



## *Detailprogramm*

### Indien

Spirituelle Reise Indien: Göttin Ganga - Entdeckungsreise entlang des Ganges

# Inhalt

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Reisedetails.....                       | 3  |
| Reiseverlauf.....                       | 3  |
| Vorgesehener Reiseverlauf.....          | 4  |
| Enthaltene Leistungen.....              | 8  |
| Zusätzliches Entgelt.....               | 8  |
| Wahlleistungen.....                     | 8  |
| Termine und Preise.....                 | 8  |
| Teilnehmerzahl.....                     | 8  |
| Reisedauer.....                         | 8  |
| Reiseleitung.....                       | 8  |
| Praktische Hinweise.....                | 9  |
| Atmosfair / Anreise / Transfers.....    | 9  |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit.....  | 9  |
| Gesundheit und Impfungen.....           | 10 |
| Mitnahmeempfehlungen.....               | 10 |
| Währung / Post / Telekommunikation..... | 11 |
| Zollbestimmungen.....                   | 11 |
| Wissenswertes.....                      | 12 |
| Versicherung.....                       | 12 |
| Nebenkosten / Trinkgelder.....          | 13 |
| Umwelt.....                             | 13 |
| Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....       | 13 |
| Zeitverschiebung und Klima.....         | 13 |
| Sprache und Verständigung.....          | 14 |
| Religion und Kultur.....                | 14 |
| Essen und Trinken.....                  | 15 |
| Einkaufen und Souvenirs.....            | 15 |
| Besondere Verhaltensweisen.....         | 15 |
| Reiseliteratur.....                     | 17 |
| Ihre Reisenotizen.....                  | 18 |

# Reisedetails

## Indien

### Spirituelle Reise Indien: Göttin Ganga - Entdeckungsreise entlang des Ganges

#### Reiseverlauf

- Kolkata – Stadt der Kontraste
- Heiliges Varanasi – Magie der Spiritualität
- Rishikesh – Yoga und Idylle am Fuße des Himalaya
- Reiseleitung durch Tsering Angduc



Wenn man versucht, Indien zu beschreiben, stößt man ziemlich schnell an die Grenze des sprachlichen Ausdrucks. Indien erfahren Sie mit allen Sinnen. Dieses Land ist einfach unglaublich faszinierend. So gänzlich anders, unvorstellbar vielseitig, pulsierend – und immer bereichernd. Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht von Indien tief berührt wurde und dessen Leben nicht einen neuen Anstoß bekommen hat durch die Begegnung mit diesem Land der Millionen Götter und seinen Menschen.

Indien ist durchdrungen von einer tiefen, sinnlichen Spiritualität, die im Herzen eines jeden Inders innewohnt und dabei so verschiedene Formen hat, wie es Götter gibt. Das Erstaunliche ist immer wieder die Offenheit für Neues

Sie folgen auf dieser Reise dem Lauf des Ganges und erleben Indien in seiner reinsten Form: geheimnisvoll, lebendig, manchmal ein wenig „verrückt“. Als Lebensader Indiens ist der Ganges die Wiege der Kultur, heiliger Fluss, Lebensgrundlage von Millionen von Menschen – Grund genug, ihn als Mutter und Göttin Ganga

zu zutiefst zu verehren. Unterwegs sind Sie mit einem echten "Insider", was diese Reise zu einem besonderen Erlebnis für Sie werden lässt. So besuchen sie z. B. einen traditionellen Ashram und bekommen einen Einblick in das Jahrhunderte alte überlieferte religiöse Leben.



#### Indien intensiv – Spiritualität am Strom des Lebens

Der Fluss entspringt im Himalaya. Auf seinem Weg zum Meer symbolisiert er den ewigen Kreislauf von Geburt und Sterben. Sein Wasser nährt Städte wie Kolkata und Varanasi, spirituelle Zentren wie Rishikesh und Haridwar. Unweit finden sich bedeutende buddhistische Pilgerorte wie Bodhgaya und Rajgir. Auf den Spuren des Buddha besuchen Sie auch diese bedeutenden Orte.

Gemeinsam mit Hindus, Buddhisten und Menschen aus den verschiedensten Regionen Indiens erfahren Sie die spirituelle Kraft des Flusses und tauchen in die indische Mythologie und Kultur ein. Sie reisen von der Mündung des Stromes im Golf von Bengalen flussaufwärts in Richtung des Himalaya, wo der Ganges seinen Ursprung hat, und gewinnen so einen tiefen Einblick in die gelebte Spiritualität Indiens.



Während in der geschichtsträchtigen Kulturmétropole Kolkata der weibliche Aspekt, die Göttin Kali-Durga, tief verehrt wird, begegnen Sie in Varanasi dem Gott Shiva, der hier den Menschen seit Tausenden von Jahren Befreiung schenkt. An den Stufen entlang des Ganges erleben wir eine der ältesten ungebrochenen Traditionen. Sie erleben, wie ausdrucksstark die Götter der Hindus verehrt werden, während bei den Buddhisten der nach Innen gerichtete Weg eine so ganz andere, ruhige Atmosphäre schafft. Sie erleben Sadhus, die dem weltlichen Leben Entsagenden, auf ihrer Suche nach dem Göttlichen und die quirlig bunten Basare des Orients. Die Moderne trifft auf eine jahrtausendealte, noch immer genauso gelebte Tradition, integriert zu einem erstaunlichen Spektrum an Lebendigkeit. Diese Vielseitigkeit wird auf dieser Reise ganz besonders sichtbar und fühlbar.

Die Orte, die Sie bereisen, gehören zu den heiligsten Orten überhaupt, für Buddhisten und Hindus, aber auch für andere Religionsgemeinschaften wie die Jainas. Hier zeigt sich Indien sozusagen in konzentrierter Form: authentisch, intensiv, ohne Maske. Sie werden viele Aspekte kennenlernen, wobei Zeit zum Bummeln oder gemütlich einen guten Tee oder Kaffee zu genießen, nicht zu kurz kommt. In Rishikesh können Sie in der wunderschönen Natur verweilen, Ihre Reise bei der abendlichen Aarti-Zeremonie am Ganges verinnerlichen und eigenen Interessen nachgehen.

## Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

### 1. Tag: Anreise

Erleben Sie den Zauber von Indiens Kulturhauptstadt! Nach Ihrem Abflug in Frankfurt erreichen Sie am frühen

Morgen Kolkata (auch bekannt als Kalkutta), eine Stadt voller kultureller Schätze,

### 2. Tag: Kolkata – Indiens Kulturhauptstadt

Die Stadt birgt eine Vielzahl kultureller Schätze, meist aus der Kolonialzeit. Am Nachmittag bekommen Sie einen ersten Eindruck der Stadt – Sie finden sich in einem Meer aus Blumen wieder, die auf dem Blumenmarkt am Hooghly-Fluss, einem Seitenarm des Ganges, für Feste und Zeremonien verkauft werden und können eines der Wahrzeichen Kolkatas, die berühmte Hooghly-Brücke, bestaunen. Übernachtung in Kolkata.



### 3. Tag: Ausflug nach Belur Math

Am Vormittag fahren Sie nach Belur Math, der Hauptverwaltung der Ramakrishna-Mission, die im Norden Kolkatas am Hooghly-Fluss liegt. Belur Math ist ein Symbol für die Einheit der Religionen – eine der wichtigsten Erkenntnisse von Ramakrishna. Eine kurze Überfahrt mit dem Boot bringt Sie dann zum Dakineshwar-Kali-Tempel. Ramakrishna war hier Priester, als er seine Vision der geeinten Kirchen hatte. Der im Jahre 1847 gebaute Tempel ist umgeben von 12 weiteren Tempeln, die Shiva geweiht sind. Übernachtung in Kolkata.

#### 4. Tag: Freier Tag in Kolkata

Der Vormittag des letzten Tages in Kolkata steht Ihnen zur freien Verfügung. Sie können entspannen, einkaufen gehen oder dem Indischen Museum einen Besuch abstatten, das ganz in der Nähe des Hotels liegt und viel über die indische Kultur erzählt. Nachmittags stehen einige weitere Sehenswürdigkeiten Kolkatas auf dem Programm: Sie besuchen das traditionelle Töpferviertel Kumartuli, den Kali-Tempel sowie Mutter Theresas Sterbehaus. Am Abend nehmen Sie den Nachtzug (Klimaanlage/Express) nach Bodhgaya im Bundesstaat Bihar. Übernachtung im Nachtzug.

#### 5. Tag: Bodhgaya

Bodhgaya ist der Ort der Erleuchtung des Buddha und eines der bedeutendsten spirituellen Zentren des Buddhismus. Im Zentrum des Ortes ist der hohe Shikara-förmige Mahabodhi-Tempel, dahinter ein Urenkel des Bodhi-Baumes unter dem der Buddha saß und in vier Versenkungsstufen die Erleuchtung erlangte. Besonders schön sind der thailändische Tempel, der japanische Zentempel, der bhutanische Tempel und die tibetischen Tempel. Buddhisten aus aller Welt praktizieren an diesem Ort ihre Meditation. Sie genießen die ruhige Atmosphäre des Ortes, besuchen den Mahabodhi- und Karmapa-Tempel und haben einen ganzen Tag, um die verschiedenen Tempel und Klöster zu entdecken. Übernachtung in Bodhgaya.



#### 6. Tag: Bodhgaya und Buddha

Als Tagesausflug von Bodhgaya besuchen Sie Rajgir. Jahrhundertealte Treppen führen Sie auf den Geierberg, wo Buddha das berühmte Herz-Sutra lehrte. Für die Mahayana-Buddhisten ist dies die Essenz des ganzen Buddhismus. Auch in den Tibetischen Klöstern wird diese Sutra täglich rezitiert. Sie haben selbst auch Zeit, sich mit dieser Schrift auseinander zu setzen. In der Nähe von Rajgir liegt die Ruine der großen buddhistischen Klosteruniversität Nalanda, im 5. Jahrhundert nach Christus gegründet. Hier lehrten und lernten tausende internationaler Lehrer und Schüler bis zum 12. Jahrhundert. Mit ein wenig Glück heißt Sie die Jain Community Veerayatan willkommen und Sie nehmen hier Ihr Mittagessen ein (dies kann nicht garantiert werden). Übernachtung in Bodhgaya.



#### 7. Tag: Freier Tag in Bodhgaya

Ein Tag zur freien Verfügung. Sie können die schönsten Tempel und Klöster, die Sie berührt haben, wieder besichtigen, dort gemeinsam meditieren und haben Zeit für Begegnungen mit Menschen, die an diesem Ort leben. Zeit, Buddhismus und seine Lehren zu erfahren

und zu verinnerlichen. Übernachtung in Bodhgaya.



#### 8. Tag: Reise nach Varanasi

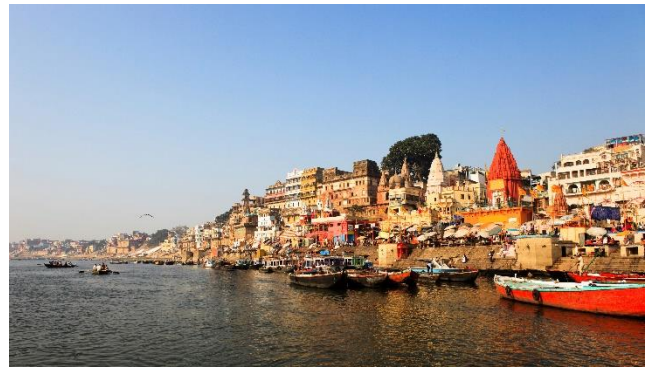
Bereiten Sie sich auf eine spirituelle Erfahrung vor! Am Morgen geht es nach Varanasi, der heiligsten Stadt Indiens und dem Zentrum der Sadhus, die dieser Stadt eine unvergleichliche Atmosphäre verleihen. Für Yoga-Interessierte ist Varanasi ein ganz besonderer Ort, da hier die Philosophie und Praxis des Yoga tief verwurzelt sind. Nachmittags machen Sie einen Spaziergang durch die geschäftige Stadt und erleben hautnah, wie Hindus am Flussufer des Ganges ein reinigendes Bad nehmen und wie an den Ghats rituelle Verbrennungsplätze für die Verstorbenen.



Diese feierliche Zeremonie dient dazu den Zyklus von Tod und Wiedergeburt zu durchbrechen und den Verstorbenen auf den Weg zur Erlösung zu schicken. Beachten Sie, dass dies ein sehr sensibles und privates Ereignis ist und respektvolles Verhalten unerlässlich ist.

Am Abend können Sie die beeindruckende Lichtzeremonie Aarti am Ufer miterleben und dabei eine tiefe spirituelle Verbundenheit spüren. Übernachten Sie in Varanasi

und lassen Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre dieser heiligen Stadt verzaubern.



#### 9. Tag: Varanasi

Am frühen Morgen gehen Sie zum Ganges und unternehmen eine Bootsfahrt auf dem heiligen Fluss entlang der Badeorte der Gläubigen, Sie sehen die Zeremonien und Rituale. Lassen Sie sich von der magischen Atmosphäre Varanasis bezaubern. Frühstück im Hotel.



Nach dem Frühstück besuchen Sie das nahegelegene Sarnath. Hier, im berühmten Gazellenhain unweit von Varanasi, hielt Buddha seine erste Lehrrede, mit der er das „Rad des Dharma“ in Bewegung setzte. Wie auch in Bodhgaya finden Sie die Tempel und Klöster der verschiedenen buddhistischen Strömungen. Im Park steht eine Stupa, die an die Anfänge des Buddhismus erinnert. Übernachtung in Varanasi.

#### 10. Tag: Varanasi, Tempel und Bazar

Am letzten Tag in Varanasi steht vormittags eine City-tour auf dem Programm. Sie besuchen den Bharat-Mata-Tempel, den Durga-Tempel sowie die Benares-Hindu-Universität, eine heute wieder sehr wichtige Institution für Yoga und Ayurvedisches Wissen. Den Nachmittag können Sie frei gestalten und es bleibt Zeit für einen Besuch des Bazars in der Altstadt. Übernachtung in Varanasi.

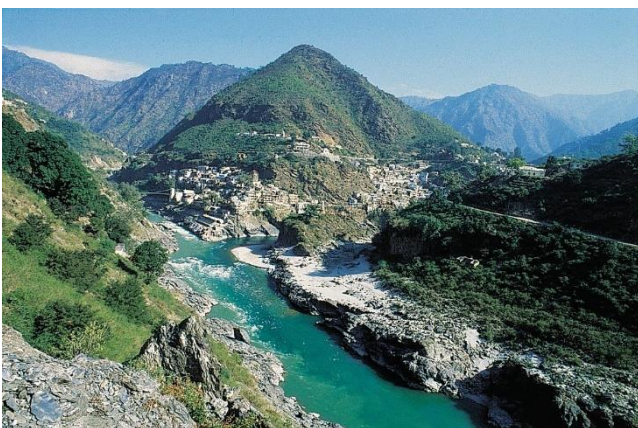
### 11. Tag: Zugfahrt nach Haridwar

Freizeit in Varanasi. Genießen Sie es, am Ganges zu sitzen und das bunte Treiben zu beobachten oder weitere Besichtigungen zu unternehmen. Anschließend fahren Sie mit dem Zug durch die indische Landschaft in das knapp 800km entfernte Haridwar. Haridwar ist eine der sieben heiligsten Städte der Hindus und bedeutet so viel wie „Tor zu Gott“. Übernachtung im Zug.



### 12. Tag: Rishikesh

Nach Ankunft in Haridwar bringt Sie eine kurze Fahrt nach Rishikesh. Auf dem Weg besichtigen Sie den Shanti Kunj Ashram und den beeindruckenden Jain-Tempel. Die Stadt des Yoga ist das Ziel vieler Sinnsuchender und wurde auch im Westen durch den Besuch der Beatles bekannt. Hier gleicht der Ganges noch eher einem Gebirgsfluss als einem mächtigen breiten Strom, hier ist Mutter Ganga noch ein junges Mädchen, gerade erst auf der Erde angekommen. Durch die Vorberge des Himalaya schlängelt sich der Fluss, sein Ufer ist gesäumt von Tempeln und zahlreichen Yogaashrams. Hier sammeln sich die Sadhus und Yogis vor Ihrer langen Pilgerreise zur Quelle des Ganges hoch in den schneebedeckten Bergen. Nachmittags lernen Sie Rishikesh bei einem Spaziergang näher kennen und erleben das wunderschöne Aarti bei Parmath Niketan. Übernachtung in Rishikesh.



### 13. Tag: Rishikesh und Vashisht Gufa

Heute besuchen Sie die 16 km außerhalb Rishikeshs gelegene Vashisht Gufa, eine heilige Höhle, in der die Sadhus schon vor Jahrhunderten meditierten. Erleben Sie die tiefe Ruhe und den Frieden, den dieser Platz ausstrahlt und entspannen Sie am Ufer des Ganges. Am Nachmittag Freizeit für eigene Erkundungen in Rishikesh. Übernachtung in Rishikesh.

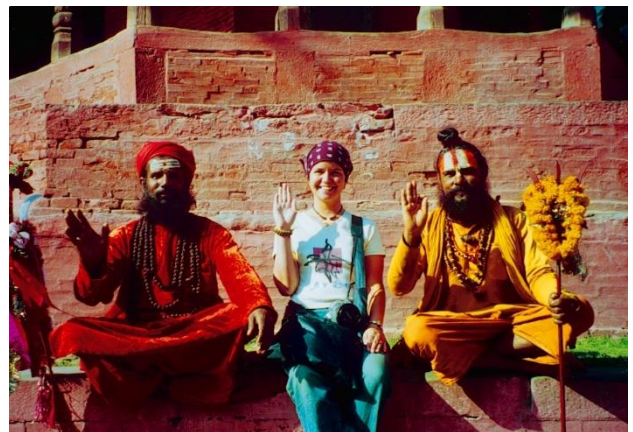


### 14. Tag: Freier Tag in Rishikesh

Zeit für eigene Unternehmungen in und um Rishikesh. Übernachtung in Rishikesh.

### 15. Tag: Freier Tag in Rishikesh

Zeit für eigene Unternehmungen in und um Rishikesh. Übernachtung in Rishikesh.



### 16. Tag: Haridwar

Kurze Weiterfahrt nach Haridwar. Besichtigung des Daksha-Mahadev-Tempel, des Anandamayi Ma-Tempel sowie den Bazar der Stadt. Weiterhin haben Sie Zeit, den heiligsten Badeplatz der Stadt, Hariki-Pauri, zu besuchen, der den exakten Austrittsort des Ganges aus dem Himalaya bezeichnet. Auch hier können Sie am Abend dem Lichterschauspiel des Aarti beiwohnen. Gemeinsames Abschieds-Abendessen und Übernachtung in Haridwar.

### 17. Tag: Delhi

Am frühen Vormittag nehmen Sie Abschied vom Ganges und fahren mit dem Expresszug nach Delhi. Hier angekommen besichtigen Sie zunächst die Altstadt Chandni Chowk und anschließend den Dilli Haat – den berühmten Open-Air-Markt. Übernachtung in Delhi.



### 18. Tag: Abreise

Am Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Frankfurt. Ankunft am Nachmittag / gegen Abend.

### Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Class ab Frankfurt nach Kolkata /ab Delhi • erforderliche Transfers laut Reiseverlauf in privaten Fahrzeugen mit Fahrer • Zugfahrten im klimatisierten Abteil laut Reiseverlauf • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse und guten Gästehäusern • Frühstück, Abschiedsabendessen in Haridwar • qualifizierte Deutsch sprechende NEUE WEGE Reiseleitung • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • NEUE WEGE Informationsmaterial • atmosphärischer Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

### Zusätzliches Entgelt

Gebühren für das e-Tourist Visum: 25 USD (Stand 03/2023)

alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

### Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 90
- EZ-Aufpreis 4ing4501 € 875
- EZ-Aufpreis 4ing45012 € 990

- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

### Termine und Preise

| Reise-Nr. | von      | bis      | Preis in € |
|-----------|----------|----------|------------|
| 4ING4501  | 14.02.24 | 02.03.24 | € 3.390    |
| 4ING4502  | 06.11.24 | 23.11.24 | € 3.550    |

### Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 12

### Reisedauer

18 Tage

### Reiseleitung

#### Angduc Tsering

Tsering Angduc, geboren und aufgewachsen in Ladakh, lebt seit einigen Jahren in Deutschland. Er spricht fließend Deutsch und Englisch, hat langjährige praktische Meditationserfahrung und ist Yogalehrer. Er war ein Jahr als Mönch in einem buddhistischen Kloster in Taiwan, ist Yogalehrer und Reiseleiter für unsere Reisen in den Himalaya mit buddhistischem Schwerpunkt.



# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Kolkata, zurück ab 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 lungkrank 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 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 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 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 Darmverstörungen. 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 Wäschservice 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 Schultern und Bein bedeckende Kleidung.

### 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 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 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 fasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

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

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

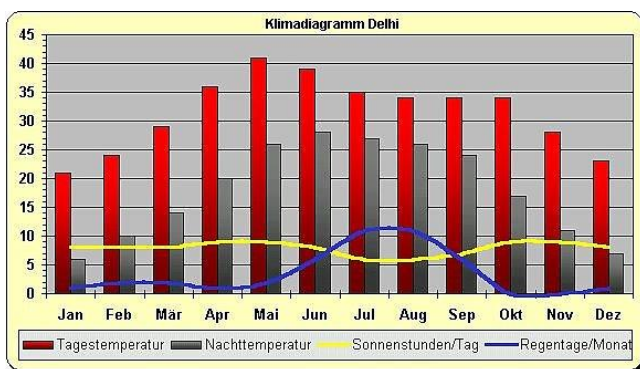
## Zeitverschiebung und Klima

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 Indier 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 Sympathiemagazin „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 Gesprächs 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, Illja**

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

**Schumann, Hans Wolfgang:**

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

**Frauwallner, Erich:**

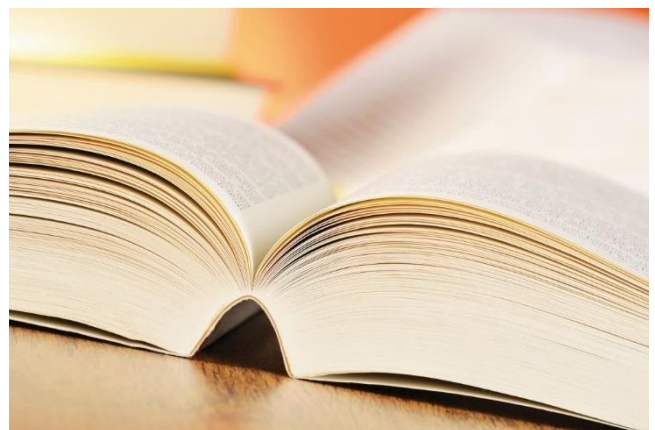
Geschichte der indischen Philosophie (1. Band)  
Shaker (2003)  
ISBN: 9783832210762

**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 Reisenotizen

[illegible]

[illegible]

## Ihre persönliche Beratung



Angelika Sturtz  
Produktmanagerin 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)

