



## *Detailprogramm*

Thailand

Samahita Retreat: Yoga und Fitness am Strand

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Hausprogramm .....	4
Wohnen.....	6
Genießen.....	7
Umgebung.....	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 .....	12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE .....	12
Zeitverschiebung und Klima.....	13
Sprache und Verständigung .....	13
Religion und Kultur .....	13
Essen und Trinken.....	14
Einkaufen und Souvenirs .....	14
Besondere Verhaltensweisen.....	14
Reiseliteratur.....	15

# Reisedetails

## Thailand

### Samahita Retreat: Yoga und Fitness am Strand

#### Reiseverlauf

- Urlaub mit Yoga, Cycling und Detox am Strand
- Wellness und vegetarische Ernährung genießen
- Ganzheitlich entspannen unter Gleichgesinnten



Koh Samui ist eine östlich des Isthmus von Kra gelegene Insel im Golf von Thailand, etwa 35 km vom Festland entfernt.

Die 247 km<sup>2</sup> große Insel ist die bekannteste Attraktion der Provinz Surat Thani. An der schmalsten Stelle ist Samui 21 Kilometer, an der breitesten 25 Kilometer breit. Eine 51 Kilometer lange Ringstraße führt um die bewaldete und hügelige Insel, fast immer an der Küste entlang, vorbei an beliebten Stränden und Buchten. Neben den Stränden sind die Korallengärten bei Laem Sed und Tong Takien, die Wasserfälle von Hin Lat und Na Muang, die außergewöhnlichen Felsformation am Südende der Lamai-Bucht, der Schmetterlingsgarten und die Honigfarm in der Nähe besondere Attraktionen. Außerdem sind ein massiver, sitzender Buddha auf dem Inselchen Fan in der Plai Laem Bucht sowie ein Kräutergarten bei Ban Makam einen Besuch wert.

#### Allgemeine Beschreibung

Im ruhigen Süden der traumhaften Insel Koh Samui liegt das Samahita Retreat umgeben von hoch aufragenden Kokospalmen in einer ruhigen, weitläufigen Gegend mit unglaublichen Sonnenaufgängen und Sonnenuntergängen. Der Strand ist nicht touristisch und praktisch ungestört und schafft eine schöne, friedliche Umgebung für Ihren Thailandaufenthalt. Diese Seite der Insel ist durch ein natürliches Riff geschützt. Die Gezeiten schwanken über das Jahr hinweg, in denen in den ersten Jahresmonaten die Schwimmzeiten niedrig sind.



Das Samahita Retreat steht für Yoga, Fitness, gesunde Ernährung sowie Wellness. Es bietet ganztägig erstklassige Yoga- und Fitnesskurse an und hat das Konzept vollkommen auf Yoga und Gesundheit ausgerichtet. Die ruhige Lage direkt am feinsandigen Strand inmitten einer idyllischen Landschaft bietet Raum, um sich ganz auf sich zu konzentrieren.

Für Yogabegiertere ist dieses Resort eine der besten Adressen in Thailand, da es vielfältige Yoga und Fitnesskurse sowie eine individuelle Betreuung anbietet. Praktiken aus ganz Thailand werden mit westlichen Erfahrungen verbunden. Hier erhalten Sie wertvolle Hilfestellungen und Tipps auch für Ihre Yogapraxis zu Hause.



Grundsatz des Samahita Retreats ist eine gesunde Lebensweise. Eine leichte, vegetarische Ernährung sowie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Erholung und Bewegung sind dafür Voraussetzung. Auf Alkohol und Rauchen wird hier verzichtet. Das Team des Resorts lässt Sie gerne teilhaben an dieser Art des Lebens. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie das luxuriöse Spa mit einer Vielzahl von entspannenden Behandlungen. Der Salzwasserpool verfügt über einen direkten Meerblick, die Zimmer sind durch einen wunderbaren Garten miteinander verbunden. Eine kleine Boutique bietet alle Utensilien an, die Sie zum Yoga Üben benötigen.



## Hausprogramm

Unter der Leitung von Paul Dallaghan und seiner Frau Jutima ist an diesem schönen Fleckchen Erde ein kleines Yogaparadies entstanden. Dank seiner jahrelangen Pilgerreisen durch asiatische Länder, dem Unterricht von renommierten Yogalehrern sowie Aufhalten in bedeutenden Ashrams, wie dem Sivananda Ashram, bringt Paul Dallaghana die nötige geistige und praktische Erfahrung für ein herausragendes Yoga Programm mit. Gut geschulte Yogatrainer unterstützen die Sitzungen.

Sie haben die Möglichkeit, an allen Yoga- und Fitnesskursen teilzunehmen, die sowohl morgens als auch abends statt finden. Auch für Yogalehrer bietet das Samahita Retreat spezielle Ausbildungswochen an. Zudem können Sie an terminlich festgelegten Retreats teilnehmen. Ein Retreat konzentriert sich stärker auf einen bestimmten Unterrichtsschwerpunkt und bietet Ihnen dadurch ein tieferes Verständnis. Sie werden von den Resort Lehrern oder von Gastdozenten aus der ganzen Welt gehalten. Fragen Sie hier die Termine direkt bei uns an.

Auf über 150 m<sup>2</sup> können sowohl gemeinsame als auch abgetrennte Kurse abgehalten werden. Auf einem umweltfreundlichen Bambusboden werden Sie von geschulten Trainern bei Ihrem Yoga begleitet und blicken direkt auf das türkis schimmernde Meer sowie in den entspannenden Meditationsgarten.

### Yoga Core Cycle (offenes Kursprogramm)

Die Kurse finden in der Regel in der am Strand gelegenen Yogaplattform oder in der Hauptyogahalle statt.  
7:00 - 7:25 Uhr - Stilles Cycling am Morgen  
7:30 - 8:25 Uhr - Meditation und Atemübungen für jeden Level

Sie beginnen den Tag mit einer Sitz- (Meditations-) Übung, die mit Atemübungen verbunden wird. Diese Übung können Sie leicht erlernen und mit nach Hause nehmen. Sie können Sie überall nachmachen und sich hervorragend dafür nutzen um Stress abzubauen und Ihre Gesundheit zu verbessern.



8:25 -10:00 Uhr - Asana Kursmöglichkeit  
Abhängig von Ihrem Level und Ihren bisherigen Erfahrungen mit Yoga, haben Sie hier die Möglichkeit entweder für sich selbst Mysore Yoga zu üben, wobei Sie von einem Lehrer unterstützt werden, oder an einem dynamischeren Yoga Kurs teilzunehmen. Abwechselnd finden Linear Flow Yoga und Vinyasa Yoga statt. Die Kurse

bieten eine gute Möglichkeit die Grundlagen von Übungen kennenzulernen um später darauf aufbauen zu können.

09:30 - 13 Uhr - Brunch Buffet

13:00 - 15:00 Uhr - Zeit zum Entspannen oder für Aktivitäten und Ausflüge, wie z.B. Tempel Tour oder Schnorchel-Bootsausflug

15:00 - 15:30 Uhr - Früchte und frische Säfte

Kräftigungskurse am Nachmittag

16:00 - 16:30 Uhr - Am Nachmittag können Sie an einem Fitnesskurs teilnehmen, der Ihnen dabei hilft, die innere Mitte zu stärken. Diese Basis-Übungen verhelfen zu allgemeiner Kräftigung und Stärkung des Körpers, die auch für Ihre Yoga Praxis bereichernd sein werden.

16:30 - 17:00 Uhr - Fun-Cycling für gute Laune und Verbesserung Ihrer Ausdauer

17:00 - 18:00 Uhr - Kräftigendes Yin Hatha Yoga mit Atemübungen für Körper, Atmung und Geist

18:00 - 20:00 Uhr - Abendessen Buffet und Kräuterdampfbad

19:30 - 20:00 Uhr - Meditation



Das Programm kann sich vor Ort ändern.

## Yoga

Heutzutage widmen sich Menschen aus immer unterschiedlicheren Gründen dem Yoga. Das Angebot reicht von Mindmanagement über präventive Gesundheitsmaßnahmen zur Heilung des Körpers und Beruhigung des Geistes.

Besonders in stressigen Situationen ist es wichtig und hilfreich, richtig zu atmen. Im Samahita Retreat lernen Sie wie Sie die Fülle Ihres Atems nutzen und welcher der schnellste und effektivste Weg ist, den Geist zu fes-

tigen. Am Ende Ihres Urlaubes werden Sie die Grundlagen verinnerlicht haben und können sie in Ihrer Yogapraxis zu Hause stetig ausbauen.

Das Samahita Retreat bietet Ihnen viel Freiraum, Ihr Yoga-Retreat nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. An diesem inspirierenden Ort in wunderschöner Umgebung können Sie Ihr Yoga mit der heilenden Kraft der Natur verbinden. Mit gesunden Mahlzeiten, der ganzheitlichen Spa Behandlungen und der therapeutischen Unterstützung können Sie hier neue Energie für Ihren Alltag sammeln.



## Wellness- und Gesundheitskuren

Sie können aus einem vielseitigen Angebot von ganzheitlichen Therapien, erholsamen Massagen und beruhigenden und pflegenden Körperbehandlungen auswählen. Alle Programme werden von geschulten Therapeuten durchgeführt. Die Anwendungen lassen Sie zur Ruhe kommen und neue Möglichkeiten zum Entspannen entdecken. Alle Programme sind

## Detox Programm

Das Detox-Programm im Samahita Retreat wurde aus jahrelanger Erfahrung im Bereich der Entgiftung sowie der Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils und unterstützender Praktiken entwickelt. Es ist ein jahrelang erprobtes Programm, das sorgfältig Aktivität, Entspannung, Therapie und eine entgiftende Diät mit Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert. Ein Detox Programm im Samahita Retreat wirkt revitalisierend und führt Sie in ein kraftvolles Leben. Verwendet werden individuell zusammengestellte ayurvedische Kräuter-Entgiftungsmischungen, jede Menge Tees, Brühen und Säfte, Gemüse und Obst, Detox-Präparate und eine Mischung aus verjüngenden und entgiftenden Therapien und Praktiken.



Ihre erste Beratung und Ihr täglicher Check-in bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihr Programm anzupassen sowie Ihre Bedürfnisse, Ziele und Vorlieben zu berücksichtigen.

Das Detox-Programm ist für 3, 5, 7, 10 oder 14 Tage buchbar.

### Weight Loss Programm

Samahita's Weight-Loss-Programm konzentriert sich auf eine langfristige Veränderung, um einen gesunden Lebensstil beizubehalten. Sie erfahren wie eine gesunde Diät zur Gewichtsabnahme funktioniert, die sowohl nahrhaft als auch köstlich ist, Sie durch ein überschaubares Trainingsprogramm führt, Sie über das Essen neu aufklärt und Ihnen hilft, die Ursache der Gewichtszunahme anzugehen. Individuell zusammengestellte ayurvedische Kräutermischungen, Tees, Brühe und Säfte, Gemüse und Obst, Nahrungsergänzungsmittel und eine Mischung aus verjüngenden, entgiftenden und gewichtsfördernden Therapien und Praktiken werden dabei verwendet und beziehen Körper, Atem und Geist mit ein. Um einen langfristigen Erfolg zu erzielen, ist Ihr Engagement und Ihre Teilnahme gefragt. So können Sie die Werkzeuge nutzen und Ihr eigenes Leben verändern. Das Team vom Samahita Retreat hilft Ihnen dabei.

Das Weight Loss Programm ist für 7, 10 oder 14 Tage buchbar.

### Total Self-Care Programm

Das Total Self-Care-Programm im Samahita Retreat wurde entwickelt, um das Beste aus Ihrem Urlaub zu machen und Stress abzubauen. Sie erhalten ein Gesamtpaket mit täglichen Yoga-, Atem-, Meditations- und Fitnesskursen, gesundes Essen und eine Auswahl aus den folgenden Massagen, Gesichtsbearbeitungen, Peelings und Hautbehandlungen:

- Therapeutische Massage
- Deep Tissue Massage für den Oberkörper
- Tiefengewebsmassage für den Unterkörper
- Aromatherapie-Massage
- Sabai Massage
- Traditionelle Thai-Massage
- Fußreflexzonenmassage
- Chi Nei Tsang Bauchmassage
- Galvanische Gesichtsbearbeitung
- Kräuter Gesichtsbearbeitung
- Körper Scrub & Wrap
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- 3-in-1-Infrarot-Sauna-Therapie

Das Total Self-Care Programm ist für 3, 5 oder 7 Tage buchbar.

### Wohnen



### Single Superior Rooms

Diese Zimmer bieten mit ihren 35 m<sup>2</sup> ausreichend Raum für Ihre persönliche Rückzugsmöglichkeit. Jedes Zimmer verfügt über einen eigenen Balkon, der einen wunderbaren Blick in den Garten bietet. Neben einem großen Bett gehören Schränke mit Verschlussmöglichkeit, genauso wie ein Schreibtisch und Minibar zur Ausstattung. Die gepflegten sanitären Einrichtungen verfügen über einen großen Duschbereich.

Alle Zimmer sind mit Ventilator ausgestattet, um ein angenehmes, natürliches Raumklima herzustellen.



### Shared Two Bedroom Loft

Diese 50 m<sup>2</sup> Lofts bieten für zwei Personen den optimalen Freiraum. Es handelt sich hierbei um zwei optisch getrennte Schlafbereiche, die beide genügend Platz bieten. Gemeinsam genutzt wird ein großzügiges Badezimmer. Diese Zimmerkategorie bietet ebenfalls einen Balkon mit Blick in den Garten, sowie eine umfangreiche Ausstattung mit verschließbaren Schränken, Schreibtisch und Minibar.



### Semi Private Einzelzimmer

Diese Zimmer haben die gleiche Ausstattung wie die Single Superior, teilen sich hingegen aber das Bad mit einem anderen Zimmer. Die Zimmer sind 25 qm groß und eine Tür führt ins Badezimmer, welches Sie sich mit dem Nachbarzimmer teilen. Diese Zimmer verfügen über einen Balkon mit Blick ins Grüne.

Besonderen Wert legt das Samahita Retreat auf eine ökofreundliche Ausstattung. Dies wird durch die Verwendung von Solarenergie, Regenwasserspeicherung sowie den sparsamen Verbrauch von Energie garantiert.



### Genießen



Samahita Retreat's gesunde Küche ist eine Mischung aus östlichen und westlichen Gerichten. Die bevorzugt vegetarische Kost ist für einen gelungenen Yogaaufenthalt die passende kulinarische Ergänzung. Es werden aber auch Eier- und Fischgerichte gereicht. Neben der üblichen Buffetform, können Sie auch aus einem umfangreichen à la carte Angebot wählen. Zudem haben Sie eine große Auswahl an frischen Säften, Wasser und Kräutertees.



Genießen Sie nach Ihrem Abendessen den wunderbaren Blick der Beachside Lounge und lassen Sie dabei Ihren Abend bei einer kühlen Meeresbriese und einer lockeren Unterhaltung ausklingen.

## Umgebung

Am Strand von Laem Sor gelegen, in der Nähe der bekannten Laem Sor Pagode, ist Samahita etwa 45 Minuten Fahrt vom Flughafen, 35 Minuten vom Einkaufsviertel Chaweng, 25 Minuten vom Lamai Einkaufsviertel und 20 Minuten von Nathon, der malerischen Hafenstadt, entfernt.

Koh Samui bietet einige sehenswerte Ecken. Leihen Sie sich einen Roller und besuchen die anderen Strände, nehmen Sie sich einen Tag Zeit und unternehmen einen Bootstrip nach Koh Phangan oder Koh Tao. Langweilig wird Ihnen bestimmt nicht.

### Paddle Boards

Erforschen Sie das Wasser, finden Sie Ihr Gleichgewicht, während Sie stehen oder knien und paddeln, oder versuchen Sie sogar eine Yogahaltung oder zwei. Erkundigen Sie sich bei der Wellness-Rezeption, um ein Board auszuleihen. Die Nutzung ist kostenlos.



### Kajaks

Beim Kaja Fahren können Sie die Arme, Schultern und Rückenmuskulatur trainieren und dabei die tropische Küstenlinie erkunden. Die Nutzung ist kostenlos.

### Schnorchel- & Bootstour

Jede Woche organisiert das Samahita Retreat eine Bootsfahrt für alle Gäste. Lokale Long Tail Fischerboote mit schattigen Sitzplätzen bringen Sie zu einer der lokalen Inseln, um in diesen tropischen Gewässern zu schnorcheln und den ruhigen, einsamen Inselstrand zu erkunden. Wenn es die Gezeiten und das Wetter erlauben, können Sie an Samahitas Strand an Bord gehen

und zurückkehren. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an (kostenlos).

### Tempelbesuch

Am äußersten westlichen Ende von Samahitas Strand befindet sich eines der ältesten und am meisten verehrten Wahrzeichen von Samui, die Laem Sor Pagode. Das Team vom Samahita Retreat arrangiert jede Woche einen Spaziergang zu diesem Strand- und Bergtempel. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an (kostenlos).

### Nachtmärkte

Die thailändische Kultur ist reich an Essensständen und Straßenhändlern. Zahlreiche Nachtmärkte finden an verschiedenen Abenden auf der Insel statt. Zwei der besten können Sie mit dem Samahita Retreat erkunden - Bophut Fisherman's Markt im nördlichen Teil von Koh Samui und den nahegelegenen lokalen Ban Thale Markt, von wo aus Sie am Strand zum Resort zurücklaufen können. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an (kostenlos).

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

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](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair Beitrag leisten möchten, geben Sie dies bitte bei Ihrer Buchung an. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag die Hälfte.

## Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Ko Samui. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften. Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business-Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.



## Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Thailand ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Ein Visum für einen max. 30-tägigen Aufenthalt bekommen Sie am Flughafen in Ihren Pass gestempelt. Wenn Sie länger als 30 Tage bleiben möchten, müssen Sie vorher ein Visum beantragen, welches in den meisten Bundesländern von den Vertretungen Thailands (Botschaften und Konsulate) bzw. deren Visumservice ausgestellt wird. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Nähere Auskünfte zum Thailand-Visum erteilen wir auch gerne im persönlichen Beratungsgespräch. Neue Wege übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.

**wichtiger Hinweis:** Reisende, die ohne Visum nach Thailand einreisen, müssen umgerechnet min. 10.000,00 Baht und zusammen als Familie min. 20.000,00 Baht bei der Einreise mitführen. Inhaber eines Touristenvisums und eines Non Immigrant Visums müssen umgerechnet min. 20.000,00 Baht und zusammen als Familie min. 40.000,00 Baht mitführen. Der Mindestbetrag kann in jeder beliebigen Währung vorgewiesen werden. Diese Regelung gilt seit dem 09. Juni 2000, wurde jedoch bislang nicht durchgängig geprüft.

## Sicherheitshinweise

Wir empfehlen Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Passkopie und Passfoto sollten Sie separat aufbewahren. Am besten lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbewacht stehen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

## Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

9 South Sathorn Road, Bangkok 10120

Telefon:(0066-2) 287 9000

Fax: (0066-2) 287 1776

Email: [info@bangkok.diplo.de](mailto:info@bangkok.diplo.de)

### Konsulat der Republik Österreich:

14, Soi Nandha, off Soi 1, Sathorn Tai Road, Bangkok 10120

Telefon: (0066-2) 30360 57

Fax: (0066-2) 2873925

Email: [bangkok-ob@bmaa.gv.at](mailto:bangkok-ob@bmaa.gv.at)

### Konsulat der Schweiz:

35 North Wireless Road, Bangkok 10330

Telefon: 02-2530156

Fax: 02-2554481

Email: [vertretung@ban.rep.admin.ch](mailto:vertretung@ban.rep.admin.ch)



## Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

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

Trinken Sie am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen oder aufbereitetes Wasser oder Getränke, die gekocht sind, wie Tee oder Kaffee. Vermeiden Sie Getränke mit Eiswürfeln. Früchte sollten vor dem Verzehr geschält werden. Nahrung, vor allem Fleisch und Fisch sollten gut gekocht oder durchgebacken sein. Wenn Sie einmal in einem der typischen Straßenrestaurants essen wollen, so essen Sie am besten dort, wo viel Betrieb ist: die Umlaufgeschwindigkeit mit der das Essen produziert und gegessen wird, ist dann hoch, was der Hygiene zugutekommt.

## Wichtige Medikamente

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

## Mitnahmeempfehlungen

### Gepäck

Koffer, Rucksack oder Reisetasche. Evtl. für den Tag zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack).

### Kleidung

Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag, lange Kleidung für den Abend, leichte Regenjacke, Sonnenhut, Badebekleidung, Yoga- / Fitnesskleidung, Yoga- / Fitness Handtuch, Socken. Vermeiden Sie außer für den Strand Shorts, große Ausschnitte, enge Kleider sowie ärmellose Kleidung. Besonders für den Besuch von religiösen Orten wie Tempeln ist zu beachten, dass Schultern und Knie bedeckt sein müssen.

### Schuhe

Zweckmäßig sind offene Sandalen, weil in den Tempeln und Häusern die Schuhe ausgezogen werden müssen; gute und bequeme Schuhe zum Laufen (Laufschuhe).

### Diverses

Toilettenartikel, Medikamente, Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Sonnenbrille, nachfüllbare Wasserflasche, Wecker, Tagebuch



## Währung / Post / Telekommunikation

### Währung

Die thailändische Währung ist Baht. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com) ermitteln. Bargeld in EUR und eine Kreditkarte ist alles, was Sie in Thailand benötigen. Vergessen Sie nicht, sich Ihren Code zum Abheben am Geldautomaten einzuprägen. Teilweise ist das Abheben mit EC-Karte möglich, wenn diese für Asien freigeschaltet ist. Bitte sprechen Sie dazu mit Ihrer Bank. Alle größeren Banken unterhalten Wechselschalter, die bis ca. 19.00 Uhr geöffnet sind. In jedem größeren Ort gibt es Geldautomaten, wo Sie mühelos Bargeld in der Landeswährung ziehen können. Die bekannten Kreditkarten wie Visa, American Express oder MasterCard werden in den Hotels und in großen Einkaufszentren akzeptiert.

### Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Thailand ist + 66. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Thailand ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine thailändische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können. Die SIM-Karten erhält man oft kostenlos an Flughäfen und kann diese dann in den Supermärkten 7-Eleven mit mindestens 100 Baht aufladen und so kostengünstig telefonieren. Die Vorwahl von Thailand nach Deutschland ist +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

### Internet

Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-LAN an.



## Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der thailändische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken bis 40% Alkohol und maximal 200 Zigaretten oder 250 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt. Bitte beachten Sie, dass die Einfuhr von Fleisch & Fleischprodukten verboten ist, z.B. Gummibärchen. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Bei der Rückreise: Es ist nach dem Artenschutzabkommen verboten geschützte Tiere oder Materialien von diesen auszuführen. Man sollte also auf ein Reisesouvenir aus Reptilienleder, Mantaleder, Elfenbein oder Ähnliches verzichten. Die Ausfuhr von Antiquitäten und Buddha Statuen ist strengstens verboten. Lediglich Buddha Figuren als Amulett dürfen ausgeführt werden. Sondergenehmigungen erteilt das Department of Fine Art. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vorhinein zu kennen.



## Wissenswertes

In Thailand ist die Netz-Spannung wie bei uns 220 Volt. Normalerweise gibt es Zweipolsteckdosen, in manchen Hotels dreipolige Sicherheitssteckdosen. Sollte die Steckdose mal eine andere sein, gibt es an der Rezeption die Möglichkeit Stecker zu mieten. Grundsätzlich brauchen Sie jedoch keine.

## Versicherung

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (und auch einer Reiseabbruchversicherung). Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

## Nebenkosten / Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Gesichter“ haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Bitte bedenken Sie auch, dass die Menschen in der Region wesentlich von den Trinkgeldern leben. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Baht in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Im Samahita Retreat können Sie zusätzliche Ausgaben auch mit Kreditkarte (Visa oder Mastercard) bezahlen. Thailandische Baht können Sie vor Ort am Geldautomaten abheben.

## 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

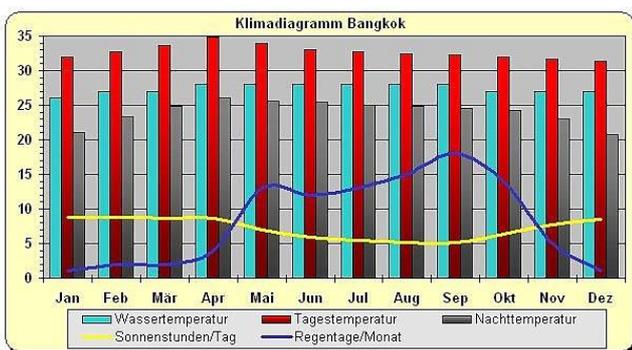
### Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

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

## Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Thailand und Deutschland beträgt im Sommer +5, im Winter +6 Stunden. Das Klima ist tropisch, feucht und wechselhaft. Es werden ganzjährig Temperaturen von über 30° C gemessen und das Wasser wird nur selten kälter als 27° C. Nur in den Bergen des Nordens können die Temperaturen, besonders nachts, auch einmal tiefer sinken. Die beste Reisezeit für Thailand ist von November bis März/April. In dieser Zeit kann man in der Regel die Sonne und das Meer ausreichend genießen, jedoch kann es schon mal zu Regen und Gewittern kommen. Das schlechteste Strandwetter gibt es in der Zeit von Mai bis Oktober, ausgenommen Koh Samui. Hier ist die beste Reisezeit in unserem Sommer. Jedoch muss nicht den ganzen Tag mit Regen gerechnet werden. Es gibt 1- bis 2-mal am Tag einen heftigen Schauer und danach klart alles wieder auf. Aufgrund der Klimaveränderung kann man die tatsächlichen Wettergegebenheiten vor Ort nicht bestimmen. Wir stützen uns auf Erfahrungswerte der letzten 25 Jahre.



## Sprache und Verständigung

In Thailand ist Thai die offizielle Amtssprache. Englisch ist die zweite inoffizielle Amtssprache und mittlerweile weit verbreitet. Gerade in den Touristengebieten ist man darauf eingestellt und somit dürften Sie bei der Verständigung auf Englisch keine Probleme haben.

Einige nützliche Wörter auf Thai:

- Hallo - สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ - sàwàddee kráb, sàwàddee ká
- Guten Tag - สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ - sàwàddee kráb, sàwàddee ká
- Tschüss - ไปแล้วนะครับ, ไปแล้วนะคะ - báí láew ná kráb, báí láew ná ká
- Auf Wiedersehen - ลาก่อนครับ, ลาก่อนค่ะ - la gòn kráb, la gòn ká
- Ja - ใช่ครับ, ใช่ค่ะ - cháí kráb, cháí ká
- Nein - ไม่ใช่ครับ, ไม่ใช่ค่ะ - máí cháí kráb, máí cháí ká
- Danke - ขอบคุณครับ, ขอบคุณค่ะ - kòbkùn kráb, kòbkùn ká
- Bitte! - ไม่เป็นไรครับ, ไม่เป็นไรค่ะ - máí bên rái kráb, máí bên rái ká
- Prost! - ไชโย - cháí yó
- Entschuldigung - ขอโทษ... ครับ, ขอโทษ... ค่ะ - kǒ tód... kráb, kǒ tód... ká

## Religion und Kultur

Die wichtigste Religion Thailands ist der Buddhismus. Die buddhistische Lehre wird an allen Schulen des Landes, außer im muslimischen Gebiet an der Grenze zu Malaysia unterrichtet und ist fester Bestandteil des Lehrplans. Verständlich, dass sie im täglichen Leben eine große Rolle spielt. Andere Religionen wie der Islam, der Hinduismus und das Christentum werden nur begrenzt praktiziert.

Bei der Betrachtung der traditionellen siamesischen Kultur, spielen Wats oder buddhistische Tempel eine große Rolle. Nachdem Buddhismus in Thailand über Hunderte von Jahren verbreitet und der ursprüngliche animistische Glaube des siamesischen Volks an den buddhistischen angepasst worden war, wurde der Wat das Zentrum des Dorfs. Es war der Platz, in dem das Volk Ausbildung empfing, Riten und Zeremonien abgehalten wurden.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin "Thailand verstehen", das Ihnen einen guten Querschnitt zur Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



### Essen und Trinken

Die thailändische Küche verbindet verschiedene Elemente miteinander, so findet man hier Einflüsse aus China, Indien und Indonesien. Exotische und frische Zutaten und Gewürze machen die thailändische Küche zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit fruchtigen, scharfen und sehr aromatischen Bestandteilen. Besonders typische Zutaten sind Currypaste, Ingwer, Kokosmilch und Zitronengras, hiermit werden viele Gerichte verfeinert. Das Nationalgericht Thailands nennt sich Phad Thai. Das berühmte Nudelgericht ist eine Mischung aus süßen, scharfen und salzigen Komponenten. Außerdem findet man auf den Märkten in Thailand viele exotische Früchte, die Sie unbedingt probieren sollten.



### Einkaufen und Souvenirs

Gern mitgebrachte Souvenirs aus Thailand sind beispielsweise Holzschnitzereien wie Elefanten, Schachteln, Schalen, Masken aus Holz oder Pappmaché. Außerdem Temple Rubbings (auf Reispapier abgeriebene Reliefdarstellungen), Thai-Puppen in Form von klassischen Tanzfiguren oder Tieren. Des Weiteren Web- und

Flechtarbeiten aus Rattan, Gras, Bambus- oder Sisalfasern. Oft wird auch Seide mitgenommen, am begehrtesten ist die Mud-Mee-Seide mit traditionellen Mustern.

### Besondere Verhaltensweisen

Bevor man thailändische Tempel betritt, sollte man die Schuhe ausziehen. Auch ist korrektes Verhalten und gebührlige Bekleidung Grundvoraussetzung für einen Tempelbesuch in Thailand. So sind Badeschlappen, kurze Hosen und ärmellose T-Shirts unangebracht. Beim Sitzen in thailändischen Tempeln werden die Beine niemals ausgestreckt, am besten sitzt man auf den Knien.

Beim Betreten von Privatwohnungen sollten wie in thailändischen Tempeln, ebenfalls die Schuhe ausgezogen und nicht auf die Türschwelle getreten werden, da dort nach thailändischem Glauben die Seelen der Verstorbenen leben. In thailändischen Häusern sitzt man normalerweise auf dem Boden, wobei die Füße nicht ausgestreckt werden (in Thailand wird es als große Beleidigung angesehen, mit den Füßen auf jemand anderen zu zeigen). Männer sitzen meist im Schneidersitz, Frauen mit angewinkelten, seitlich nach hinten zeigenden Beinen.

Geschenke müssen nicht mitgebracht werden, allerdings sind kleine Aufmerksamkeiten wie Obst, Essen oder kleine Souvenirs durchaus gern gesehen. Auch beim Sonnenbaden am von Thailändern genutzten Strand sollte auf gebührlige Kleidung geachtet werden. Thailänder sind in punkto Nacktheit eher prüde im Vergleich zu uns Westlern. Wenn man Thailänder, vor allem Frauen, beim Baden beobachtet, werden Sie sehen, dass diese oft mit Hemd und Hose bekleidet ins Wasser steigen.

Grundsätzlich sollte man niemals den Kopf eines Thailänders berühren, dies gilt auch für Kinder. Dem thailändischen Glauben entsprechend ist der Kopf der Sitz der Seele und des Geistes.

# Reiseliteratur

Verschiedene Reiseführer

**Loose, Renate:**

DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Thailand.  
Dumont Reiseverlag (2014).  
ISBN-10: 3770177517

**Stefan Loose, Andrea Markand, Markus Markand:**

Stefan Loose Travel Handbuch Thailand.  
Dumont Reiseverlag (2013).  
ISBN-10: 3770167309

**Rainer Krack, Tom Vater:**

Thailand Handbuch: Reiseführer für individuelles Entdecken.  
Reise Know-How (2013).  
ISBN-10: 3831723222

**Vater, Tom:**

InselTrip Ko Samui, Ko Phangan, Ko Tao: Reiseführer mit Insel-Faltplan.  
Reise Know-How (2013).  
ISBN-10: 3831722196

**Nelles Günter:**

Nelles Guide Thailand.  
Nelles Verlag (2013).  
ISBN-10: 3886187918

**Vis-a-Vis Reiseführer:**

Thailand.  
Dorling Kindersley (2013).  
ISBN-10: 3831019843

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft

**Chainarong Toperngpong, Christa Goppel:**

Das Thai-Kochbuch: Bilder Geschichten Rezepte.  
Jacoby & Stuart (2013).  
ISBN-10: 3941087479

**Ruegg, Prisca:**

Thaiküche.  
GU Verlag (2011).  
ISBN-10: 3833822031

**Fessen, Helmut:**

Geschichte Thailands.  
(1994).

ISBN-10: 389473226

**Kothmann, Hella:**

Das siamesische Lächeln. Literatur und Revolte in Thailand.  
Isp Verlag (1994).  
ISBN-10: 3929008718

Gesundheit

**Förg, Klaus:**

Innere Ruhe.  
Rosenheimer Verlag (2007).  
ISBN-10: 3475538369

**Hamilton-Merritt, Jane:**

Wandlung durch Meditation.  
Walter Verlag (1991).  
ISBN-10: 3530316202

Belletristik

**Kolonko, Hedwig:**

Zwei Gesichter des Isan: Das Leben in einer thailändischen Großfamilie.  
Araki Verlag (2010).  
ISBN-10: 3941848062

**Willemsen, Roger:**

Bangkok Noir.  
Fischer Verlag (2009).  
ISBN-10: 3100921062

**Labudda, Gad:**

In Thailand leben. Geschichten und Artikel über das Leben in Thailand.  
Thailandbuch Verlag (2006).  
ISBN-10: 3938890185

## Ihre persönliche Beratung



**Sarah Obels**  
Produkt Managerin 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](http://www.neuewege.com)

