DIAMOND JOURNEY.YOGA
PRECIOUS MOMENTS

Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Nepal

Yoga Diamond Retreat mit Young Ho Kim
im Angesicht des Himalaya

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Ihr Yogalehrer ... 4
Young Ho Kim Inhaber & Gründer Inside Yoga ... 4
Ihr Fotograf · Yongsub Kwak ... 4
Unsere Yoga Shala ... 5
Einer der sieben Chakren Meditationsräume ... 5
Wohnen ... 6
Genießen ... 6
Umgebung ... 7
Enthaltene Leistungen ... 7
Zusätzliches Entgelt ... 7
Wahlleistungen ... 7
Termine und Preise ... 7
Teilnehmerzahl ... 7
Reisedauer ... 7
Kleine Checkliste ... 7
Verlängerungsoptionen ... 7
Praktische Hinweise ... 8
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 8
sonstiges / Wohnen / Genießen ... 8
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 8
Gesundheit und Impfungen ... 9
Mitnahmeempfehlungen ... 10
Währung / Post / Telekommunikation ... 10
Zollbestimmungen ... 10
Wissenswertes ... 11
Versicherung ... 11
Nebenkosten / Trinkgelder ... 11
Umwelt ... 11
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 12
Zeitverschiebung und Klima ... 12
Sprache und Verständigung ... 12
Religion und Kultur ... 13
Essen und Trinken im Land ... 13
Einkaufen und Souvenirs ... 14
Besondere Verhaltensweisen ... 14
Reiseliteratur ... 15

Reisedetails

Nepal
Yoga Diamond Retreat mit Young Ho Kim im Angesicht des Himalaya

Reiseverlauf

- Yoga mit Blick auf den Himalaya
- Tiefe Verbundenheit mit der Natur spüren
- Kulturelle Vielfalt des Landes entdecken

Richten Sie Ihren Blick auf die Weite des Himalayas, schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief ein! Lauschen Sie den Stimmen der Vögel und spüren Sie die tiefe Verbundenheit mit sich selbst und der Natur! Das Dwarikas Resort in Dhulikhel bietet einen erhabenen Ort, der Ihre Praxis inspiriert und beflügelt, tief verwurzelt in der nepalesischen Kultur einlädt zu einer wirklich besonderen Auszeit!

Diamond Journey Yoga Retreat – Eine einzigartige Reise

Young Ho Kim ist seit über 20 Jahren Traveling Yoga Teacher und ein großer Verfechter der Evolution im Yoga.
Die Weite und Schönheit der Natur und die Kraft der Berge inspirieren Young Ho jedes Jahr aufs Neue, neue Wege zu finden und Menschen zu inspirieren. Mit großer Hingabe teilt Young Ho Kim an besonders schönen und kraftvollen Orten der Welt die Leidenschaft des Yogas und die Verbindung von Körper und Geist im Einklang mit der Natur. Unvergessliche Augenblicke an magischen Orten und der moderne Inside Yoga Stil begeistern und inspirieren jedes Jahr aufs Neue viele Menschen. An diesem besonderen Platz mit seinen atemberaubenden Blicken wird das Retreat von dem berühmten koreanischen Fotografen Yongsub Kwak begleitet, der für Sie wunderbare ästhetische Bilder zum Mitnehmen gestaltet.

Nepal – das Land mit uralten Tempeln und einzigartigen Gebirgslandschaften wartet darauf von Ihnen entdeckt zu werden! Das Resort bietet Ihnen Komfort auf dem höchsten Niveau und gilt als das Schönste des Landes. Das freundliche und hilfsbereite Personal unterstreicht die stilvolle Atmosphäre der Häuser.

Einklang von Mensch und Natur im Dwarikas Resort Dhulikhel

Zentrum Ihrer Reise ist das Dwarikas Resort, etwa 30 km östlich von Kathmandu entfernt. Umgeben von der beeindruckenden Kulisse des Himalayas können Sie hier in einem der besten Hotels Nepals, in einer beeindruckenden Lage, zur Ruhe kommen, Ihren Gedanken nachgehen und die besondere Verbundenheit zwischen Körper, Geist und Natur erleben. Das Ziel des Resorts ist es, Sie zu inspirieren und Ihnen neue Möglichkeiten zu bieten, zu sich und Ihrer inneren Balance zu finden. Durch unterschiedliche Wellness Anwendungen wird Ihnen hier ermöglicht, sich komplett zu entspannen und fallen zu lassen. Wie wäre es beispielsweise mit einer Meditation im Salzraum, der besonders wohltuend auf die Atmung wirkt und negative Energien löst? Oder Sie gönnen sich eine ayurvedische Massage mit traditionellen Ölen. Unter der Leitung eines Ayurvedaarztes und Heilpraktiker erleben Sie hier eine Atmosphäre völligen Einklangs, Erneuerung und Wachstum. Besonders sind die fantastischen Blicke auf die Himalayakette, die sich in einzigartiger Weise vor Ihnen ausbreitet. Da wir für diese besondere Reise die klimatisch beste Zeit mit den schönsten Fernblicken gewählt haben, dürfte Ihrer Schau nichts im Wege stehen.

Entdecken Sie die antiken Städte des Kathmandy Tals

Vom Dwarikas Resort aus haben Sie die Möglichkeit auf optionalen Ausflügen die antiken Städte des Kathmandu Valleys besichtigen. Patan und Bhaktapur gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe und beherbergen hunderte von Monumenten, Skulpturen, Tempeln und Kunstwerken aus der damaligen Zeit. Namo Buddha ist ein berühmter tibetisch buddhistischer Tempel, den Sie sich auf einer Wanderung durch das ländliche Nepal erschließen können.

Ein gemeinsamer Ausflugstag führt Sie zum Ende Ihres Retreats zur Verbrennungsstätte Pashupatinath, dem heiligsten Ort der Hindus und nach Bodhnath zur großen Stupa, wo am Abend hunderte Tibeter Ihre meditative Umrundung mit Mantrenrezitation praktizieren. Entdecken Sie das Kultur- und Naturerbe Nepals und erleben Sie eine einzigartige Reise, die Sie nie vergessen werden!

Nepal, das Land mit uralten Tempeln und einzigartigen Gebirgslandschaften wartet darauf von Ihnen entdeckt zu werden!

Ihr Yogalehrer

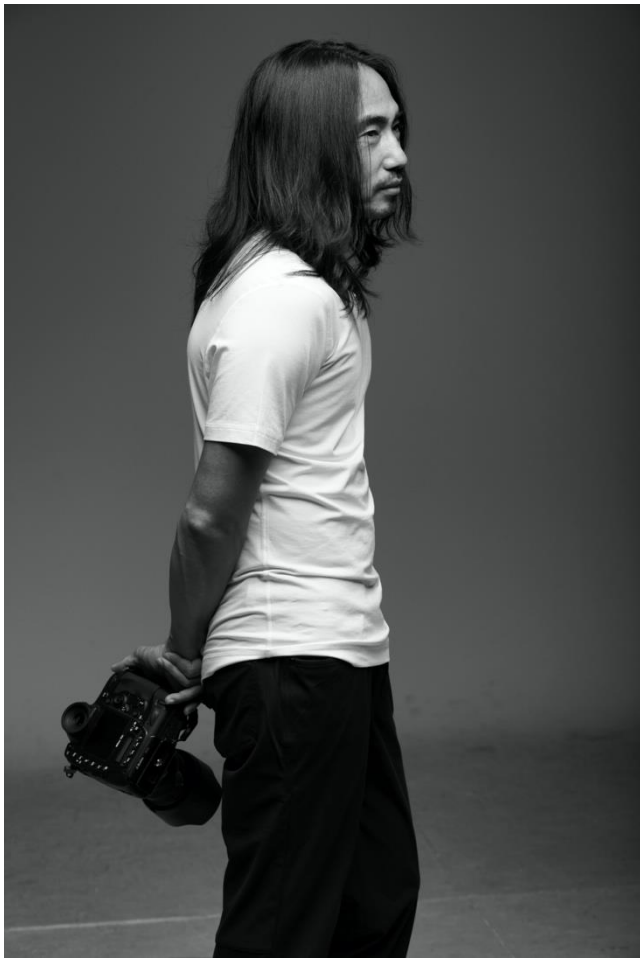
Young Ho Kim
Inhaber & Gründer Inside Yoga

Ausbildungsleiter · Yogalehrer · Personal Trainer Master

Young Ho Kim ist seit über 20 Jahren Traveling Yoga Teacher und ein großer Verfechter der Evolution im Yoga. Jedes Jahr bildet er hunderte Yogalehrer aus und fordert sie dazu auf bestehende Konzepte zu hinterfragen und – wenn nötig – zu verändern.

Tausende Yogalehrer weltweit unterrichten sein Vinyasa Flow Kursformat INSIDEFLOW®, das mit durchdachten
Sequenzen zu moderner Musik den Puls der Zeit trifft und die Herzen der Teilnehmer berührt. 2007 gründete er das Inside Yoga Studio in Frankfurt. Dort – und bei seinen
Retreats, Workshops und Trainings auf der ganzen Welt
– unterrichtet er modernes Yoga, das über die reine Asanapraxis hinausgeht. Sein progressiver Yoga-Stil ist geprägt von gesunder, anatomisch korrekter Ausrichtung, Leichtigkeit und der Bereitschaft zur Veränderung. 2016 folgte mit der Gründung seiner Premium Online Yoga Plattform TINT die nächste Evolutionsstufe. In einer immer komplexer werdenden Welt bietet er Yogaschülern mit TINT Orientierung und die Möglichkeit, online von den weltweit besten Yogalehrern zu lernen. Mit großer Leidenschaft und Hingabe weist Young Ho Kim seinen Schülern den Weg zu ihrem inneren Lehrer – denn "ALL YOU NEED IS INSIDE®".

Ihr Fotograf · Yongsub Kwak



Yongsub Kwak · Fotograf

Der Fotograf Yongsub Kwak bekannt als @yongsubi vereint in seinen Bildern Kraft, Schönheit, Anmut und die Verbindung von Mensch und Natur auf besondere und einzigartige Weise. Bekannte Yogalehrer wie Dice Ida Klein, Matt Giordano und auch Young Ho Kim sind begeistert von der Kreativität und der professionellen Fotoshootings. Ein zusätzliches Highlight auf unserer Reise ist an 2 Tagen ein hochwertiges Fotoshooting mit Yongsub Kwak für jede/n Teilnehmer/in (im Preis inkl.). Magische Momente und wertschätzende Verbindungen werden für alle Teilnehmer zu einer besonders schönen Erinnerung in einem Fotoshooting vereint. Jede/r Teilnehmer/in erhält nach der Reise 6-8 Bilder digital zugesandt.

Impressionen von Yongsub Kwak

Impressionen von Yongsub Kwak

Diamond Journey Yoga Retreat-Programm

Ankunft am 30.10.2021

31.10. – 04.11.2021 · täglich 2 Yoga-Einheiten
08:00 – 09:30 Uhr · Gesunde Ausrichtung / Alignment
16:00 – 18:00 Uhr · Inside Flow®
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

5.11.2021 · Gemeinsamer Tagesausflug
6.11.2021 · Abreise oder ind. Verlängerungsprogramm

Diamond Journey Yoga-Kursbeschreibungen

ALIGNMENT · Der Fokus in dieser Yogaeinheit basiert auf einer gesunden Ausrichtung für Körper und Geist in allen Yogahaltungen. Young Ho Kim lädt dich ein, Grenzen und Widerstände aufzudecken, zu reflektieren und durch eine gesunde Ausrichtung aufzulösen. Anatomisch angewandte Anatomie bringen die äußere und innere Haltung in ein gesundes Gleichgewicht. Erlebe Stärke, Weite, Leichtigkeit und Offenheit im Körper und im Geist an einem besonders schönen Ort und entdecke Neue Wege für Dich, ganz bewusst, intensiv und inspirierend.

INSIDE FLOW® · Inside Flow® ist eine Evolution des Vinyasa Yoga. Eine Stunde im Fluss. Es gibt kein Anfang und kein Ende. Eine fließende Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem und moderner Musik. Alles fließt mit der Musik, die Bewegung und die Atmung. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Zu moderner Musik wird in dieser Stunde eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Der Atem lenkt die Bewegungen und jede Bewegung wird mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert. Eine magische und inspirierende Reise vereint Körper, Geist und Atem.

Unsere Yoga Shala

Wohnen

Sie wohnen in den individuell gestalteten Junior Suiten. Im Dwarikas Resort sind diese mit dezenter Eleganz und rustikalem Charme eingerichtet und passen sich somit an die natürliche Umgebung an. Für die Einrichtung

wurden nur lokal bezogene Materialien verwendet, um so die Umwelt so wenig wie nötig zu belasten. In der Suite steht Ihnen ein schönes Schlafzimmer mit eigenem Bad zur Verfügung sowie ein privater Außenbereich, von wo aus Sie die atemberaubenden Sonnenaufgänge beobachten können.

Genießen

Der wohltuende Effekt dieser Reise wird durch die Verpflegung noch verstärkt. Im Dwarikas Resort wird Ihnen Frühstück und Dinner wahlweise im internationalen, nepalesischen oder japanischen Restaurant gereicht. Es wird besonders auf die Verwendung von frischen, regionalen Produkten geachtet, die oftmals auf der eigenen organischen Farm angebaut werden, oder von anderen lokalen Bauern stammen.

Umgebung

Das Dwarikas Resort bietet zahlreiche Wanderwege und Pfade, auf denen Sie die Umgebung des Resorts zu Fuß erkunden und ausgedehnte Wanderungen unternehmen können.

Enthaltene Leistungen

Flughafentransfer als Sammeltransfer im Bus · 7 Übernachtungen in der Junior Suite als geteiltes Doppelzimmer im Dwarikas Resort in Dhulikel · Halbpension im Dwarikas Resort · Tägliche Yoga Einheiten an 5 Tagen mit jeweils 4 U-Stunden · Retreatleitung durch Young Ho Kim und Assistentin · Tagesausflug nach Pashupatinath und Bodnath incl. Lunch im Dwarikas Hotel · NEUE WEGE-Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Reiserücktrittskosten-Versicherung
Visumsgebühren Nepal
Weitere Mahlzeiten und Getränke
Optionale Ausflüge

Wahlleistungen

· DZ als EZ Juniorsuite ohne Terrasse € 1.490
· DZ als EZ Juniorsuite mit Terrasse € 1.690
· DZ als EZ Executive Suite € 3.450
· DZ Juniorsuite mit Terrasse zur Doppelnutzung € 160
· DZ Executive Suite Terrasse zur Doppelnutzung € 950
· Einzeltransfer Flughafen-Resort oder Resort-Flughafen auf Anfrage
· Verlängerungsnächte nach Kategorie
· Business Class Aufpreis auf Anfrage

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
1NPS9101	30.10.2021	06.11.2021	3790,-

Teilnehmerzahl

Min: 15, Max:30

Reisedauer

8 Tage/7 Nächte

Kleine Checkliste

- Flugticket buchen: Gerne über Neue Wege
- Reiseversicherung sicher stellen
- Visum beantragen

Verlängerungsoptionen

Vielfältige individuelle Verlängerungen sind möglich: Sie können im fantastischen Resort bleiben und Wellnessanwendungen genießen oder Sie tauchen in die Natur- und Kultur Nepals ein. Das faszinierende Nachbarland Bhutan lädt zur Erkundung ein. Die Strände Südostasiens in Thailand oder Bali bieten Strandfreuden. Lassen Sie sich auf unserer Website inspirieren und sprechen mit unseren Asienspezialisten.

Wie wäre es z.B. mit:

Ayurveda im Himalaya: das Begnas Lake in Nepal:
https://www.neuewege.com/0NPP0101

Bhutan Deluxe: die schönsten Hotels des Königreichs:
https://www.neuewege.com/0BTP0601

Yoga und Wellness im Kamalaya auf Koh Samui
https://www.neuewege.com/0TGP0301

Como Shambala: exklusive Gesundheitsoase auf Bali.
https://www.neuewege.com/0IDP0701

Unsere Reiseexperten passen die Verlängerung ganz auf Ihre Wünsche an.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise
Die Anreise erfolgt individuell zur Ankunft am 30.10.2021 am Flughafen Kathmandu, Ein Sammeltransfer am 30.10. und am 6.11. sind inklusive, Einzeltransfers können auf Wunsch gebucht werden.
Wir buchen für Sie gerne einen Flug in der Economy oder Business-Class ab verschiedenen deutschen und europäischen Flughäfen.

---
atmosfair – Ihr Klimapakt
Wir kompensieren die CO2-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 ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO2-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 lungenkrank 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!

Sonstiges / Wohnen / Genießen

Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer gebucht werden. Für Alleinreisende, die ein Doppelzimmer teilen möchten, suchen wir gerne eine Gegenbuchung, können sie aber nicht garantieren.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen
Für die Einreise benötigen Sie einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass und ein Visum, welches bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu beantragt werden kann.

Die Visumgebühren betragen aktuell
Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 115 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. Visumgebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden (bar oder mit Kreditkarte), die am Flughafen zum DollarTageskurs umgerechnet werden. Reisende sollten direkt nach Erteilung prüfen, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst. Ansonsten führt dies zu Problemen bei der Ausreise, u. a. zu empfindlichen Strafgebühren, ohne deren Bezahlung keine Ausreise gewährt wird.
Der ausgefüllte Visumantrag, (den Antrag erhalten Sie mit den Buchungsunterlagen), sowie zwei Passfotos sind bei der Beantragung vorzulegen.

Alternativ können Sie das Nepal Visum auch vorab bei der nepalesischen Botschaft Ihres Heimatlandes beantragen. Für Teilnehmer mit Wohnsitz in Deutschland wäre das die nepalesische Botschaft in Berlin bzw. die Honorarkonsulate in München, Frankfurt, Stuttgart, Köln und Hamburg.

Dort sollte man sich die Einreisevorschriften im eigenen Interesse vor Antritt der Reise bestätigen lassen. Sie können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird.

Nähere Informationen zur Visabeantragung und den entsprechenden Visakosten finden Sie unter https://de.nepalembassy.gov.np/visa/

Sicherheitshinweise

Die innenpolitische Lage Nepals gilt als stabil. Gelegentlich kommt es zu größeren Generalstreiks, die das öffentliche Leben beeinträchtigen und zu Behinderungen im Reiseverkehr führen können.
Geld, Flugticket und Pass sollten Sie am besten immer am Körper tragen. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte vermeiden Sie es, Gepäckstücke oder Wertgegenstände im Hotel offen und unbewacht liegen zu lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:
https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/nepal-node/nepalsicherheit/221216

Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.
Aktuelle Informationen finden Sie unter:
https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/nepal-node/nepalsicherheit/221216

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.

Das Dwarikas Resort erfüllt allerhöchste hygienische Ansprüche. Außerhalb des Resorts gilt: Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, 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!"

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen oder unter psychischen oder physischen Krankheiten leiden, so sollten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt konsultieren. Während der kompletten Reise sollten Sie in der Lage sein, Ihre Medikamente einzunehmen. In Absprache mit dem Hausarzt sollte sich jeder Reisende 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.

Medikamente sind in den Apotheken in Kathmandu reichlich verfügbar. Häufig sind es Lizenzprodukte, welche günstig in Indien oder Nepal produziert werden.

Mitnahmeempfehlungen

Gepäck:
Am besten eignen sich eine flexible Reisetasche oder ein Koffer sowie ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.). Gepäckstücke sollten abschließbar sein.

Kleidung und Schuhe:
Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend.
Von November bis Februar braucht man abends warme Kleidung und eine warme Jacke!

Diverses:
Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 2 Passfotos, gute Taschenlampe, evtl. Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).

Währung / Post / Telekommunikation

Währung
Die Landeswährung ist die nepalesische Rupie (Rs). Sie ist gegliedert in Paise. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig vorher in USD zu wechseln. Lassen Sie sich kleine Scheine geben, da diese oft gebraucht werden. In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC / Maestro-Karte oder Kreditkarte erhalten kann. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. 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. In den Hotels werden Kreditkarten akzeptiert.

Post
Die Post in Nepal ist relativ langsam und unzuverlässig. Die Hotels übernehmen die Postformalitäten für Sie. Nutzen Sie keine öffentlichen Briefkästen, und geben Sie die Post direkt im Hotel auf.

Telekommunikation
Die Ländervorwahl von Nepal ist 00977. Von Kathmandu aus können Sie gut und über Internet sehr günstig internationale Telefongespräche führen. Die Vorwahl von Nepal nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

Zollbestimmungen

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarierter Devisenbeträge ist strafbar. 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 Nepal ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Bitte beachten Sie, dass es in Nepal täglich zu Stromausfällen kommen kann. Daher empfehlen wir generell die Mitnahme einer Taschenlampe. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters überlegenswert.

Fotografieren:
Das Fotografieren in den Klöstern muss oft extra bezahlt werden und kann je nach Ort bis zu 10 USD und mehr pro Foto kosten.

Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Die Versicherung können Sie direkt bei Buchung Ihrer Reise bei Neue Wege abschließen. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Abreise erfolgen muss und nicht bereits eingetretene Schadensfälle abdeckt, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung. Wir empfehlen auf jeden Fall auch den Abschluss einer Reisekrankenversicherung. Sollten Sie diese nicht schon anderweitig besitzen, ist diese Versicherung ebenfalls über Neue Wege buchbar.

Nebenkosten / Trinkgelder

Die Nebenkosten sind in Nepal gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien niedrig und die Leute freuen sich über einen zusätzlichen Verdienst. In Nepal sind ca. 50- 100 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants ca. 10 %. Persönliche Reiseleiter und Fahrer, die wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste. Rechnen Sie hier je nach Zufriedenheit mit 5-10 Euro/ Tag.

In den Klöstern ist es üblich, sich mit einer Spende zu bedanken, ca. 100 Rupien pro Besuch. Bitte spenden Sie 500 bis 1000 Rupien bei persönlichen Audienzen mit hohen Lamas.

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.

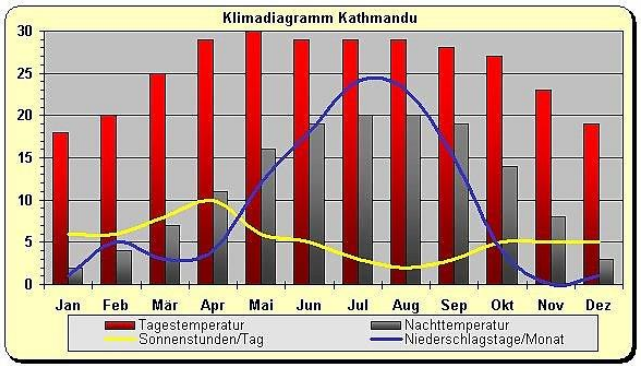
Bewusst reisen mit NEUE WEGE

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

Zur mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt die Zeitverschiebung für Nepal plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es in Nepal nicht. Das Wetter ist geprägt vom Monsun, der vom Golf von Bengalen her kommend, die Hauptniederschläge bringt. Nach dem Hauptmonsun sind auch die Jahreszeiten benannt. So spricht man in den Monaten März bis Mai vom Vormonsun, von Anfang Juni, wenn die Hauptniederschläge des Jahres einsetzen, bis Mitte September, vom Monsun und anschließend vom Nachmonsun. Der Vormonsun wird gekennzeichnet von warmen bis heißen Tagen mit wenig Niederschlag. Am Nachmittag setzt oft Quellbewölkung ein und einzelne Gewitter sorgen in den frühen Abendstunden für erfrischende Abkühlung. Die Temperaturen sind selbst in der Höhe noch angenehm und vor Anfang Juni ist auch mit stabilem Wetter zu rechnen. Die Sichtverhältnisse sind nicht ganz so klar wie im Nachmonsun, jedoch findet man im Vormonsun die gesamten Rhododendron- und Magnolienwälder in voller Blüte. Während des Sommermonsuns (Juni bis September) herrscht ein feuchtes Klima und es können heftige Regenschauer und Gewitter auftreten.
Der Nachmonsun von Oktober-November bringt Tage von unglaublicher Klarheit, die die Größe der Berge noch beeindruckender wirken lassen. In den Bergen ist jetzt die beste Zeit zum Trekking. Allerdings muss man sich auf etwas niedrigere Temperaturen einstellen. Oberhalb von 4.000 m fallen die Temperaturen nachts auch mal unter -10 Grad. Niederschläge zu dieser Zeit sind zwar selten, jedoch nicht ganz ausgeschlossen. Dies ist die klassische Einteilung des Klimas in Nepal. Jedoch ergeben sich aufgrund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Abweichungen, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann. Generell kann man sagen, dass Bergsicht in den Monaten von Oktober / November bis Februar / März möglich ist. Aber der Klimawandel und die Luftverschmutzung können die klare Sicht
beeinträchtigen.
Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.iten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm



Sprache und Verständigung

Die offizielle Landessprache Nepals ist Nepali. Sie stammt vom altindischen Sanskrit ab, der sogenannten "Sprache der Götter". Nepali ist sehr eng verwandt mit den nordindischen Sprachen wie Hindi oder Bengali. Auf den gängigen Touristenpfaden kommt man gut mit Englisch aus, außerhalb helfen nur ein guter Sprachführer und viel Geduld.

Religion und Kultur

Rund 80 % der Bevölkerung Nepals sind Angehörige des Hinduismus. Nepal ist das einzige Land, in dem der Hinduismus die Staatsreligion ist. Weiterhin sind rund 15 % der Bevölkerung als Buddhisten ausgewiesen (insbesondere auch im Königreich Mustang). Andere Religionen und Glaubensrichtungen werden ebenfalls toleriert.
Zu früherer Zeit war der Buddhismus stärker vertreten, doch da das Bekenntnis zum Hinduismus soziale Vorteile mit sich bringt, zeigen die Statistiken nicht, wie viele Nepalis zwar „offiziell" Hindus sind, inoffiziell aber einen anderen Glauben praktizieren bzw. die Inhalte verschiedener Religionen mischen.

Für Buddhisten besteht ein großer Unterschied zwischen Buddhismus und Hinduismus. Buddhismus ist kein Götterglaube, sondern die Lehre des Buddha. Buddha lehrt Methoden, um Erleuchtung zu erlangen, genannt Dharma. Der Mahayana Buddhismus lehrt Methoden, um Erleuchtung für sich und alle Lebewesen zu erlangen. Aus der Sicht des Buddhismus kann nur Erleuchtung erlangt werden, indem man das heilige Dharma praktiziert.

Für Hindus werden die Buddhas und die erleuchteten Meditationsgottheiten des Vajrayana einfach in die eigene große Götterwelt integriert und religiöse Nepalesen glauben alle auch an Buddha. Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddhas (Weltentsagungslehre des Theravada- oder Hinayana-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in Tibet, der Mongolei und Bhutan lebendig ist.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre die Sympathiemagazine "Nepal verstehen" und "Buddhismus verstehen", die Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bieten. Diese bekommen Sie mit Ihren Buchungsunterlagen zugeschickt.

Essen und Trinken im Land

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an Speisen und Getränken. Die Restaurants haben sich in den letzten Jahren auf den Geschmack der Besucher eingestellt und bieten daher westliche Küche an. Die Qualität und Sauberkeit ist in den gängigen Restaurants sehr gut.

Traditionelle nepalesische Küche ist leicht zu erhalten, da in den einfachen nepalesischen Restaurants fast ausschließlich das schon legendäre Standardgericht Dal Bhat angeboten wird: Reis, Linsen und Gemüse. Dieses Gericht wird in Nepal zu jeder Tageszeit serviert. Es kann bei Bedarf und Wohlstand auch mit Zugaben wie etwa Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Eiern und scharfen Soßen ergänzt werden. Eine weitere Spezialität der Küche in Nepal sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung). In den Restaurants werden westliche Getränke, wie Softdrinks oder Bier und Wein angeboten. Tee, in Form von grünem Tee, Buttertee oder Milchtee (Chai) ist jedoch das Nationalgetränk.

Einkaufen und Souvenirs

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirhungrige. Überall im Land werden Ihnen Souvenirs angeboten und Handeln ist wichtig. Gut einkaufen können Sie in Kathmandu im Ortsteil Thamel. Bei der Stupa von Bodnath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten Tibetermarkt. In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche, Silberwaren, Silberschmuck, Kleidung aus Baumwolle, Wollpullover, Reispapierdrucke, Bronzestatuen, Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen), Seidenstoffe, Khukurimesser, Masken aus Pappmache, Decken aus Yakwolle, Kupferarbeiten, Buddha Statuen, Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekkingläden haben aber auch an Samstagen auf.

Besondere Verhaltensweisen

Bitte bedenken Sie, dass in Nepal viele Sitten, Vorstellungen und Gebräuche anders sind als in Mitteleuropa. Diese Fremdartigkeit ist eine der Eigenschaften, die die Besucher faszinieren und begeistern. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgebern. Heilige Kühe besitzen einen religiösen Status, so dass sie tun und lassen können was sie wollen. Bitte niemals eine Kuh schlagen, denn es stehen Strafen auf diese Tat. Das Betreten von Tempelanlagen ist oft nur ohne Schuhe gestattet. Wenige Tempel sind für Nicht-Hindus gänzlich gesperrt.

Es ist verpönt Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit auszutauschen, dazu gehört schon ein Kuss auf offener Straße. Trotz der Hitze sollten Sie den Körper immer bedecken. Frauen sollten lange Hosen oder Röcke tragen. Männern ist es nicht gestattet, mit freiem Oberkörper umher zu laufen!

Eine Begrüßung auf nepalesisch vollzieht man nicht per Handschlag, sondern legt beide Handflächen gegeneinander und hält sie so vor das Gesicht und begrüßt dann den Gegenüber mit "Namasté" oder "Namaskar".

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält. In Asien gibt man bei der Begrüßung von Meistern nicht die Hand, sondern verbeugt sich.

Sie werden oft an Tschörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Tschörten, wie auch Mani Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht und Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung. Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden. Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.

Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Nepal 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:

Stuart Butler, Mark South, Daniel Stables:
Stefan Loose Reiseführer Nepal.
LOOSE (2018).
ISBN-10: 3770178726

Ludmilla Tüting, Ram Pr. Thapa:
MARCO POLO Reiseführer Nepal.
MairDuMont (2017).
ISBN-10: 382972845X

Krack, Rainer:
Reise Know-How Reiseführer Nepal:
Kathmandu Valley
Reise Know-How (2018).
ISBN-10: 9783831730414

Grünewälder, Otto:
In Nepal ist alles anders.
ESTe (2013).
ISBN-10: 3000406379

Mayhew, Bradley:
Nepal (Country Regional Guides).
Lonely Planet (2018).
ISBN-10: 9783829744522

Allgemein

Timmerberg, Helge:
Das Mantra gegen die Angst oder
Ready for everything: Neun Tage in Kathmandu
Malik Verlag (2019).
ISBN-10: 3890294537

Nepal: Allein zwischen Himmel und Erde.
Wishbohn Verlag (2011).
ISBN-10: 3939545082

Linke, Katja,:
Let's go Himalaya!: Wo bitte geht's nach Shangri La?.
TWENTYSIX Verlag (2020).
ISBN-10: 3740766972

Grossmann, Ralf:
Erlebnis Nepal - Zu Fuss durch die Stille.
Wishbohn Verlag (2005).

Weitere Literatur

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:
Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Ihre persönliche Beratung

Wolfgang Keller
Produktmanager Asien
w.keller@neuewege.com
+49 2226 1588-201

Sarah Obels
Südostasien
s.obels@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-203

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

@neuewegereisen
www.neuewege.com