Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Indien

Nattika Beach Resort: Ayurveda an Keralas Traumstrand

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Allgemeine Beschreibung ... 3
Kur/Hausprogramm ... 3
Wohnen ... 4
Genießen ... 4
Umgebung ... 5
Sonstige Infos ... 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 ... 10
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 10
Zeitverschiebung und Klima ... 10
Sprache und Verständigung ... 11
Religion und Kultur ... 11
Essen und Trinken ... 11
Einkaufen und Souvenirs ... 12
Besondere Verhaltensweisen ... 12
Reiseliteratur ... 13
Ihre Reisenotizen ... 15

Reisedetails

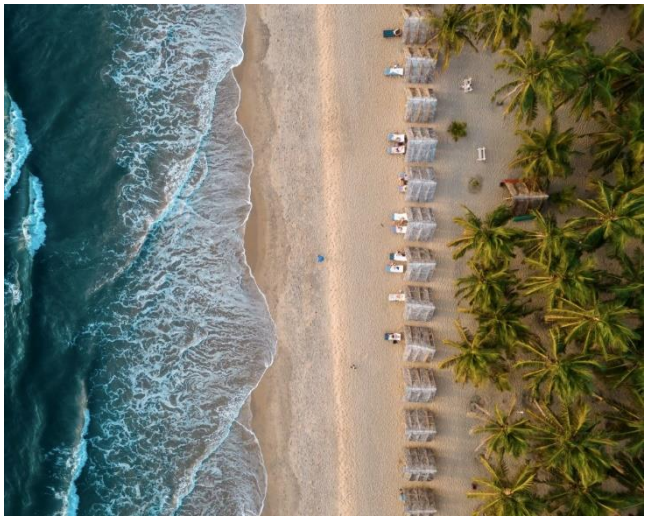
Indien
Nattika Beach Resort: Ayurveda an Keralas Traumstrand

Reiseverlauf

- Ayurveda unter Palmen am Meer
- Kompetent - Dr. Hema und ihr Team
- Liebevolle Details mit großer Wirkung

Allgemeine Beschreibung

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



Kur/Hausprogramm

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

Neben den Ayurvedabehandlungen üben Sie im Nattika Beach Resort täglich Yoga in einem offenen Pavillion und meditieren mit Blick auf das Arabische Meer.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden hier das für sie passende Niveau.

Wohnen

Mit seiner fast 1000 m langen Strandfront und dem entsprechend großen Garten bietet das Nattika Beach Resort viel Raum und Ruhe. Die 33 Bungalows (insgesamt 52 Zimmer) sind großzügig aufgeteilt und mit allen modernen Annehmlichkeiten und Komfort ausgestattet. Alle Zimmer sind geschmackvoll gestaltet und verfügen über einen Vorraum, eine überdachte Veranda und eine Sonnenterrasse, die den Blick auf die Kokospalmen und das Meer freigibt. Alle Villen sind mit Klimaanlage, TV und Kühlschrank ausgestattet. Die Twin Villen sind aufgeteilt in zwei Wohneinheiten, beide mit eigenem Bad und Veranda. Sie liegen in der zweiten Reihe.

Auf den offenen Blick aufs Meer müssen Sie dennoch nicht verzichten, denn alle Gebäude wurden „auf Lücke" gebaut. Die Deluxe Twin Villen sind etwas großzügiger von der Wohnfläche (39 Quadratmeter). Die zehn Deluxe Villen liegen prominent in der Anlage und überraschen mit kleinen Extras wie der Deckenverkleidung aus Kräutern und Gras, die für ein besonders angenehmes Raumklima sorgen und die zudem auch eine ayurvedische Heilwirkung haben. In den vier Superior Deluxe Villen können Sie darüber hinaus das (teil-)offene Bad genießen und haben noch mehr Platz zu Ihrer Verfügung (65 Quadratmeter).

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

Genießen

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

Umgebung

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

Sonstige Infos

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

Zusätzliches Entgelt

Gebühren für das e-Tourist Visum: 30 Tage ab 10 USD (April bis Juni) und ab 25 USD (Juli bis März) (Stand 02/2023), Individuelle Ausflüge und Aktivitäten, Trinkgelder

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen, zahlt NEUE WEGE für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO2-Emission Ihres Fluges richtet. 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 einfach bei Ihrer Buchung an.

Anreise

Zielflughafen für Ihren Aufenthalt im Nattika Beach Resort ist Cochin (COK). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Cochin. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

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. Das Visum kann für die einmalige Einreise bis zu 30 Tagen Aufenthalt oder mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden Die Visa-Gebühren (ab 10 USD) sind nicht erstattbar

Die Visumsbeantragung 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. Kreditkartennummern 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

Gesundheit und Impfungen

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

Aktuelle Informationen, auch zu Fragen rund um Covid-19, finden Sie unter:
https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

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

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

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

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss und 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 empfiehlt es sich immer helle langärmelige Kleidung dabei zu haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm mitnehmen. In den meisten Resorts sind Regenschirme in ausreichender Anzahl vorhanden, außerdem bieten viele einen Waschservice für Kleidung an.

Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Für Tempelbesuche benötigen Sie eine Garderobe, die Schulterbedeckung und die Verhüllung der Beine gewährleistet. 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

Tipp: Nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den Flügen und den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Weiterhin empfiehlt sich die Mitnahme eines Tagesrucksacks.

Währung / Post / Telekommunikation

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

Post

Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? Postämter sind montags bis freitags von 10:00 - 17:00 Uhr und samstags 10:00 - 13:00 Uhr geöffnet, Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten brauchen in der Regel 5-8 Tage (oder länger) für die Zustellung, Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost benötigen 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

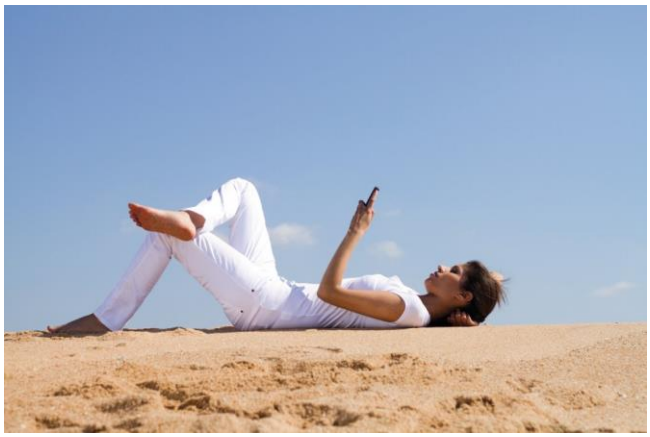
In den meisten Regionen in Indien können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter.

Die Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43, in die Schweiz +41.
Die Vorwahl von Deutschland nach Indien: +91.

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

Kostenfreies WLAN ist in den meisten Hotels und Resorts vorhanden, ebenso wie in den meisten Cafés und Bars an Touristenattraktionen. Sie können bei Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen eine SIM-Karte an den Schaltern von Mobilfunkanbietern wie Airtel, Vodafone, Idea oder BSNL kaufen.



Zollbestimmungen

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

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden.

Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

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

Wissenswertes

Strom

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

Foto

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 in der Regel erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

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

Versicherung

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

Nebenkosten / Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Wenn Sie mit dem Service während Ihrer Indien Reise zufrieden sind, dann ist ein Trinkgeld eine schöne Geste. In Indien sind ca. 50 Rupien für kleine Dienstleistungen angemessen (Housekeeping, Kofferträger).

In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine sogenannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% in

Ordnung. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 100 und 200 Rupien / Tag, entspricht ca. 2-4 Euro / Tag).

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 jede/r 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.

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.

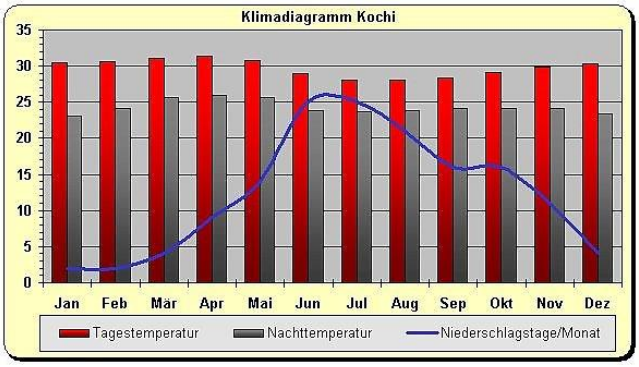
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels 2009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

Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:
https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/

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 meist von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt.

Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm.
Klimainformationen unter: www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm.



Sprache und Verständigung

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

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

Religion und Kultur

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten InderInnen selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in südlichen Landesteilen fast nicht mehr vertreten. In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems.

Davon abgesehen gehört Indien zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte. Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen", das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.

Essen und Trinken

Die südindische Küche ist geprägt von scharfen Gerichten und vegetarischen Currys. Ein weiterer unabdingbarer Bestandteil der südindischen Küche ist die Kokosnuss. Fast jedes Gericht wird in Kokosnussöl angebraten und mit Kokosmilch, Kokosfleisch oder Kokosraspeln verfeinert. Als Beilage zu den Gerichten gibt es in der Regel Reis und eine Auswahl an verschiedenen Fladenbroten.

Zu den klassischen Gewürzen der südindischen Küche zählen Curry, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde. Das tropische Klima sorgt für eine reichhaltige Auswahl an frischen Obst und Gemüsesorten. Auch Fisch und Meeresfrüchte werden gerne verwendet. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind oftmals stark gewürzt, während die Auswahl an vegetarischen Gerichten milder gewürzt ist und daher gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher ist.

"Sadya" ist das traditionelle vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu

gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhaftes, Eingelegtes und Nachtisch – ausgebreitet auf einem Bananenblatt. Laut Tradition muss das spitze Ende des Blattes vor dem sitzenden Gast nach links zeigen. Der Reis wird auf der unteren Hälfte des Blattes serviert.

Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien Indiens: 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, die filigranen Metallarbeiten und Silberwaren sind weltberühmt. Man kann Schmucksteine meist direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere beliebte Souvenirs die Sie gut auf Ihrer Indien Reise erwerben können sind Schmuck, 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").

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 sinnvoll.

Reiseliteratur

Wir empfehlen Ihnen sich für Ihre Indien Reise einzulesen. Über Indien gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl aktueller Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in eigentlich jeder Buchhandlung zu bestellen.

Reiseführer Ideen

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

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

Krack, Rainer:
KulturSchock Indien.
Reise Know How Verlag (2019).
ISBN: 9783831733385

Edwards, Nick, et al.:
Stefan Loose Reiseführer Indien: Der Süden.
DuMont Reiseverlag (2020)
ISBN: 9783770178995

Ayurveda

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda kompakt.
Südwest Verlag (2014).
ISBN: 9783517089553

Rosenberg, Kerstin:
Ayurveda heilt.
Südwest Verlag (2015)
ISBN: 9783517092997

Rosenberg, Kerstin:
Die Ayurveda-Ernährung.
Südwest Verlag (2011).
ISBN: 9783517086965

Rhyner, Hans H. und Rosenberg, Kerstin:
Das große Ayurveda-Ernährungsbuch.
Verlag Königsfurt Urania (2003).
ISBN: 9783908652168

Ruff, Carola:
Ayurveda im Alltag.
Buchverlag für die Frau (2017).
ISBN: 9783897982864

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

Mehl, Volker und Raftery, Christina:
So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.
Kailash Verlag (2013).
ISBN: 9783424630626

Mehl, Volker und Heckmann, Inga:
Der Ayurveda-Lebenskompass.
Irisiana (2022)
ISBN: 9783424154399

Mehl, Volker und Bauer-Triebke, Julia:
Ayurveda geht überall.
Knaur Balance (2015)
ISBN:9783426675038

Melh, Volker:
Meine Ayurveda-Familienküche
Trias (2020)
ISBN: 9783432110912

Lad, Vasant:
Das große Ayurveda-Heilbuch.
Windpferd Verlag (2020).
ISBN: 9783864102325

Skibbe, Joachim und Müller-Jani, Petra:
Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.
Pala-Verlag (2013).
ISBN: 9783895663246

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

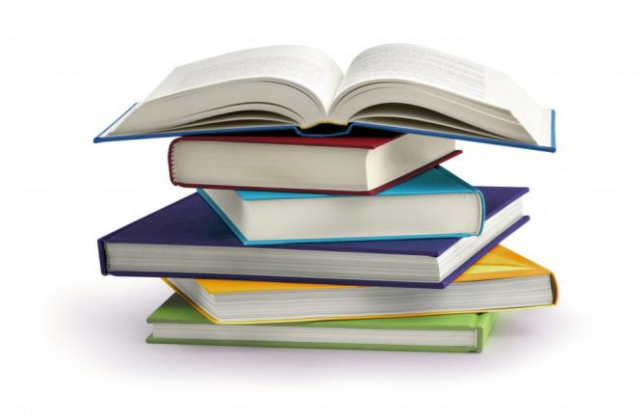
Schrott, Ernst und Schachinger, Wolfgang (Hrsg.):
Ayurveda. Grundlagen und Anwendungen.
Trias Verlag (4. Auflage, 2022).
ISBN: 9783432116341

Belletristik

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

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

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



Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung

Anja Manderla
Beratung und Verkauf Ayurveda Indien
a.manderla@neuewege.com
+49 2226 1588-306

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com