



## *Detailprogramm*

### Indien

Yoga Seminar Rishikesh: Yoga- und Meditationsreise nach Rishikesh

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	4
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Teilnehmerzahl.....	7
Reisedauer.....	7
Reiseleitung.....	7
Praktische Hinweise.....	8
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	8
Gesundheit und Impfungen.....	9
Mitnahmeempfehlungen.....	9
Währung / Post / Telekommunikation.....	10
Zollbestimmungen.....	10
Wissenswertes.....	11
Versicherung.....	11
Nebenkosten / Trinkgelder.....	11
Umwelt.....	12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	12
Zeitverschiebung und Klima.....	12
Sprache und Verständigung.....	13
Religion und Kultur.....	13
Essen und Trinken.....	14
Einkaufen und Souvenirs.....	14
Besondere Verhaltensweisen.....	14
Reiseliteratur.....	16
Ihre Reisenotizen.....	17

# Reisedetails

## Indien

### Yoga Seminar Rishikesh: Yoga- und Meditationsreise nach Rishikesh

#### Reiseverlauf

- Pulsierende Metropole Delhi
- Atemberaubendes Taj Mahal
- Rishikesh intensiv erleben
- Heiliges Haridwar am Ganges



Der Norden Indiens ist vielfältig, bunt und einzigartig: das wunderschöne **Delhi** mit seinen Prachtbauten aus der Mogul-Zeit, den zahlreichen grünen Gartenanlagen, den alten und modernen Stadtteilen, der größten Moschee Indiens, uralten Ruinen und Grabstätten, dem einzigartigen Lotustempel der Bahai-Religion, dem Gedenkplatz für Mahatma Gandhi uvm. Delhi verbindet in einer spannenden Mischung Geschichte, Kultur, Lebendigkeit, Tradition und Moderne – es zieht einfach jeden in seinen Bann!

Das Wahrzeichen Indiens, das nicht nur Ausdruck höchster Mogul-Baukunst ist, sondern durch seine atemberaubende Schönheit besticht – das weltberühmte **Taj Mahal** – liegt ebenfalls auf Ihrer Besichtigungs-Route. Der zweite Teil der Reise führt Sie weiter nördlich zu zwei heiligen, direkt am Ganges gelegenen Pilgerorten: **Haridwar** und **Rishikesh**. Beide sind bekannt für ihren religiösen und spirituellen Reichtum. Tauchen Sie ein in die Kraft dieser indischen Pilgerorte und der heiligen Plätze, lernen verschiedene **Ashrams**, Yoga Zentren, Naturplätze und Tempel kennen und spüren die magische Kraft des heiligen Flusses **Ganges**!

Es erwartet Sie ein vielfältiges Programm: Erfahren Sie Wissenswertes über die indische Kultur, Gesellschaft und Mythologie sowie über die vielfältigen Yoga-Traditionen direkt vor Ort. Die Besichtigungen gewähren ganz besondere Einblicke in die Welt der indischen Götter und Göttinnen und lassen die alten Legenden zum Leben erwecken. Lernen Sie die Welt der Einheimischen, deren Bräuche, die nordindische Küche, religiöse Zeremonien aus der Perspektive der **Indologin und Meditationsteherin Mag. phil. Shakiri Juen** kennen. Ihre zahlreichen freundschaftlichen Kontakte vor Ort lassen Sie in Indien von einer sehr persönlichen authentischen Seite erleben.

Die Yogapraxis mit indischen LehrerInnen, Meditationen mit Shakiri sowie das Leben und Wirken verschiedener Gurus und YogameisterInnen Nordindiens und deren philosophische Hintergründe sind auch ein wesentlicher Bestandteil der Reise. Zudem bleibt genügend Zeit, einzukaufen und eigenständige Aktivitäten vor Ort zu unternehmen.

Diese Reise ist für alle Interessierte gleichermaßen geeignet – von Indien-Interessierten, Yoga-Neulingen, YogalehrerInnen und Yoga-Praktizierenden – und bietet auf einzigartige Weise tiefe Einblicke in eine fremde faszinierende Welt!



## Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

### 1. Tag: Anreise nach Delhi

Nach Ihrer Begrüßung in Indiens Metropole Delhi erwartet Sie eine Willkommensrunde mit Ihrer Reiseleiterin Shakiri.

Je nach Ankunft aller Teilnehmenden am Nachmittag erste Besichtigungen in Delhi. Mit einem gemeinsamen nordindischen Abendessen lassen Sie den ersten Abend in Ihrem Hotel Crown Plaza Okhla ausklingen.



### 2. Tag: Besichtigungen in der indischen Metropole

Morgendlicher Yoga-Unterricht im Hotel und anschließendes Frühstück. An diesem Tag erkunden Sie mit Ihrer Reiseleiterin Shakiri die pulsierende Hauptstadt Indiens: „Neu-Delhi“ mit dem India Gate, dem prächtigen Regierungsviertel und Präsidentenpalast, den großen Ringstraßen mit ihren Shopping Malls, prachtvollen Kolonialbauten, dem ältesten Sternen-Observatorium Indiens. Abendessen im Hotel Crown Plaza Okhla.



### 3. Tag: Tagesausflug nach Agra - das Taj Mahal

Heute starten Sie zeitig und machen im privaten Reisebus einen Tagesausflug nach Agra zum weltberühmten

Taj Mahal! Es erwartet Sie ein wahres Highlight und unvergesslicher Moment! Das schönste Gebäude der Welt erbaut von einem Mogul-König für seine Lieblingsfrau Mumtaz Mahal – wir erkunden das Gebäude samt Areal aus allen möglichen Blickwinkeln. Weiters steht der Besuch des Forts in Agra mit wunderschönem Blick auf das Taj Mahal sowie der Besuch bei einem traditionellen Handwerksbetrieb (Intarsien/Einlegearbeiten) am Programm. Rückkehr nach Delhi am Abend. Abendessen im Hotel Crown Plaza Okhla.



### 4. Tag: Besichtigungen in Alt-Delhi

Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließendes Frühstück. Heute widmen Sie sich wieder der Erkundung der vielen Facetten Delhis. Sie erhalten besondere Einblicke in das „Alte Delhi“: von der größten Moschee Indiens mit einem tollen Blick auf das Rote Fort und über die Stadt und dem quirligen Treiben im alten Delhi...

Abendessen im Hotel Crown Plaza Okhla.



### 5. Tag: Fahrt nach Rishikesh

Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließendes Frühstück. Im privaten Reisebus fahren Sie weiter nach Rishikesh, welches an den Ausläufern der Himalaya-Region liegt. Ankunft im einfachen, aber authentischen Yoga Niketan Ashram. Abendessen im Ashram.

## 6. Tag: Alltag im Yoga-Ashram

Erleben Sie den täglichen Ablauf in einem Ashram. Das Programm beinhaltet: Frühes Aufstehen, Meditation und Hatha-Yoga (jeweils morgens und abends), Atemübungen, Lectures (über Yoga, Meditation, Philosophie). Frühstück, Mittag- und Abendessen im Yoga Niketan Ashram.



Reiseleiterin Shakiri ein besonderes Bad im heiligen Ganges!



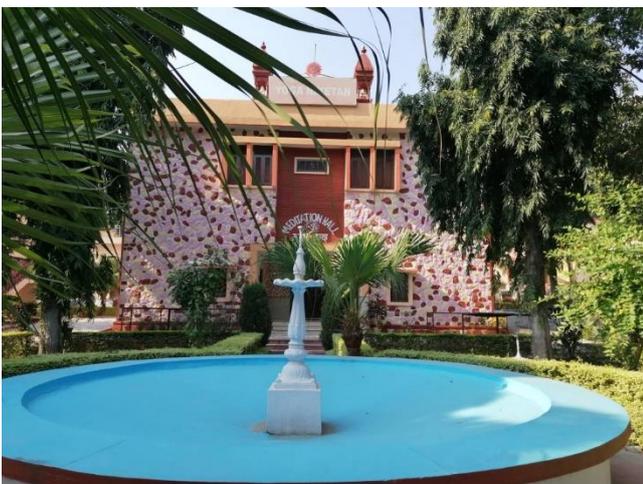
## 7. Tag: Rishikesh - Ashram und Besichtigungen

Erleben Sie den täglichen Ablauf in einem Ashram (siehe 6. Tag). An diesem Tag werden Sie zusätzlich Rishikesh erkunden: weitere Ashrams, deren spirituelle Meister, beeindruckende, überdimensionale Götterstatuen, die stufenförmigen Badeplätze (Ghat) sowie den Sandstrand am Ganges. Genieße, Sie den beschaulichen Ort Rishikesh mittels eines Spaziergangs und einer Überfahrt per Boot. Sie schließen den Tag mit der Teilnahme an der allabendlichen Lichtzeremonie am Ganges und mit gemeinsamem Bhajan- Singen (das Singen von heiligen Liedern und Versen) ab. Frühstück, Mittag- und Abendessen im Yoga Niketan Ashram.

Sie werden heute auch den legendären „Beatles-Ashram“, der am Rande des Nationalpark-Jungles liegt, besuchen. Sie erkunden zusammen diesen einzigartigen Ort, an dem einst die Beatles bei ihrem Guru Maharishi Mahesh Yogi wohnten und ca. 50 ihrer Lieder entstanden sind. Auch ein hervorragender Ort für die Meditation und ein Photoshooting... Sie beschließen den Tag mit einer gemeinsamen Kerzen-Meditation (trataka) ab. Frühstück, Mittag- und Abendessen im Yoga Niketan Ashram.

## 9. Tag: Halbtägiges Trekking zum Kunjapuri Tempel

Heute geht es am frühen Morgen zu einem Ausflug in die Berge, um den Sonnenaufgang am Kunjapuri Tempel (Tempel für die Göttin) zu bestaunen! Genießen Sie die einzigartige Stimmung und bei guter Sicht können Sie sogar einige Spitzen des Himälaya sehen!



## 8. Tag: Der Beatles-Ashram

Erleben Sie den täglichen Ablauf in einem Ashram (siehe 6. Tag) und nehmen Sie am Vormittag mit Ihren

Nach 3 vollen Tagen im Yoga-Ashram wechseln Sie das Quartier und siedeln in ein wunderschönes Hotel am Ganges um. Am Nachmittag können Sie mit Ihrer

Reiseleiterin Shakiri optional zu einem Ausflug aufbrechen oder einfach mal entspannen... Eine abendliche Meditations- und Entspannungseinheit schließt den Tag ab.

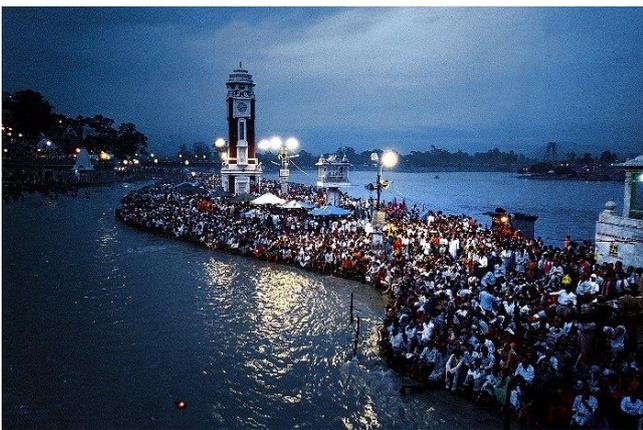
Frühstück im Ashram, Abendessen im Divine Resort & Spa in Rishikesh.



#### 10. Tag: Besuch der Vashishta Gufa Höhle

Morgendlicher Yoga-Unterricht im Hotel und anschließendes Frühstück. Heute unternehmen Sie einen Ausflug zur Vashishta Gufa, einer besonderen Höhle, in der schon viele berühmter Yogis meditiert haben. Lauschen Sie den Legenden rund um die Höhle, meditieren Sie selbst an diesem kraftvollen Platz. Danach steht noch die Wanderung zu einem Wasserfall in der nordindischen Natur-Idylle am Programm.

Abendessen im Divine Ganga Resort & Spa.



#### 11. Tag: Ausflug nach Haridwar

Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließendes Frühstück. Heute unternehmen Sie einen Tagesausflug nach Haridwar. Der für Hindus besonders heilige Ort Haridwar („das Tor Gottes“) gilt als eine der 7 heiligsten Stätten des Hinduismus. Der tiefe Glaube der Menschen ist hier spürbar! Tagtäglich nehmen sie zu Hunderten

ein reinigendes Bad an den stufenförmigen Badeplätzen (Ghats), die Sie u.a. besuchen. Zur Abenddämmerung nehmen Sie an der spektakulären Lichterzeremonie zu Ehren des Flusses und der Göttin Gangā teil und lauschen den Klängen der Gebete. Rückfahrt nach Rishikesh und gemeinsames Abendessen im Divine Ganga Resort & Spa.

#### 12. Tag: In Rishikesh – Freizeit

Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließendes Frühstück. Genießen Sie den Tag zum Entspannen... Abendliche Meditations- und Entspannungseinheit mit Ihrer Reiseleiterin Shakiri .

Abendessen im Divine Ganga Resort & Spa.

#### 13. Tag: In Rishikesh

Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließendes Frühstück. Heute erkunden Sie weitere spannende Facetten von Rishikesh... Genießen Sie den beschaulichen Ort bei einem Spaziergang und einer Überfahrt per Boot. Sie beschließen den Tag einer Meditation und der Teilnahme an der allabendlichen Lichterzeremonie am Ganges.

Abendessen im Divine Ganga Resort & Spa.

#### 14. Tag: Abschied von Rishikesh und Rückfahrt nach Delhi

Morgendlicher Yoga-Unterricht. Nach dem Frühstück fahren Sie im Reisebus zurück nach Delhi, wo Sie Ihren letzten gemeinsamen Abend verbringen und die Reise gebührend abschließen.

Abendessen im Crown Plaza Okhla Hotel.

#### 15. Tag: Heimreise

Frühstück im Hotel (je nach Abreisezeit). Heute treten Sie Ihre Heimreise an, oder verlängern Ihren Aufenthalt in Indien individuell.



## Enthaltene Leistungen

Erforderliche Transfers in Indien im privaten klimatisierten Fahrzeug • 10 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Mittelklassehotels in Delhi und Rishikesh • 4 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer im Yoga Ashram in Rishikesh • Halbpension • Vollpension im Ashram • täglich Yogaunterricht mit lokalen Yogalehrenden laut Programm • Ausflüge lt. Programm inkl. Aller Fahrten • Meditations- und Entspannungseinheiten mit Shakiri • deutschsprechende lokale Reiseleiter in Delhi und Agra • englisch sprechende lokale Reiseleiter in Rishikesh • Reiseleitung durch Mag. Phil. Shakiri Juen • Eintrittsgelder • NEUE WEGE-Informationsmaterial

## Zusätzliches Entgelt

Gebühren für das e-Tourist Visum: 25 USD (Stand 10/2023) • Versicherung • Trinkgelder • Getränke • individuelle Ausflüge und Aktivitäten • weitere Mahlzeiten • Fotogebühren • alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

## Wahlleistungen

- Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungskategorie Ihrer Wahl
- EZ-Aufpreis: € 950
- Rail & Fly-Ticket auf Anfrage (je nach Fluggesellschaft können unterschiedliche Entgelte anfallen)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

## Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
4ING3201	26.10.24	09.11.24	€ 2.790

## Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 16

## Reisedauer

15 Tage

## Reiseleitung

### Shakiri Juen

Shakiri ist Indienliebhaberin seit Ihrer Kindheit, Lehrerin für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. Sie hat Indologie, Tibetologie und Buddhismuskunde studiert und die Sprachen Sanskrit, Vedisch, Pali und Tibetisch erlernt. Als Indien- und Buddhismus-Expertin unterrichtet sie und leitet zahlreiche Lehrgänge in Österreich.



# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Anreise

Zielflughafen für Ihre Reise ist Delhi (DEL). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Delhi. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

### 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](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. 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.



## Einreisebestimmungen / Sicherheit

### Einreisebestimmungen

Die Einreise nach Indien ist mit einem eTourist Visa möglich. Dies ist auch als Online Verfahren **electronic Travel Authorization (ETA)** bis spätestens 4 Tage vor Einreise durchführbar. 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 Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Für aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung verweisen wir auf die offizielle Seite der indischen Behörde für Immigration <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

[www.indianembassy.de](http://www.indianembassy.de) (Deutschland)  
[in.vfsglobal.ch](http://in.vfsglobal.ch) (Schweiz))  
[www.blsindiavisa-austria.com](http://www.blsindiavisa-austria.com) (Österreich)

### Sicherheitshinweise

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

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: [www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html)



## Gesundheit und Impfungen

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

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

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

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter [www.crm.de](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de). Dort finden Sie auch Angaben zur 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 und auch in Ihrem Yoga Urlaub wird überwiegend vegetarisches Essen angeboten werden. Sollten Sie dennoch einmal Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Kein Land der Welt bietet außerdem eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten als Indien.

### Wichtige Medikamente

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

unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



## Mitnahmeempfehlungen

### Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe.

Für die Dämmerung empfiehlt sich immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. Die meisten Hotels in Indien bieten einen Waschs-service 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 Schultern und Beine bedeckt.

### Gepäck

Bitte 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

### Währung

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

### Post

Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? Postämter sind montags bis freitags von 10:00 - 17:00 Uhr und samstags 10:00 - 13:00 Uhr geöffnet, Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten 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. Vodafone), erwerben. Hierzu benötigen Sie die Kopie des Reisepasses, die Kopie des Visums, ein Passfoto, Adresse und Telefonnummer des Hotels in Indien und die Heimatadresse.

### Internet

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

### Zollvorschriften

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

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen

nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet.

Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

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



## Wissenswertes

### Strom

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

### Foto

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

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

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

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

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

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

### Eintritts-/Fotopermits

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



## Versicherung

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

## Nebenkosten / Trinkgelder

### Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca.

20 - 30 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. 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 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.



## 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.

### Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:

<https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/>

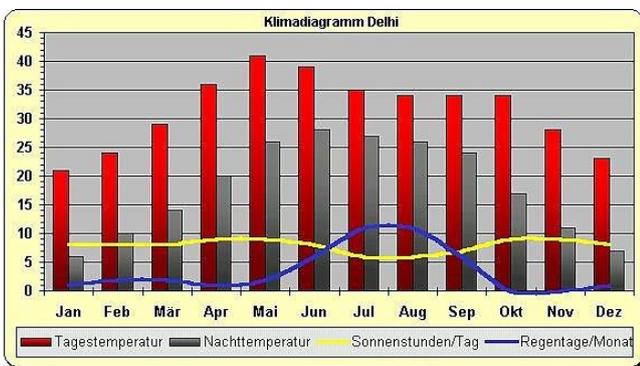
## Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Die beste Reisezeit für Nordindien liegt zwischen Oktober und März. Tagsüber ist das Wetter mehrheitlich trocken und warm. An wolkenlosen Tagen kann es sehr heiß werden. Die Luft ist klar, es gibt wenig

Niederschläge, dafür aber sehr starke, direkte Sonneneinstrahlung. Im Winter kann es in Nordindien nachts z.T. frisch werden, tagsüber herrschen jedoch frühlingshafte Temperaturen. In höheren Lagen (z.B. Dharamsala, Himal Pradesh oder Sikkim) kann es in den Frühlingsmonaten noch sehr frisch sein, Temperaturen gehen nachts bis an den Gefrierpunkt.

In der Gangesebene wird es ab April sehr heiß, bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt und die Temperaturen wieder sinken. Während des Monsuns regnet es z.T. sehr stark und es kommt regelmäßig zu Überschwemmungen. Weitere Klimainformationen finden Sie unter: [www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm](http://www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm)



### Sprache und Verständigung

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

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

### Religion und Kultur

Der Hinduismus bestimmt vorwiegend das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich.

Die Himalaya-Region in Spiti, Ladakh und z.T. Sikkim ist stark buddhistisch geprägt, was sich auch an den vielen, oft auf Felszinnen gebauten, Gompas und buddhistischen Gebetsfahnen erkennen lässt. Der hier verbreitete tibetische Buddhismus (ähnlich wie in Nepal, Tibet und Bhutan) hat in dieser Region einen starken Einfluss auf den Alltag. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

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 Sympthiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Kultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



## Essen und Trinken

Die Küche Indiens ist stark von lokalen Traditionen geprägt und unterscheidet sich je nach Region. Überall in Indien ist Tee das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee – „Chai“ genannt – bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien.

Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöcher während Ihrem Yogaurlaub in Indien. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.

Eigentlich ist Indien für seine vegetarische Küche bekannt – im Norden Indiens allerdings gehören auch Fleischgerichte zur traditionellen regionalen Küche. Viele der nordindischen Speisen werden mit Lamm, Ziege oder Hühnerfleisch zubereitet. Das wohl bekannteste Gericht der Nordindischen Küche ist das Tandoori-Hähnchen, welches im traditionellen Tandoor-Lemofen zubereitet wird. Die nordindische Küche hat auch orientalische Einflüsse – zahlreiche Speisen werden mit Gewürzen wie Kreuzkümmel und Safran verfeinert. Als Vorspeise werden gerne Samosas mit einer Füllung aus Kartoffeln und Erbsen gereicht. Viele Gerichte werden mit Nüssen und Milchprodukten verfeinert, als Beilage wird meist Naan Brot serviert.



## Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien Indiens: Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt, in Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Viele Beispiele dieses alten und

wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig, die filigranen Metallarbeiten und Silberwaren sind weltberühmt. Man kann Schmucksteine meist direkt am Kaufort verarbeiten lassen. In Zanskar erhalten sie z.B. Klangschalen oder Ghee-Lampen aus Messing. 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, Yogaräume und oft auch Privathäuser. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. Da es als unhöflich gilt mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder zu zeigen, nutzt man dafür am besten die ganze, offene Hand.

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. Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als

unsittsam. Nicht anstößig dagegen ist die Umarmung oder Berührung zwischen Personen des gleichen Geschlechts. Sie werden vor allem in den hinduistisch geprägten Regionen Indiens viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Viele InderInnen wippen den Kopf während eines Gespräches hin und her. Dies ist ein Zeichen der Zustimmung oder ein deutliches "Ja". Auch ein "Nein" wird durch ein Kopfschütteln angedeutet. Dieses ist allerdings eine kürzere, abruptere Bewegung. Um beides unterscheiden zu lernen, bedarf es anfangs etwas Übung.



# 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

**Sarina Sing:**

Lonely Planet Reiseführer Indien.  
MairDuMont (2020).  
ISBN: 9783829748070

**Köllner, Helmut und Schwarz, Berthold:**

Indien – Der Norden.  
Nelles Verlag (2022).  
ISBN: 9783865748232

**Krack, Rainer:**

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

**Edwards, Nick, et al.:**

Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden.  
DuMont Reiseverlag (2020).  
ISBN: 9783770178988

## Weitere Literatur

**von Stietencron, Heinrich:**

Der Hinduismus  
C.H. Beck (2017).  
ISBN: 9783406447587

**Balaschus, Bernd:**

Yoga-Geschichten – Wege zur Weisheit.  
Tao.de in Kamphausen Media GmbH (2017).  
ISBN: 9783960514220

**Garbe, Richard:**

Die Bhagavadgita (übersetzt).  
Marix Verlag (2008)  
ISBN: 9783865390998

**Trojanof, Ilja**

Gebrauchsanweisung für Indien.  
Piper (2006).  
ISBN: 9783492275521

**Schumann, Hans Wolfgang:**

Buddhismus – Stifter, Schulen und Systeme.  
Bassermann (2016).  
ISBN: 9783809436072

**Frauwallner, Erich:**

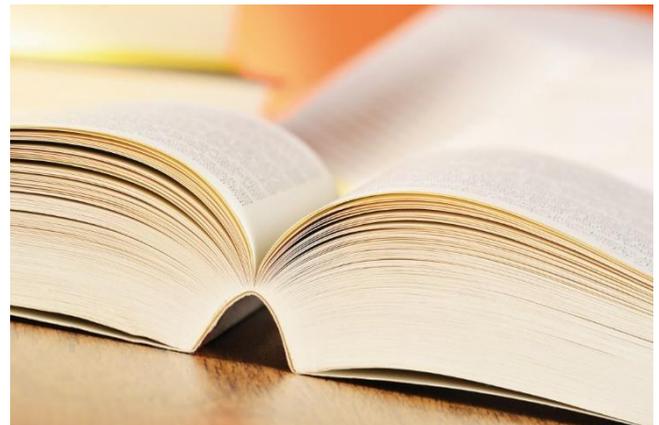
Geschichte der indischen Philosophie (1. Band)  
Shaker (2003)  
ISBN: 9783832210762

**Frauwallner, Erich:**

Geschichte der indischen Philosophie (2. Band)  
Shaker (2003)  
ISBN: 978383222260

**Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):**

Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)  
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)  
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)









## Ihre persönliche Beratung



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



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

  @neuewegereisen

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

