eigenen biologischen Garten des Nattika. Bei einer Ayurvedakur wird die Ernährung vom Arzt mit der Küche Ihrer Kur optimal individuell angepasst.



### Umgebung

In der Umgebung des Nattika Beach gibt es viele kulturelle Schätze zu heben: nur 20 km entfernt sind die Tempelstädte von Trichur und Kodungalur. Auch die berühmten Tempel Guruvayoor und Sri Rama finden Sie in der Nähe des Nattika Beach. In der Saison der Tempelfeste können Sie farbenfrohe Elefantenprozessionen, Tempelmusikanten und prächtige Feuerwerke erleben. Vielleicht möchten Sie aber auch nur am Pool entspannen oder den Fischern bei ihrer Arbeit zusehen. Unser Tipp: lassen Sie Ihren Aufenthalt in Kerala in der historischen Kolonialstadt Cochin in einem schönen Hotel in der Altstadt ausklingen.





### Sonstige Infos

Das Nattika Beach Resort wurde aktuell für sein Engagement im Bereich Nachhaltigkeit mit dem Tour Cert Zertifikat ausgezeichnet ([www.tourcert.org/de/tourcert-check.html](http://www.tourcert.org/de/tourcert-check.html)). Das Haus unterstützt das John Paul Peace Home. Für die Kinder aus der Nachbarschaft wird kostenloser Tennisunterricht angeboten. Das Haus geht nachhaltig mit natürlichen Ressourcen um. Lebensmittel werden von den Fischern und Landwirten in der Umgebung bezogen.



### Enthaltene Leistungen

13 Übernachtungen im Doppelzimmer Deluxe Twin · ayurvedische Vollpension und ayurvedische Getränke · 13 Tage ayurvedische Kur · Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung · Yoga und Meditation (an 13 Tagen jeweils ca. 2 Stunden) · Halbtagesausflug nach Thrissur oder zum Guruvayoor Tempel · Gruppenleitung durch deutschsprachige NEUE WEGE Kursleitung · NEUE WEGE Informationsmaterial

### Zusätzliches Entgelt

Ausgaben persönlicher Art · Reiseversicherungen · alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen · Aktuell besteht die Möglichkeit der Einreise nach Indien mit einem eMedical Visa (Aufenthalt bis 60 Tage), Visumgebühr Indien 80 USD (Stand Juni 2021)

### Wahlleistungen

- Aufpreis - pro Person im Doppelzimmer einer Deluxe Villa (11NH6202): € 210
- Aufpreis - pro Person im Doppelzimmer einer Deluxe Villa (11NH6203): € 260
- Aufpreis - pro Person im Doppelzimmer einer Deluxe Villa (11NH6204): € 290
- Aufpreis - Einzelzimmer in einer Twin Villa ab (11NH6202): € 320
- Aufpreis - Einzelzimmer in einer Twin Villa ab (11NH6203): € 475
- Aufpreis - Einzelzimmer in einer Twin Villa (11NH6204): € 390
- Aufpreis - Einzelzimmer in einer Deluxe Twin Villa ab (11NH6202): € 395
- Aufpreis - Einzelzimmer in einer Deluxe Twin Villa ab (11NH6203): € 695
- Aufpreis - Einzelzimmer in einer Deluxe Twin Villa ab (11NH6404): € 780
- Aufpreis - Einzelzimmer in einer Deluxe Villa ab (11NH6202): € 795
- Aufpreis - Einzelzimmer in einer Deluxe Villa ab (11NH6203): € 1.195
- Aufpreis - Einzelzimmer in einer Deluxe Villa ab (11NH6404): € 1.345
- Rail & Fly-Ticket auf Anfrage (je nach Fluggesellschaft können unterschiedliche Entgelte anfallen)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

### Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
11NH6202	18.09.21	02.10.21	€ 2.830
11NH6203	02.10.21	16.10.21	€ 3.290
11NH6204	25.12.21	08.01.22	€ 4.120

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 16

### Reisedauer

15 Tage

## Kursleitung

### Birgitta Kürtös

M.A. Magister der Sportwissenschaften und Dozentin für ganzheitliche Gesundheit mit eigener Praxis für Prävention seit 2005. Pilates-, Yogalehrerin und Mentaltrainerin.



### Patricia Wagner-Peissenberg

Thai-Yoga-Massage, Yogalehrerin BDY/EYU mit zehnjähriger Unterrichtserfahrung, lehrt in Ostfildern, Indienbegeistert, liebt Reisen.

Die innere QUALITÄT des ÜBENS ist wichtiger als die äußere Form.



### Anna Trökes

Ich unterrichte seit mehr als 40 Jahren Hatha-Yoga und gründete 1989/1999 mit Jutta Pinter-Neisse und Boris Tatzky die "Deutsche Akademie des Yoga der Energie".



# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Cochin. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien oder Zürich an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

### atmosfair

Wir kompensieren die CO<sub>2</sub>-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.

Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funktioniert. Unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sub>2</sub>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen Nepal“. Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.

So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!



## Einreisebestimmungen / Sicherheit

### Einreisebestimmungen

Die Einreise nach Indien ist mit einem eTourist Visa möglich. Dies ist auch als Online Verfahren **electronic Travel Authorization (ETA)** bis spätestens 4 Tage vor Einreise durchführbar. Ihr Visum ist 30 Tage gültig ab dem Zeitpunkt der Ankunft in Indien und gilt für die einmalige Einreise. Bitte beantragen Sie Ihr Indienvisum ca. 3-4 Wochen vor Abreise.

Die Kosten für das eTourist Visa betragen derzeit 40 USD (Stand Oktober 2021).

Die Visa-Gebühren sind nicht erstattbar.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.

Für aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung verweisen wir auf die offizielle Seite der indischen Behörde für Immigration <https://indianvisaonline.gov.in/e-visa/tvoa.html>

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten der offiziellen Vertretungen Indiens:

[www.indianembassyberlin.gov.in/](http://www.indianembassyberlin.gov.in/) (Deutschland)

[www.indembassybern.gov.in/](http://www.indembassybern.gov.in/) (Schweiz)

<https://eoivienna.gov.in/> (Österreich)

### Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)



## Gesundheit und Impfungen

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

Aktuelle Informationen, auch zu Fragen rund um Covid-19, finden Sie unter:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit>

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter [www.crm.de](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de). Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaphylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Während Ihrer Ayurveda-Kur werden Sie vorwiegend vegetarisch essen. Sollten Sie dennoch einmal Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Kein Land der Welt bietet außerdem eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.

## Wichtige Medikamente

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



## Mitnahmeempfehlungen

### Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie im Flachland leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe. Für die Dämmerung sollten Sie immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. In den meisten Ayurvedaresorts sind Regenschirme in ausreichender Anzahl vorhanden.

In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Für die Ölbehandlungen während der Ayurvedakur empfiehlt es sich, alte Unterwäsche einzupacken. Bitte bedenken Sie, dass in der Monsunzeit eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und Schränke etc. gut gelüftet werden sollten, um Schimmelbefall an der Kleidung vorzubeugen.

### Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind.



## Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com). Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (American Express, Visa oder MasterCard) empfohlen. Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

### Post

Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? Postämter sind montags bis freitags von 10.00 - 17.00 Uhr und samstags 10.00 - 13.00 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage (oder länger). Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost dauern 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. Postkarten werden nicht in allen Ayurvedaresorts vorrätig gehalten. Sie können aber Ihre Post zumeist an der Rezeption Ihres Hotels abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

### Telefonieren

Die Ländervorwahl von Indien ist +91. Telefonieren kann man in vielen Postämtern, in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen.

In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter.

Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Eine indische SIM-Karte sollten Sie nur von seriösen Anbietern, am besten direkt vom Mobilfunkanbieter (z.B. Vodafone) erwerben. Hierzu benötigen Sie die Kopie des Reisepasses, die Kopie des Visums, ein Passfoto, Adresse und Telefonnummer des Hotels in Indien und die Heimatadresse.

### Internet

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt und in den Touristenzentren Internet-Cafés. Auch in den meisten Resorts wird kostenfreies WLAN angeboten.



## Zollbestimmungen

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr indischer Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise.

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist

verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

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



## Wissenswertes

### Strom

Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

### Foto

Fotoausrüstung, ausreichend Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras: Speicherkarten und genügend Ersatzakkus.

Verstauen Sie Filme während der Tour an einem kühlen und trockenen Ort.

Warten Sie mit dem Entwickeln der Filme, bis Sie wieder zu Hause sind.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden!

Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

### Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten ist unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.



## Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

## Nebenkosten / Trinkgelder

### Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister“ haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Generell gilt jedoch, dass

Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

## Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



## Bewusst reisen mit NEUE WEGE

### Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

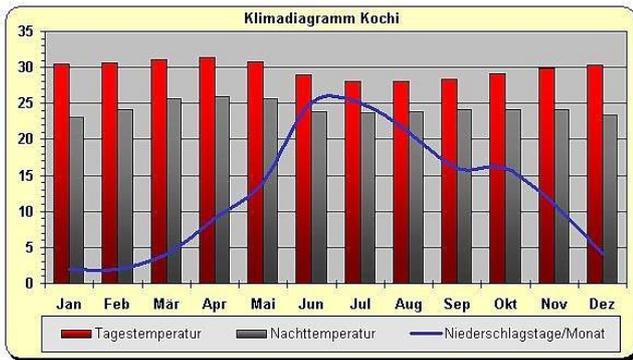
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in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

**Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:** [www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)

## Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden. Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die süd-östliche Küste von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt. Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm.

Klimainformationen unter: [www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm](http://www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm)



## Sprache und Verständigung

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings besonders in weniger erschlossenen Gebieten teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt es in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen.

Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Malayalam) aneignet.



## Religion und Kultur

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in Indien fast nicht mehr vertreten. In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



## Essen und Trinken

Die Küche Südindiens hat ihre Ursprünge in der Geschichte, Geografie und Kultur des Landes. Sie kann in zwei Arten eingeteilt werden - vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind stark gewürzt, die Auswahl an vegetarischen Gerichten hingegen ist milder gewürzt und gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher.

„Sadya“ ist das traditionelle, vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhaftes, Eingelegtes und Nachtisch – ausgebreitet auf einem Bananenblatt. Laut Tradition muss das spitze Ende des Blattes vor dem sitzenden Gast nach links zeigen. Der Reis wird auf der unteren Hälfte des Blattes serviert.



## Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien; indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt. Viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig. Indische Silberware ist weltberühmt. Man kann Schmucksteine direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere Besonderheiten: Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze, Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier. Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es generell üblich zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").  
Öffnungszeiten der Geschäfte: Mo - Sa 09.30 - 20.00 Uhr in den großen Geschäften.



## Besondere Verhaltensweisen

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. Dies gilt auch für viele Ayurveda-Zentren. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke Hand als unrein gilt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.

## Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung und im Internet zu bestellen.

### Verschiedene Reiseführer

#### **Sarina Singh, Trent Holden und Abigail Hole:**

Südindien & Kerala.  
Lonely Planet (2020).  
ISBN: 9783829748094

#### **Nelles, Günter:**

Indien - Der Süden.  
Nelles Verlag (2019).  
ISBN: 9783865746689

#### **Herbert, Wolfgang:**

Mein Indien: Reisenotizen, Meditationen, philosophische Exkursionen.  
Europäischer Hochschulverlag (2014).  
ISBN: 9783867419086

#### **Krack, Rainer:**

KulturSchock Indien.  
Reise Know How Verlag (2016).  
ISBN: 9783831716029

#### **Barkemeier, Martin:**

Indien – der Süden: Reiseführer für individuelles Entdecken.  
Reise Know How Verlag (2014).  
ISBN: 9783831724505

#### **Edwards, Nick u.a.:**

Stefan Loose Reiseführer Indien: Der Süden.  
DuMont Reiseverlag (2017)  
ISBN: 9783770167784

### Ayurveda

#### **Rosenberg, Kerstin:**

Ayurveda kompakt.  
Südwest Verlag (2014).  
ISBN: 9783517089553

#### **Rosenberg, Kerstin:**

Ayurveda mit heimischen Pflanzen.  
Blv Buchverlag (2015)  
ISBN: 9783835413849

#### **Rosenberg, Kerstin:**

Das große Ayurveda Buch.  
Gräfe & Unzer Verlag (2004).  
ISBN: 9783774262867

#### **Rhyner, Hans H., Rosenberg, Kerstin:**

Das große Ayurveda-Ernährungsbuch.  
Verlag Königsfurt Urania (2003).  
ISBN: 9783908652168

#### **Ruff, Carola:**

Ayurveda im Alltag.  
Buchverlag für die Frau (2011).  
ISBN: 9783897982864

#### **Mehl, Volker:**

Ayurveda-ABC.  
Schirner Verlag (2017).  
ISBN: 9783843412773

#### **Volker Mehl, Christina Raftery:**

So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.  
Kailash Verlag (2013).  
ISBN: 9783424630626

#### **Lad, Vasant:**

Das große Ayurveda-Heilbuch.  
Windpferd Verlag (2011).  
ISBN: 9783864100147

#### **Joachim Skibbe, Petra Müller-Jani:**

Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.  
Pala-Verlag (2013).  
ISBN: 9783895663246

#### **hans Heinrich Rhyner:**

Ayurveda. Mein Handbuch für ein gesundes Leben.  
Königsfurt-Urania Berlag (2016)  
ISBN: 9783868261479

#### **Hans Heinrich Rhyner, Birgit Frohn:**

Heilpflanzen im Ayurveda.  
AT Verlag (2006).  
ISBN: 9783038002796

**Bauhofer, Ulrich:**

Souverän und gelassen durch Ayurveda.  
Südwest Verlag (2005).  
ISBN-10: 3517067156

**Schrott, Ernst:**

Ayurveda: Die besten Tipps.  
Goldmann-Verlag (2014)  
ISBN: 9783442174577

**Schrott, Ernst, Wolfgang Schachinger (Hrsg.):**

Ayurveda. Grundlagen und Anwendungen.  
Trias Verlag (3. Auflage, 2016).  
ISBN: 9783432102580

**Mistry, Rohinton:**

Das Gleichgewicht der Welt.  
Fischer Verlag (2012)  
ISBN: 9783596512621

**Roy, Arundhati:**

Der Gott der kleinen Dinge.  
Fischer Taschenbuch Verlag (2017).  
ISBN: 9783596299522

**Timmerberg, Helge:**

Im Palast der gläsernen Schwäne.  
Piper Verlag (2016)  
ISBN: 9783492308915

**Belletristik****Schiller, Bernd:**

Roter Pfeffer in Gandhis grünem Garten. Südindische  
Wunderwelten.  
Picus (2006).  
ISBN: 9783854529132

**Tagore, Rabindranath:**

Gora  
Bibliographisches Institut, Berlin (2004)  
ISBN: 9783981258301

**Thielmann, Rainer:**

Indien von innen: Rätselhaft magisch- wundersam  
fremd.  
Reiselryk Verlag (2011).  
ISBN: 978398125830

**Kamp, Christina:**

Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala erzählt.  
Horlemann Verlag (2013).  
ISBN: 9783895022234

**Wirth, Maria:**

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebes-  
erklärung an Indien.  
Herbig Verlag (2006).  
ISBN: 9783776624809

**Nair, Anita:**

Das Salz der drei Meere.  
Deutscher Taschenbuch Verlag (2006).  
ISBN-10: 3423135077







## Ihre persönliche Beratung



**Angelika Sturtz**  
Produktmanagerin Ayurveda Indien  
a.sturtz@neuewege.com  
+49 2226 1588-202



**Sarah Obels**  
Produktmanagerin Südostasien  
s.obels@neuewege.com  
+49 2226 1588-203



**NEUE WEGE GmbH**  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
+49 (0)2226 1588-00  
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)



