



## *Detailprogramm*

### Indien

Yoga Intensiv in Rishikesh und Varanasi  
- Yoga und Spiritualität am Ufer des Ganges

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Reisedetails.....                       | 3  |
| Reiseverlauf.....                       | 3  |
| Vorgesehener Reiseverlauf.....          | 4  |
| Enthaltene Leistungen.....              | 6  |
| Zusätzliches Entgelt.....               | 6  |
| Wahlleistungen.....                     | 6  |
| Termine und Preise.....                 | 6  |
| Teilnehmerzahl.....                     | 6  |
| Reisedauer.....                         | 6  |
| Reiseleitung.....                       | 6  |
| Praktische Hinweise.....                | 7  |
| Atmosfair / Anreise / Transfers.....    | 7  |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit.....  | 7  |
| Gesundheit und Impfungen.....           | 8  |
| Mitnahmeempfehlungen.....               | 9  |
| Währung / Post / Telekommunikation..... | 9  |
| Zollbestimmungen.....                   | 9  |
| Wissenswertes.....                      | 10 |
| Versicherung.....                       | 10 |
| Nebenkosten / Trinkgelder.....          | 11 |
| Umwelt.....                             | 11 |
| Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....       | 11 |
| Zeitverschiebung und Klima.....         | 12 |
| Sprache und Verständigung.....          | 12 |
| Religion und Kultur.....                | 12 |
| Essen und Trinken.....                  | 12 |
| Einkaufen und Souvenirs.....            | 13 |
| Besondere Verhaltensweisen.....         | 13 |
| Reiseliteratur.....                     | 15 |

# Reisedetails

## Indien

### Yoga Intensiv in Rishikesh und Varanasi - Yoga und Spiritualität am Ufer des Ganges

#### Reiseverlauf

- Intensives Yogaseminar mit Ashwani Bhanot und Klaus Wendel
- Traumhafte Lage des Anandlok Ashrams hoch über dem Ganges
- Erleben Sie Varanasi - die heiligste Stadt Indiens



#### Einzigartiger Yoga Workshop im Himalaya

Kennen Sie die „verrückten Sadhus“ von Rishikesh? Viele dieser heiligen Männer suchen die Ufer des Ganges auf, um Yoga zu praktizieren und der Welt zu entfliehen.

Ihre Reise nach führt Sie ebenfalls nach **Rishikesh** und nach **Varanasi** an die heiligen Ufer des Ganges, zur Yogapraxis, doch mit dem Ziel, den Yoga als ein ganzheitliches Lebenskonzept in Ihren eigenen Alltag zu integrieren.

„Yoga Intensiv“ ist ein tiefer Einblick in den Yoga; Ihre Möglichkeit, die Yogaphilosophie in Theorie und Praxis kennenzulernen! In zwei Wochen geben der indische Yogi Ashwani Bhanot sowie der Heilpraktiker Klaus Wendel weitreichende Einblicke in die yogische Lebensweise und indische Philosophie. Sie schaffen für Sie dabei ein stabiles Fundament, um auf Ihrem Yoga-weg voranzuschreiten.

#### Yoga-Resort „Anandlok“ im Shivaland

Das Anandlok Resort ist am Fuße des Himalaya gelegen, direkt am heiligen Fluss Ganges und eine halbe

Stunde von Rishikesh, der Yogahauptstadt, entfernt. Ein atemberaubender Blick über den Ganges hin zum Himalaya kreiert eine unvergleichliche Atmosphäre.

Anandlok bietet Raum für die Yogapraxis und für das Innenhalten. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Bad/WC, eigenem Balkon/Terrasse teilweise mit Blick auf den heiligen Fluss oder auf die Ausläufer des Himalaya. Von den kleinen Einzelzimmern genießen Sie einen Blick in den Garten, von den großen Einzelzimmern können Sie meist auf den Ganges blicken. Ein schmaler Pfad bringt Sie an eine Badebucht mit weißem Sandstrand – probieren Sie doch einmal ein Bad im klaren Wasser. Oder erleben Sie die leckere bio-vegetarische Küche des Anandlok. Im Anandlok feiern Sie nicht nur den Yoga, die Zeit hier ist ein Fest für all Ihre Sinne.

#### Die Yoga-Struktur

„Yoga Intensiv“ richtet sich an alle, die diese uralte indische Philosophie und die yogische Lebensweise in einem authentischen Rahmen in Theorie und Praxis kennenlernen möchten. Jeder kann lernen, ein ganzheitliches Lebenskonzept in den eigenen Alltag zu integrieren.

Ashwani und Klaus vermitteln täglich mehrere Unterrichtsstunden das Wissen über einen gesunden Geist und Körper, richtige Ernährungsweisen, Pranayama, Reinigungstechniken, Konzentrations und Meditationsübungen. Themen rund um die Yogatherapie, Anatomie, Pathologie, Naturheilkunde und westliche Psychologieansätze finden ebenfalls genügend Raum.

#### Voraussichtlicher Tagesablauf des Yogaseminars:

- 6:00-6:45 Meditation, Ganga Aarti
- 6:45-7:30 Kriyas
- 7:30-8:00 Teepause
- 8:00-9:30 Yoga Asanas und Pranayama
- 10:00-11:00 Brunch
- 11:00-12:00 Yoga Nidra mit Klaus
- 12:00-13:00 Yoga Therapie mit Klaus
- 12:00-14:00 Freizeit (Spaziergänge ins Dorf, relaxen am weißen Gangesstrand oder im Garten),
- 14:00 Teepause mit kleinem Essen
- 15:00-16:00 Yoga Philosophie mit Ashwani
- 16:00-17:30 Asanas und Yogatherapie mit Klaus
- 18:00 Abendessen
- 20:00-20:30 geführte Meditation

Ashwani bietet Ihnen zudem besondere Highlights. Begegnungen mit Swamis und Gurus, Besuche von heiligen Stätten und das unbekümmerte Eintauchen in die ausdrucksstarke Atmosphäre Indiens runden das Programm ab.

Über Ihre Teilnahme am Yogaseminar stellen wir Ihnen gerne **Teilnahmebescheinigung** mit Angabe der Stundenzahl aus.

### Varanasi

Indiens heiligste Stadt bietet Ihnen einen tiefen Einblick in die Seele des Hinduismus. Dabei zählt Ihre Bootsfahrt auf dem Ganges genauso zu den Höhepunkten wie ein Besuch des buddhistischen Heiligtums von Sarnath.

### Das Taj Mahal - optionales Verlängerungsprogramm

Optional bieten wir eine **2-tägige Verlängerung zum Taj Mahal** an. Nach Ankunft in Agra besichtigen Sie zuerst das Rote Fort. Am nächsten Morgen wartet das letzte Highlight Ihrer Indienreise – das Taj Mahal im warmen Morgenlicht.

**Bitte fordern Sie hierzu unser Detailprogramm an!**

## Vorgesehener Reiseverlauf

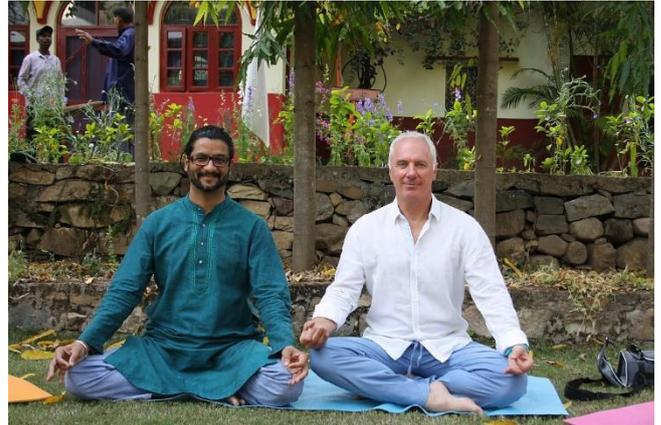
Änderungen vorbehalten

### 1.-2. Tag: Im Buddhist Center in Delhi

Nach Ihrer Ankunft in Delhi erholen Sie sich vom Flug im gastfreundlichen World Buddhist Guesthouse.

Zur Einstimmung auf Indien übernachten Sie hier unter buddhistischen Mönchen und können ganz authentisch an der morgendlichen Zeremonie teilnehmen. Die Zimmer sind schlicht, der ganze Ort strahlt eine sehr spirituelle Atmosphäre aus, eine Oase im Trubel New Delhis.

Am Nachmittag und dem folgenden Tag schließen Sie Freundschaft mit der pulsierenden Großstadt Delhi. Sie besichtigen Old Delhi, den herrlichen Sikh Tempel Bangla Sahib Gurudwara sowie den den Bahai Lotus Tempel. Auch Zeit für ein Shopping im Delhi Haat Food & Crafts Bazaar oder Khan Market steht zu Verfügung.



### 3. Tag: Haridwar - heilige Stadt am Ganges

Mit dem Tag Zug fahren Sie die Strecke von Delhi nach Haridwar. Die Fahrt über Land ist sehr spannend - neben den landschaftlichen Impressionen kommen Sie im Zug auch immer leicht in Kontakt mit der Bevölkerung. Sie werden überrascht sein - Indiens Züge sind mittlerweile sehr angenehm.

Gleichzeitig haben Sie genug Zeit, um die gewonnenen Eindrücke in sich aufzunehmen und sacken zu lassen.

Nach Ankunft in Haridwar erleben Sie zum ersten Mal das Leben an den Ghats. Hier treffen sich Brahmanen, Pilger und heilige Sadhus und verrichten Ihre Opfergaben. Indien Pur!

Von Haridwar geht die Fahrt durch Rishikesh den Ganges entlang in die Berge. In einem kleinen Boot überqueren Sie den Fluß - Ihr erstes kleines Abenteuer - und erreichen das Anand Lok Resort hoch über dem Ufer des Ganges. Am Abend des Ankunftstages kommen Sie zum ersten Mal für eine Meditation und leichte Yogaübungen zusammen.

Übernachtung für die kommenden 9 Nächte im Anand Lok Resort.



#### 4.-11. Tag: Yoga Intensiv Workshop im Anandlok Yoga-Resort

Ähnlich einem indischen Ashram, ist der Tag klar gegliedert und beginnt kurz nach Sonnenaufgang. Gleichzeitig bietet das Tagesprogramm aber auch genügend Pausen und Freiräume, um die wunderschöne Atmosphäre des Ortes in sich aufzunehmen und das Ufer des Ganges zu erkunden. Das Resort hat einen eigenen Zugang zum Ganges mit weißer Sandbucht - das klare Wasser ist unheimlich erfrischend und lädt zum Baden förmlich ein.

Das Tagesprogramm wird an einigen Tagen durch kleinere Ausflüge abwechslungsreich gestaltet. So sind eine Fahrt nach Rishikesh und ein Ausflug nach Devaprayag (einer der heiligsten Stätten am Ganges) geplant. An diesen Tagen ändert sich das Yogaprogramm: Meditation und Pranayama am Morgen und Yogaphilosophie am Abend. Die Ausflüge sind abhängig von der Situation und Straßenlage vor Ort und können sich ändern oder verschieben.



#### 12.-14. Tag: Varanasi - Heilige Stadt des Shiva

Am Morgen des 12. Tages fliegen Sie von Dahrادun über Delhi weiter nach Varanasi. Ankunft in Varanasi am späten Nachmittag des gleichen Tages.

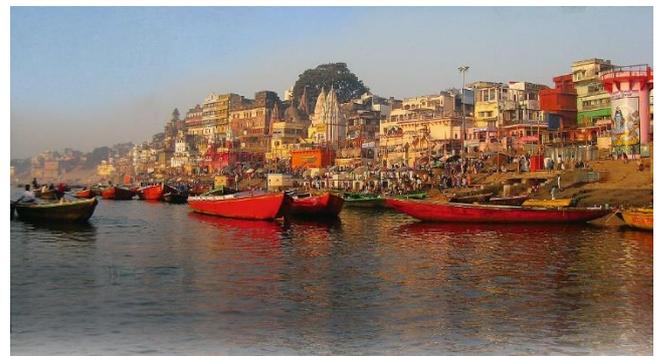
Varanasi ist die Stadt des Shiva, heiligste Stadt Indiens und Zentrum der Sadhus. Ihr Hotel liegt direkt an den Ghats, den Zugängen zum Gangesufer. Und trotzdem ist es eine Oase der Ruhe. Am Flussufer nehmen Hindus ein reinigendes Bad, an den Ghats lodern die rituellen Scheiterhaufen zur Verbrennung der Verstorbenen.

Die kommenden beiden Tage entdecken Sie die wohl "indischste Stadt" des Subkontinents. Früh Morgens erklingt der Weckruf für eine Bootsfahrt auf dem heiligen Fluss entlang der Badeorte der Gläubigen. Vom Fluß aus sehen Sie in der Morgendämmerung Zeremonien und Rituale der Hindupriester, hören die Glocken und riechen den erdigen Geruch des Feuers. Lassen Sie sich von der magischen Atmosphäre Varanasis bezaubern.

Unweit von Varanasi liegt Sarnath, einer der bedeutendsten Pilgerorte des Buddhismus. Hier, im berühmten Gazellenhain, hielt Buddha seine erste Lehrrede, mit der er das „Rad des Dharma“ in Bewegung setzte. Tempel und Klöster der verschiedenen buddhistischen Strömungen umrahmen den Ort und sind Anziehungspunkt der vielen buddhistischen Pilger.

Die beeindruckende Lichtzeremonie Aarti am Gangesufer ist ein weiterer magischer Moment, der Ihnen unvergessen bleiben wird.

Übernachtung für 3 Nächte in Varanasi.



#### 15.-16. Tag: Abschied vom Ganges

Mit dem Tag Zug oder Flugzeug reisen Sie zurück nach Delhi. Ankunft in Delhi ist voraussichtlich am Abend des 15. Tages. Am kommenden Morgen (Tag 16) heißt es dann Abschied nehmen von Indien - Ihr Rückflug nach Deutschland wartet auf Sie.

#### Optionale zweitägige Verlängerung Taj Mahal:

Vielleicht wollen Sie sich von Indien jedoch nicht verabschieden, ohne eines der schönsten und bekanntesten Bauwerke der Welt mit eigenen Augen gesehen zu haben. Am Morgen des 16. Reisetages fahren Sie nach Agra. Ziel ist das sagenumwobene Taj Mahal, eines der schönsten Gebäude der Welt.

Am Nachmittag besichtigen Sie jedoch zuerst das in rotem Sandstein erbaute Agra Fort. Die Ähnlichkeit mit dem Roten Fort in Delhi ist unverkennbar.

Nach der Übernachtung in Agra erwartet Sie ein abschließender Höhepunkt Ihrer Indienreise - der Sonnenaufgang am Taj Mahal. Besonders in den Morgen- und Abendstunden wird die Magie dieses Ortes spürbar. Das Taj Mahal ist eines der Wahrzeichen Indiens und Höhepunkt der Mogul Architektur. Für viele Bewunderer ist das Taj Mahal ein einzigartiges Symbol der Liebe,

erbaut von Maharaja Shah Jahan als Andenken an seine Hauptfrau, die bei der Geburt des 14. Kindes starb.

Am Abend des 17. Reisetages Rückfahrt nach Delhi, am Morgen des 18. Tages (Montag) Rückflug nach Deutschland. Ankunft in Deutschland am gleichen Tag.



### Enthaltene Leistungen

Linienflug Frankfurt - Delhi - Frankfurt und Dehradun - Delhi in der Economy Class, Zugfahrt Delhi - Haridwar und Varanasi - Delhi, erforderliche Transfers in Indien • 2 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer im Buddhist Guesthouse in Delhi (Zweibett, evtl. auch Dreibettzimmer), 9 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer im Anandlok Resort bei Rishikesh, 3 Übernachtungen im Hotel in Varanasi • Halbpension (F, A) in Delhi und Varanasi, biologische vegetarische Vollpension (F, M, A) inkl. Getränken (Wasser, Tee) im Anandlok • Yogaunterricht laut Programm (Yogapraxis mit Ashwani, Yogatherapie mit Klaus, Yogaphilosophie mit Ashwani, Yoga-Nidra mit Klaus, Pranayama & Kriyas mit Ashwani und Klaus, Meditation, Kirtan), Ausflüge lt. Programm inkl. aller Fahrten, Teilnahmezertifikat von Yoga Omline / Ashwani Bhanot • Reiseleitung durch Ashwani Bhanot und Klaus Wendel • Eintrittsgelder • NEUE WEGE-Informationsmaterial • Für alle Reisen ab 2020: atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

### Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr Indien: 30-Tage-Visum ab 10 USD (Nebensaison April-Juni) bzw. 25 USD (Hauptsaison Juli – März) oder Jahresvisum 40 USD (Stand September 2019) • Versicherung • Trinkgelder • Getränke • Mittagessen in Delhi und Varanasi • individuelle Ausflüge und

Aktivitäten • Fotogebühren • alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

### Wahlleistungen

- EZ Klein Aufpreis (im Anand Lok Yogaresort, in Delhi geteiltes Doppelzimmer): € 235
- EZ Groß Aufpreis (im Anand Lok Yogaresort, in Delhi geteiltes Doppelzimmer): € 315
- Rail & Fly: € 70
- Verlängerungsprogramm Taj Mahal (2 Nächte im Doppelzimmer): € 290
- Verlängerungsprogramm Taj Mahal (2 Nächte, mit 1 Nacht in Agra im Einzelzimmer): € 330

### Termine und Preise

| Reise-Nr. | von      | bis      | Preis in € |
|-----------|----------|----------|------------|
| OING4101  | 13.03.20 | 28.03.20 | € 3.340    |
| OING4102  | 23.10.20 | 07.11.20 | € 3.340    |

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 18

### Reisedauer

16 Tage

### Reiseleitung

#### Ashwani Bhanot

Ashwani Bhanot, indischer Yogalehrer, ist spezialisiert in Hatha-, Ashtanga- und Kundalini-Yoga. Er war Pionier bei der Konzeption von "Yoga at work" in Organisationen wie z.B. den Vereinten Nationen und unterrichtete Hollywood-Stars wie Richard Gere.

#### Klaus Wendel

Klaus Wendel ist seit 25 Jahren Heilpraktiker und Yogalehrer. Intensive Indienaufenthalte brachten ihm die Yoga-Philosophie und die alte Kultur Indiens nahe. Er verbindet auf deutliche und verständliche Weise naturheilkundliche und psychologische Erfahrungen mit Aspekten aus dem Yoga. Seine Spezialisierung liegt auf dem Gebiet der Yoga-Therapie.

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Anreise

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

### atmosfair

Wir kompensieren die CO<sub>2</sub>-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.

Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funktioniert. Unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sub>2</sub>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen Nepal“. Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungenkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.

So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!



## Einreisebestimmungen / Sicherheit

### Einreisebestimmungen

Die indische Regierung hat 2014 das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: [www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html](http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html) ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt sowie in unseren Visainformationen, die Sie mit Ihrer Buchung erhalten.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen ca. 98 EUR, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Einreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie einen Einreisestempel erhalten und verwahren Sie Ihren Reisepass sicher! Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. 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](http://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 und evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter:  
[www.auswaertiges-amt.de/sid\\_D69D4E45074CBAFE-CAC756C9DCAA32C1/DE/Laenderinformationen/00-](http://www.auswaertiges-amt.de/sid_D69D4E45074CBAFE-CAC756C9DCAA32C1/DE/Laenderinformationen/00-)

SiHi/IndienSicherheit.html?nn=346896#doc346804bodyText6

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 Malariaphylaxe.

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 (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!" Kein Land der Welt bietet eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten. Sollten Sie dennoch Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden.

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimnungen. 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

### Kleidung

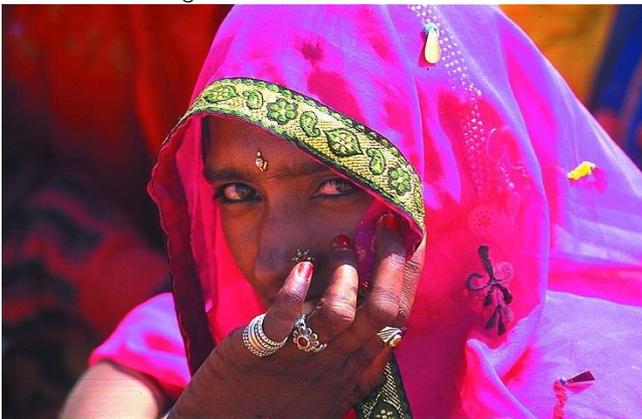
Während der Trockenzeit benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe.

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 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 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 Währung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in den vergangenen Monaten 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. Es empfiehlt sich weiterhin die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard). Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten

Landeswährung ziehen. Mittlerweile kann man in größeren Orten selbst mit einer EC-/Maestro-Karte Landeswährung erhalten oder zahlen. Die Höhe der Gebühren können Sie bei Ihrer Bank erfragen.

### Post

Postämter sind montags bis freitags von 10:00 - 17:00 Uhr und samstags 10:00 - 13:00 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage. Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost dauern 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. In den meisten Hotels können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

### Telekommunikation

Die Landesvorwahl von Indien ist 0091. Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen. In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Bei häufigem Telefonieren empfiehlt sich hier der Kauf einer indischen SIM-Karte, die Sie mit Ihrem Handy verwenden können. Gespräche sind dann wesentlich günstiger. Vorwahl von Indien nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043, in die Schweiz 0041.

### Internet

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt Internetcafés.

## Zollbestimmungen

### Zollvorschriften

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Die Einfuhr von Gold sowie Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr von 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 ge-

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.

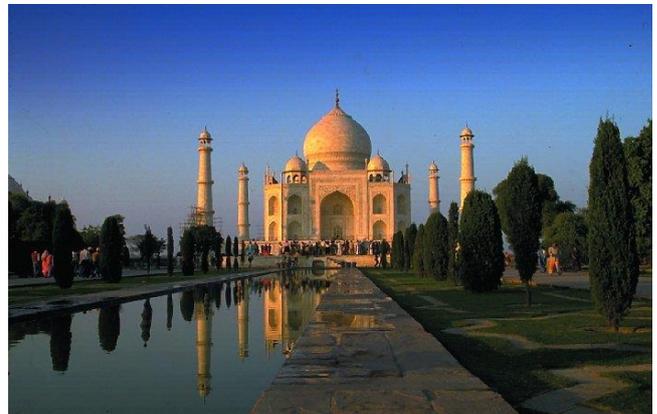
Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte allerdings unbedingt akzeptiert werden!

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 Fotografierpermit 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 gleich bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls empfehlenswert und direkt bei uns buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.



## 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.

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 Tourcert-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 verantwortungsvollen Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.

Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

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

## Zeitverschiebung und Klima

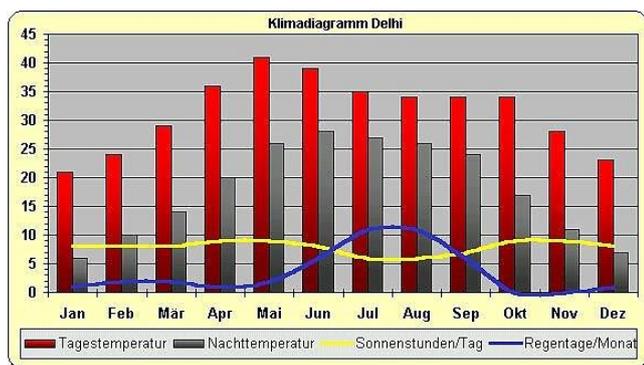
Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Die beste Reisezeit für 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 besonders in weniger erschlossenen Gebieten teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort Probleme bereiten. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis gibt es in der Regel aber keine Probleme, da die Englischkenntnisse

meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammeln Sie, wenn Sie sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Hindi oder z.B. Ladakhi in Ladakh) aneignen.



## Religion und Kultur

Die Inder sind zu 80% Hindus, 13% Muslime, 3% Christen, 2% Sikhs und 1% Buddhisten.

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

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen zur 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

Berühmt ist Indien für seine Currys. Es sind unzählige, meist frisch gemahlene Gewürze, die in den verschiedensten Kombinationen miteinander gemischt und

dann den indischen Speisen ihren unvergleichlichen Geschmack und ihre Variationsbreite verleihen.

Je nach Region des indischen Subkontinents ist die Küche unterschiedlich ausgeprägt. Es gibt es eine große Auswahl vegetarischer Gerichte, Fleischgerichte werden eher selten serviert. Überall in Indien kann man Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhali (Jogurt als Beilage) bestellen. Europäische Gerichte guter Qualität sind auch vielerorts zu finden.

Tee ist 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. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.



### Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien im Land. Indische 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. In Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Indien ist ebenfalls berühmt für Metallarbeiten. In Zanskar erhalten sie z.B. Klangschaalen oder Ghee-Lampen aus Messing. Weitere Besonderheiten: Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel Chutneys, Gewürze, Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier.

Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es 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. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. Bitte zeigen sie nicht mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder in jeglicher Form. Dies gilt als unhöflich. Zeigen Sie stattdessen mit der ganzen, offenen Hand. Die Füße gelten in Indien als unrein. Bitte setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen nicht auf eine Person deuten. Schuhe gelten ebenfalls als unrein und werden beim Besuch von Tempeln oder Privathäusern vor dem Eintreten ausgezogen.

Oft isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus und Buddhisten sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht. 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.

Verwirrend ist für den Besucher, dass die Inder während eines Gesprächs häufig den Kopf scheinbar hin und her Wippen. Dies ist ein Zeichen der Zustimmung, oder auch 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 dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Indien gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

**Sarina Sing, Birgit Borowski, Julie Bacher:**

Lonely Planet Reiseführer Indien.  
MairDuMont (2014).  
ISBN-10: 3829723156

**Thomas Barkemeier, Martin Barkemeier:**

Indien - der Norden mit Mumbai und Goa.  
Reise Know-How (2013).  
ISBN-10: 3831722250

**Nelles, Günter:**

Indien. Der Norden.  
Nelles Verlag (2013).  
ISBN-10: 3865743447

**Krack, Rainer:**

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

**David Abram, Nick Edwards, Mike Ford:**

Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden.  
DuMont Reiseverlag (2012).  
ISBN-10: 3770167058

Weitere Literatur

**von Stietencron, Heinrich:**

Der Hinduismus  
C.H. Beck (2010).  
ISBN-10: 3406447589

**Balaschus, Bernd:**

Yoga-Geschichten - Wege zur Weisheit.  
Schirner (2011).  
ISBN-10: 3843430020

**Garbe, Richard:**

Die Bhagavadgita.  
marix Verlag (2006)

ISBN-10: 3865390994

**Trojanof, Ilja**

Gebrauchsanweisung für Indien.  
Piper Taschenbuch (2009).  
ISBN- 10: 3492275524

**Schumann, Hans Wolfgang:**

Buddhismus. Stifter, Schulen und Systeme  
Diederichs (2005)  
ISBN- 10: 3720526526

**Rinpoche, Kalu:**

Den Pfad des Buddha gehen.  
O.W. Barth (2001).  
ISBN-10: 3502623406

**Gruschke, Andreas:**

Tibetischer Buddhismus.  
Diederichs (2003).  
ISBN-10: 3720523918

**Frauwallner, Erich:**

Geschichte der indischen Philosophie (2 Bände)  
Shaker (2003)  
ISBN-10: 3832210768

**Tagore, Rabindranath:**

Gora  
Bibliographisches Institut, Berlin (2004)  
ISBN-10: 3491961300

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



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



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

  @neuewegereisen

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

