Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Indien

SwaSwara: Ayurveda und Yoga am Om Beach

Inhalt

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

Reisedetails

Indien

SwaSwara: Ayurveda und Yoga am Om Beach

Reiseverlauf

- SwaSwara – Ort der inneren Ruhe
- Ayurveda am Om-Beach
- Natürlicher Luxus mit Ayurveda und Yoga



Allgemeine Beschreibung

Das luxuriöse Yoga- und Ayurvedaresort SwaSwara liegt auf einem Hügel über dem legendären Om Beach, nahe der Tempelstadt Gokarna. Gokarna ist ein wichtiger Wallfahrtsort für Hindus mit einigen schönen Tempeln. Das SwaSwara ist das einzige Hotel am Om Beach und Sie spüren den Rhythmus des ursprünglichen indischen Lebens. Hier werden die Geräusche der modernen Zivilisation zu einem Flüstern. "Nur wenn alles still wird und wir innerlich Frieden finden, können wir die Antwort auf unsere Fragen hören." SwaSwara hat eine tiefere Bedeutung. Es heißt übersetzt: "der Klang in mir selbst" - ein Ort, um in sich selbst hineinzuhorchen, sich selbst zu finden. So sind Ayurveda, Yoga und Meditation die zentralen Themen des SwaSwara. Im Herzen des Resorts befindet sich das Meditationszentrum in Form eines Mandalas, gekrönt von einer mächtigen Kuppel. In ihrem Schutz üben Sie täglich Yoga und versinken in die Meditation.





Kur/Hausprogramm

Im SwaSwara können Sie authentische Ayurveda-Anwendungen auf hohem Niveau genießen. Ärzte wie Therapeuten nehmen Sie als Individuum war und komponieren Ihr ganz persönliches Arrangement.
Das SwaSwara bietet Ihnen zwei bzw. (ab November 2017) drei verschiedene Programme an, um Ihren Aufenthalt dort zu gestalten: Das Swa-Holiday bzw. Wellbeing Programm (buchbar ab 5 Übernachtungen) beinhaltet verschiedene Yoga-Programme, ein tägliches Meditationsangebot und verschiedene kreative Angebote wie Chanting, Koch-, Mal- und Töpferkurse. Auch die Konsultation bei den Ärzten ist im Programm enthalten und verschiedene Massagen, z.B. als "Deep Tissue" oder als "Salt Glow" Massage. Intensiver ist das Ayurvedaprogramm, das als Rejuvenation-oder als Detox- und Panchakarmaprogramm angeboten wird: Tägliche Massagen und Behandlungen, Gespräche mit dem Ayurvedaarzt, eine abgestimmte, individuelle Diät, sind Bestandteil des Ayurvedakuraufenthaltes. Sanftes Yoga ist möglich in Abstimmung mit den Ärzten. Im Unterschied zum Rejuvenations-Programm (buchbar ab 7 Übernachtungen) wird die Kur beim Detox-Programm

(buchbar 14 Übernachtungen oder länger) traditionell mit der Gabe von Ghee, dem geklärten Butterfett, durchgeführt. Die klassische Panchakarma-Kur (also alle 5 Wege der Reinigung) wird ab einem Aufenthalt von 21 Tagen angeboten.





Ob Sie für eine Ayurvedakur oder zum Yoga üben und Meditieren hierher kommen - das SwaSwara lädt Sie ein, Ihre innere, Ruhe zu finden.



Wohnen

Die 24 Konkan Villen des SwaSwara verteilen sich auf einer großzügigen Fläche von 10 Hektar in einem Palmenhain. Sie sind im Stil der herrschaftlichen Familiensitze in der Region erbaut, wobei lokale Materialien eine authentische Atmosphäre schaffen. Jeder Konkan Villa bietet Ihnen ein offenes Atrium, offene, überdachte Sitz- und Arbeitsbereiche, einen Ruhe- und Übungsraum im Obergeschoß, ein teiloffenes Bad und ein verglastes geschlossenes Schlafzimmer. Die Schlafzimmer im SwaSwara bezaubern durch ihren geschmackvollen Komfort. Moderne Elemente wie Klimaanlage und Beleuchtung sind so unauffällig integriert, dass sie mit dem Raum verschmelzen.



Genießen

Wenn Sie in dem malerischen Strandrestaurant Platz nehmen, können Sie sich auf gehobene "Indian Cuisine" freuen. Bei den köstlich zubereiteten ayurvedischen Essen wählen Sie zwischen der vegetarischen und nicht

vegetarischen Form. Fleisch gehört nicht zum Speiseplan, dafür eine reichliche Auswahl fangfrischer Fische und Meerestiere sowie schmackhaftes Gemüse der Region.
Das Resort bietet in der großen, modernen Küche regelmäßig Vorführungen in ayurvedischer und regionaler Küche an.



Umgebung

Das SwaSwara verwöhnt Sie mit allen Annehmlichkeiten eines Strandhotels und die Umgebung lockt mit Ihren vielen attraktiven Entdeckungsmöglichkeiten. Nutzen Sie die Zeit vor und nach den Ayurveda-Behandlungen, um den schönsten Strand Indiens, den Om Beach, zu erkunden. Sie können ein Mountain-Bike ausleihen oder zu Fuß, auf leisen Sohlen, die einheimische Vogelwelt beobachten. Neben den Annehmlichkeiten, die das SwaSwara als Strandhotel besitzt, finden Sie auch einen großen Swimmingpool und eine Bibliothek vor. Regelmäßige kulturelle Veranstaltungen und der Besuch des nahe gelegenen heiligen Ortes Gokarna runden die Kur ab. Die Mitarbeiter/innen des Resorts führen Sie gerne auf Entdeckungstouren in die umliegenden Dörfer und Wälder.





Ökologische Verantwortung

Im Sinne der ayurvedischen Tradition ist das SwaSwara konsequent ganzheitlich. Um die Natur zu schonen, nutzt das Resort reines Regenwasser aus einem eigenen Wasserspeicher und baut biologischen Reis an.
Auch die Mitarbeiter sind nachhaltig eingestellt: Liebevoll dekorieren sie die Anlage mit phantasiereichen Details, um Sie zu erfreuen.
Das SwaSwara wirtschaftet nicht nur selbst nachhaltig. Es unterstützt auch die lokale Bevölkerung bei Ihren Bemühungen. So engagiert sich das Haus in einem Projekt, in dem Pflanzen zum Recycling von Nutzwasser in den Dörfern angebaut werden.



Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr Indien für das eMedical Visum:
60-Tage-Visum 80 USD (Stand Juni 2021)

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

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

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO^2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO^2-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair!



Einreisebestimmungen / Sicherheit

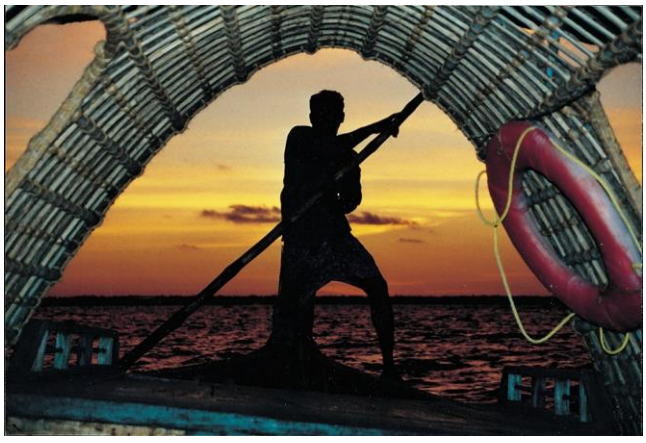
Die Einreise nach Indien ist mit einem eTourist Visa möglich. Dies ist auch als Online Verfahren **electronic Travel Authorization (ETA)** bis spätestens 4 Tage vor Einreise durchführbar. Ihr Visum ist 30 Tage gültig ab dem Zeitpunkt der Ankunft in Indien und gilt für die einmalige Einreise. Bitte beantragen 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/evisa/tvoa.html
Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten der offiziellen Vertretungen Indiens:
www.indianembassyberlin.gov.in/ (Deutschland)
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/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html



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, und 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 oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.

Allgemeine Grundregeln

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 als Indien.

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 Darmverstimmungen. 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

Währung

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. 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 (Visa, 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. Vodafon) 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 den größeren Städten und in den Touristenzentren Internet-Cafés. Auch in den meisten Resorts wird kostenfreies WLAN angeboten.



Zollbestimmungen

Zollvorschriften

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 Botschaft Ihres Ziellandes. 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 kann die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert sein.

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 bitte Speicherkarten und genügend Ersatzakkus bereithalten.
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 Wildgebieten ist das Fotografieren teilweise nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich und werden vor Ort angegeben.



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.

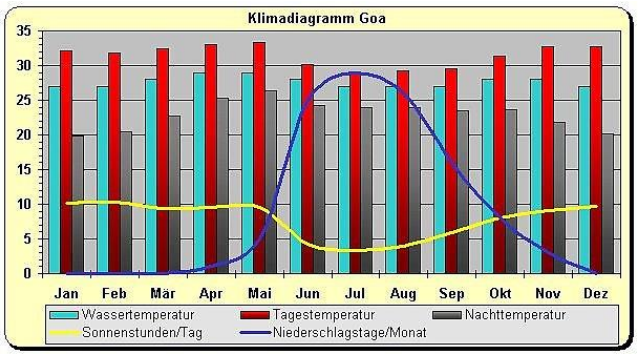


Bewusst reisen mit NEUE WEGE

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

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.
Informationen finden Sie im Internet unter: www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm

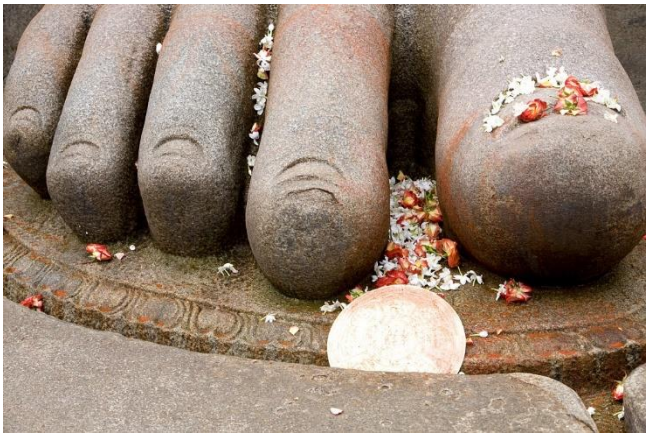


Sprache und Verständigung

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings teils noch sehr niedrig, besonders in weniger erschlossenen Gebieten. Aus diesem Grund kann die Kommunikation dort problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt dies in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meistens für den grundlegenden, sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Hindi) 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 Goa, dem kleinsten indischen Bundesstaat, gibt es viele Katholiken, ein Erbe der 450 Jahre währenden portugiesischen Kolonialherrschaft. Dementsprechend finden sich im Feiertagskalender einige christliche bzw. katholische Feiertage. Im benachbarten Karnataka dagegen stellen die Hindus den größten Bevölkerungsanteil.
Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte. In Goa ist die Prägung durch die Portugiesen immer noch allgegenwärtig, vor allem in der Architektur, aber auch in der Musik und der regionalen Küche.
Für weitere Information 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. Goa ist bekannt für Meeresfrüchte und Currys. Speisen mit Fischen, Garnelen, Muscheln, Krabben und Hummer sind Spezialitäten dieser Region. Ein Relikt der Portugiesen sind die Gerichte aus Schweinefleisch. Gemüse spielt ebenfalls eine große Rolle, z.B. in Form von Khatkhate mit mindestens fünf verschiedenen Gemüsesorten und verschiedenen exotischen Gewürzen.



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 und 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: 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 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-10: 3867419086

Krack, Rainer:
KulturSchock Indien.
Reise Know How Verlag (2013).
ISBN-10: 3831716021

Barkemeier, Martin:
Indien – der Süden: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know How Verlag (2015).
ISBN: 978-3-8317-2450-5

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

Belletristik

Schiller, Bernd:
Roter Pfeffer in Ghandis grünem Garten. Südindische Wunderwelten.
Picus Verlag (2006).
ISBN: 9783854529132

Thielmann, Rainer:
Indien von innen: Rätselhaft magisch - wundersam fremd.
Reiselyrik Verlag (2011).
ISBN: 9783981258301

Tagore, Rabindranath:
Gora
Bibliographisches Institut, Berlin (2004)
ISBN: 9783491961302

Kamp, Christina:
Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala erzählt.
Horlemann Verlag (2006).
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: 9783423135078

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Pia Okoro
Ayurveda Asien
p.okoro@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-305



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

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com