



Detailprogramm 2020

Myanmar

Spirituelle Reise:

Meditation und Kultur in Burma

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	11
Zusätzliches Entgelt.....	11
Wahlleistungen.....	11
Termine und Preise.....	11
Teilnehmerzahl.....	11
Reisedauer.....	11
Praktische Hinweise.....	12
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	12
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	12
Gesundheit und Impfungen.....	13
Mitnahmeempfehlungen.....	14
Währung / Post / Telekommunikation.....	14
Zollbestimmungen.....	15
Wissenswertes.....	15
Versicherung.....	15
Nebenkosten / Trinkgelder.....	16
Umwelt.....	16
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	16
Zeitverschiebung und Klima.....	16
Sprache und Verständigung.....	17
Religion und Kultur.....	17
Essen und Trinken.....	17
Einkaufen und Souvenirs.....	17
Besondere Verhaltensweisen.....	17
Reiseliteratur.....	18
Ihre Reisenotizen.....	19

Reisedetails

Myanmar

Spirituelle Reise: Meditation und Kultur in Burma

Reiseverlauf

- Meditationstraining im buddhistischen Mahasi Kloster
- Sagaing, das religiöse Zentrum Burmas
- Rudern wie die Einheimischen auf dem Inle See



Die Ausstrahlung eines 70-jährigen burmesischen Mönchs, der fast sein gesamtes Leben meditierend im Kloster verbracht hat, ist sagenhaft beruhigend. Er weiht Sie in die Geheimnisse der Vipassana Meditation ein und übt mit Ihnen bis Sie in einen tiefen meditativen Zustand gleiten. So entspannt beginnt Ihre Gruppenrundreise durch Burma. Sie besuchen den wichtigsten Wallfahrtsort des Landes – den goldenen Felsen -, lernen den burmesischen Kult der Nat-Verehrung am Mount Popa kennen und nehmen an einer traditionellen Segnungszeremonie mit einem Mönch in Bagan teil. Spätestens bei einer Yogastunde bei Sonnenuntergang am Irrawaddy Fluss lassen Sie den Alltag hinter sich.

Burmas größter Schatz sind die Menschen, die Sie auf den lokalen Märkten und Dörfern mit einem herzlichen „Mingalaba“ begrüßen werden – möge Segen über dich kommen! Dabei bewegen Sie sich zu Fuß, per Kutsche, per Boot, Fahrrad oder Flugzeug. Wie schon Rudyard Kipling schrieb: "Das ist Birma. Und es lässt sich mit keinem anderen Land vergleichen."

Nirgendwo in Südostasien wird der Buddhismus in der heutigen Zeit so intensiv gelebt wie in Burma (Myanmar) und der Alltag und das Handeln der Menschen durch ihn bestimmt. Das „Goldene Land“ ist übersät von unzähligen Pagoden mit goldenen Stupas, Tempeln und Klöstern. Wir führen Sie mit dieser Reise dahin, wo Sie die Geheimnisse Südasiens spüren.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Abreise aus Deutschland

Von Deutschland aus starten Sie Ihren Flug nach Yangon. Vom Frankfurter Flughafen (oder einem Flughafen Ihrer Wahl) geht Ihr Flug über Nacht und mit einem Zwischenstopp nach Burma.



2. Tag: Ankunft in Yangon

Nach Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen in Yangon werden Sie von Ihrer Reiseleitung begrüßt und fahren zum Hotel. Kommen Sie erst einmal in Ruhe an.

Yangon, einstmalig Rangun, ist noch immer eine friedlich verschlafene Stadt. Durch den Mix aus schöner Kolonialarchitektur und modernem burmesischen Alltagsleben, ist Yangon eine der interessantesten und authentischsten Hauptstädte Südasiens.

Am Nachmittag besuchen Sie das Zentrum der Innenstadt, wo Sie eine Mischung aus Pagoden, modernen Bürogebäuden und historischen Sehenswürdigkeiten finden. Sie spazieren um die **Sule-Pagode**, das Rathaus,

das Unabhängigkeitsdenkmal und einige der schönen Kolonialgebäude in der Umgebung. In einem **lokalen Teegeschäft** lernen Sie einen wesentlichen Teil des burmesischen Lebens kennen: Tee trinken! Eine Reihe von Snacks können Sie zu Ihrem Kaffee oder Tee genießen und das Treiben beobachten. Die berühmte **Shwedagon Pagode** ist der am meisten verehrte buddhistische Tempel in Myanmar. Bei Sonnenuntergang spazieren Sie um die Pagode herum, während Ihr Reiseleiter Ihnen erklärt, warum örtliche Buddhisten diesen Tempel so verehren. Die atemberaubenden Ausblicke auf die goldenen Stupas sind besonders in der Abendstimmung bewundernswert.

Am Abend können Sie die Energie und Lebendigkeit von Yangon bei Nacht auf einer Food-Tour kennenlernen. Mit einer Trishaw mit Pedalantrieb geht es durch die Straßen der Innenstadt, um beleuchtete Wahrzeichen zu bewundern und die leckersten Köstlichkeiten der Stadt zu probieren. Genießen Sie das gastronomische Abenteuer mit einem Abendessen in einem der berühmten Grillrestaurants von Yangon.

Übernachtung in Yangon. (Abendessen)

Ihr Beitrag zum bewussten Reisen: Als Fortbewegungsmittel auf der kulinarischen Tour am Abend nutzen Sie umweltfreundliche Trishaws. Durch die Tour werden lokale Trishaw-Fahrer und kleine Restaurants unterstützt.



3. Tag: Yangon - Meditation im Mahasi Kloster

Sie starten den Tag früh morgens und fahren zum Shwedagon Pagode Park. Jeden Morgen um 05:30 treffen sich die Einheimischen hier, um Tai Chi zu ma-

chen. Schauen Sie gerne zu oder haben Sie Lust mitzumachen? Auf Anfrage organisieren wir (gegen Aufpreis) eine private Tai Chi Stunde mit Tai Chi Lehrer.



Anschließend besuchen Sie das Mahasi Kloster, eines der besten Klöster in Yangon für Meditationstraining. Mahasi ist als „Educational Spa“ in ganz Myanmar bekannt und viele Pilger kommen hierher um die Vipassana Meditation zu lernen und auszuführen. Für Mahasi braucht man normalerweise mindestens eine Woche Training von einheimischen Yogi. Diese haben uns eine spezielle Erlaubnis für ein 1-Tagesprogramm gegeben. Sie treffen zuerst einen ehrwürdigen Mönch, der Ihnen die Bedeutung der Meditation im Leben der burmesischen Buddhisten näher bringt (in Englisch). Ein Meditationslehrer (Mönch) wird da sein um Sie in die Techniken und Methoden einzuführen, die seit Jahrhunderten gebraucht werden. Nach einer Stunde Einführung wird es Zeit die Theorie in die Praxis umzusetzen. Sie begeben sich für den Praxisteil in die Meditationsräume. Entgleiten Sie in einen tiefen meditativen Zustand und entspannen Sie in der ruhigen und friedlichen Umgebung Mahasis.

Zum Mittagessen geht es in ein lokales, typisch burmesisches Restaurant. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung.

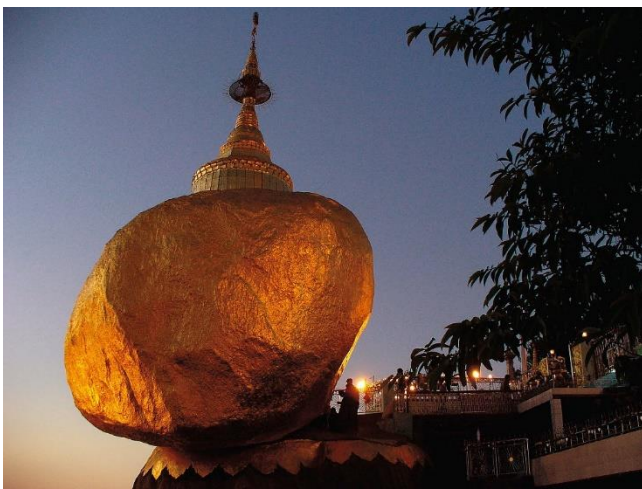
Übernachtung in Yangon (Frühstück, Mittagessen).

4. Tag: Goldener Felsen

Nach dem Frühstück starten Sie die Fahrt Richtung Osten nach Kyaikhtiyo. Die Fahrzeit beträgt ca. 5 Stunden bis Sie das Basiscamp in Kinpun erreichen. Hier steigen Sie auf ein einheimisches Transportmittel (die Ladefläche eines Lastwagens) um und fahren auf einer holprigen Straße ca. 1 Stunde bergan bis zum „Goldenen Felsen“ weiter. Die Fahrt wird mit einer fantastischen Aussicht auf die umliegende Landschaft und mit dem Blick

auf die Kyaikhtiyo Pagode belohnt. Die außergewöhnliche Position dieses „kleinen Bauwerkes“ wird Sie ins Staunen bringen, denn die goldene Pagode steht auf einem über und über mit Blattgold bedeckten Felsblock, der den Eindruck erweckt er könne jeden Moment in die Tiefe stürzen. Der Legende nach soll ein Haar Buddhas den Granit-Findling und somit auch die Pagode im Gleichgewicht halten, sodass beide ewig an dieser Stelle verbleiben können. Zahlreiche Pilger kommen täglich nach Kyaikhtiyo, um ein kleines Goldblatt auf den Felsen zu kleben.

Übernachtung in der Nähe des Goldenen Felsens/Kyaikhtiyo (Frühstück, Mittagessen)



5. Tag: Goldener Felsen- Bago- Yangon

Frühaufsteher können den Sonnenaufgang und die heilige Atmosphäre am wichtigsten Wallfahrtsort des Landes genießen, bevor es nach dem Frühstück abwärts zum Basiscamp geht. Von der Ladefläche des LKWs steigen Sie in ein bequemerer Fahrzeug um und reisen zurück Richtung Yangon. Auf dem Weg halten Sie in Bago, auch als Pegu bekannt, der Hauptstadt des Mon-Königreiches aus dem 15. Jahrhundert. Hier besichtigen Sie den Shwethalyaung Tempel mit dem liegenden 55 m langen Buddha, welcher als schönster des Landes gilt. Sie besuchen den wieder aufgebauten früheren Palast - den Kambozathadi. Diese Anlage beherbergt vier große, sitzende Buddhafiguren und galt im 16. Jahrhundert als „Wunder von Asien“. Außerdem steht auch der Besuch der Shwemawdaw Pagode auf dem Programm. Das Bauwerk im Stil der Mon ist eine der meist verehrten Orte in Myanmar. Die Spitze ist mit 114 m sogar höher als die der Shwedagon Pagode und kann auf einer Entfernung von 10 Kilometer gesehen werden. Zum Abschluss Ihres Aufenthaltes in Bago besuchen Sie ein Dorf der Mon und erfahren mehr über die Web-

verfahren zur Herstellung der traditionellen Kleidungsstücke, der Longyis. Ankunft in Yangon am Nachmittag und individuelle Freizeitgestaltung am Abend. Übernachtung in Yangon (Frühstück, Mittagessen)



6. Tag: Höhlen von Pindaya - Inle See

Nach dem Frühstück fahren Sie zum Flughafen Yangon und fliegen nach Heho. Von dort aus fahren Sie ca. 2.5 Stunden durch die malerische Landschaft nach **Pindaya**. Nach Ankunft geben Sie Ihr Gepäck im Hotel ab und können im nahe gelegenen Restaurant zu Mittag essen (eigene Kosten). Sie fahren in den westlichen Teil der Stadt, und steigen bei den Pindaya Höhlen aus. Eine leichte Wanderung auf den Berg führt Sie über kurvige Wege zum Eingang dieser mit Buddha gefüllten Kammern. Entdecken Sie die Höhle, in welcher tausende Statuen in verschiedenen Formen und Größen einen wichtigen Schrein für lokale Pilgerreisen sind. Anschließend, spazieren Sie den Berg hinunter und besuchen einen lokalen Handwerksbetrieb zur Herstellung von Papier aus dem Markt der Maulbeerenbäume.

Die Fahrt geht weiter nach Nyaung Shwe zum Inle See. Am Inle See fahren Sie mit Booten über den auf 900 m ü.M. liegenden Süßwassersee. Während Ihrer Anreise werden Ihnen bereits die Einheimischen vom Volk der Intha entgegenkommen. „Die Menschen vom See“ bewohnen die Region seit Jahrhunderten und haben ihre Wohn- und Lebensweise auf den See ausgerichtet. 70.000 Menschen leben auf Stelzenhäusern und bepflanzen schwimmende Beete, die sie nach Belieben verschieben und transportieren können. Besonders auffallend sind die einzigartigen Fischernetze und die sehr spezielle Art des Ruderns, denn die Inthas nutzen die „Einbein-Rudertechnik“ um mit ihren Booten voranzukommen.



Je nach Zeitplan können Sie an diesem Abend noch einen kleinen Spaziergang am See machen und die ruhige Atmosphäre genießen.
Übernachtung in Pindaya (Frühstück)

7. Tag: Inle See

Ihre Reiseleitung holt Sie nach dem Frühstück im Hotel für einen Tagesausflug an den Inle See ab. Für Ihren „Morgen als Einheimischer“ werden Sie mit traditionellen Intha Hosen und Hüten ausgestattet. Dann gehen Sie an Bord Ihres privaten Motorbootes (an Bord befinden sich Holzstühle mit Kissenauflege, Schwimmwesten und Sonnenschirme für den Schutz vor Sonne und Wind, sowie Decken in den Wintermonaten). Der Morgen beginnt mit einem Besuch des Morgenmarktes, der im 5-Tagestakt rotiert. Zu diesen täglichen Märkten kommen Menschen von allen Seeseiten um sich zu treffen und Ware zu kaufen und zu verkaufen. Mit etwas Glück haben Sie dort die Gelegenheit Menschen der Stämme Pa-Oh, Inthar und Shan in ihrer traditionellen Kleidung zu sehen. Ihre Reiseleitung wird Ihnen bei Ihrem Bummel über den Markt die lokalen Produkte und Waren, die zum Verkauf stehen erläutern. (Bitte beachten Sie, dass es an Vollmond und Neumondtagen es keine Märkte gibt). Danach fahren Sie weiter zur bedeutendsten Anlage des Sees, der **Phaung Daw Oo Pagode**, mit den 5 heiligen und mit Blattgold beklebten Buddha-Figuren.

Je nach Zeitplan können Sie an diesem Abend noch einen kleinen Spaziergang am See machen und die ruhige Atmosphäre genießen.
Übernachtung auf dem Inle See(Frühstück)



8. Tag: Inle See Ywama und In Dein

Heute fahren Sie nach dem Frühstück mit dem Boot in das Dorf Ywama, um eine traditionelle Kanu-Bootstour zu unternehmen. Zusammen mit dem Dorfführer steigen Sie in ein kleines, stabiles Kanu. Während der Fahrt können Sie die Landschaft genießen, während der Dorfführer sich um das Paddeln kümmert. Wer mag, kann auch selbst mal paddeln! Es geht durch ein Labyrinth von Kanälen und Wasserwegen, die die Straßen des Dorfes bilden bis zu den berühmten Pfahlhäusern von Inle. Diese Tour bietet Ihnen eine einzigartige Gelegenheit, um die traditionelle Lebensweise auf dem See kennenzulernen. Bei einem Dorfbesuch an Land bekommen Sie Einblick in einen familiengeführten Betrieb, der traditionelle Techniken zur Herstellung von Tofu, Metallarbeiten und Goldschmuck anwendet. Bei diesem Spaziergang tauchen Sie ein in tief verwurzelte Erbe der Intha.



Zurück am hölzernen Kanu erkunden Sie das lokale Leben in einem anderen Teil von Ywama. Genießen Sie hier die Ruhe der ruhigeren Ecken des Inle-Sees. Bei einer Pause in einem Stelzen-Haus gibt es Tee und Snacks.

Nach dem Mittagessen in einem lokalen Restaurant fahren Sie weiter über den See durch einen engen Kanal zum Dorf Indein. Sie haben Gelegenheit die Gegend zu Fuß zu erkunden und durch das Dorf zu bummeln. Die Gegend von Alaung Sithu ist wunderschön und es lohnt sich den Hügel hinaufzugehen, um die malerischen Stupas zu sehen und den herrlichen Blick auf den See zu genießen. Anschließend fahren Sie zurück zu Ihrem Hotel und haben Zeit zum Entspannen und einen Blick auf das Treiben am Ufer des Sees zu werfen. Übernachtung am Inle See. (Frühstück, Mittagessen)

Ihr Beitrag zum bewussten Reisen: Wenn Sie mit einem traditionellen Kanu durch die schwimmenden Dörfer von Inle fahren, können Sie ein lokales Zuhause besuchen, die Familie treffen und erfahren, wie sie am See leben.



9. Tag: Inle See - Heho - Mandalay

Genießen Sie noch einmal den Blick auf den Inle See, denn heute Vormittag geht es zum Flughafen für Ihren Inlandsflug nach Mandalay. Mandalay, die größte Stadt Burmas, war die letzte Hauptstadt des Landes, bevor die Briten endgültig die Herrschaft über die Region übernahmen und so hat die Stadt bis heute noch immer große kulturelle und geschichtliche Bedeutung. Die buddhistischen Klöster in und um Mandalay gehören zu den wichtigsten des Landes. Über die Hälfte aller Mönche in Burma lebt im Gebiet dieser Stadt.

Nach der Ankunft in Mandalay besichtigen Sie die berühmte Mahamuni Pagode mit der fast 4m hohen Buddha-Statue, welche sehr von den Einheimischen verehrt wird. Die Gläubigen haben über die Jahre so viele Goldblättchen auf den Buddha geklebt, dass dessen Gewand schon fast wie ein flauschiger Mantel wirkt. Im Anschluss besuchen Sie verschiedene Handwerksviertel, in denen u.a. Goldblatthersteller, Bronzegießer und Steinmetze wohnen und arbeiten. Bei einem Bummel entlang der kleinen Läden und Werkstätten erhalten

Sie einen Einblick in die Kunstfertigkeit der Burmesen in Mandalay, welche hier auch Holzwaren und Wandteppiche herstellen. Besonders interessant ist aber die Anfertigung von Blattgold, denn die angewandte Technik hat sich seit Jahrhunderten nicht verändert. Genau so wurden auch alle Kunstwerke am königlichen Hof verschönert.



Kurz nach Sonnenuntergang werden Sie für eine Abendtour an Ihrem Hotel abgeholt. Jeder bekommt ein privates Motorrad mit einem erfahrenen Fahrer zugeteilt. Gemeinsam fahren Sie in die kühle Nacht. Die erste Station ist die Kyauk Taw Gyi Pagode, die in rotes und grünes Licht getaucht in der Nacht glänzt und schimmert. Im Herzen der Stadt besuchen Sie einen bunten Nachtmarkt, da Mandalay ein fantastischer Ort ist, um Märkte zu erkunden. Die Lage am Irrawaddy Fluss macht die Stadt zu einem Knotenpunkt für Waren aus dem Norden Myanmars. Erkunden Sie die Stände, während Ihr Reiseleiter die vielen exotischen Früchte und Gemüse vorstellt. Anschließend halten Sie an einem kleinen Bier-Pub zum Abendessen. Jeden Abend der Woche ist hier etwas los. Bier-Pubs sind der perfekte Ort, um die lokale Küche zu probieren und den Alltag der Einheimischen in Mandalay zu beobachten.

Besuchen Sie die "Inwa School of Performing Arts" im Mintha Theater für eine Nacht mit traditioneller Musik und Tanz. Die Show wird von einem Sozialunternehmen organisiert, das sich für die Erhaltung des kulturellen Erbes von Myanmar einsetzt. Darsteller sind junge Künstler, die sich in der Ausbildung befinden. Mit dem Ticketerlös werden talentierten jungen Menschen in Myanmar Stipendien zur Verfügung gestellt, deren Familien nicht über die nötigen Mittel verfügen, um ihre Ausbildung zu unterstützen. Genieße eine Nacht für den guten Zweck! (Showzeit von 20:30 bis 21:30 Uhr)

Die Nacht in der Stadt endet mit einem Transfer zurück zum Hotel.

Übernachtung in Mandalay. (Frühstück, Abendessen)

Ihr Beitrag zum bewussten Reisen: Die Motorradtour wird vor Ort organisiert. Alle Fahrer besitzen eigene Motorräder und sind selbstständig, so dass sie direkt von der Tour profitieren. Für die Abendunterhaltung 'Darstellende Künste' wählen Sie eine Nacht für einen guten Zweck, indem Sie ein soziales Unternehmen unterstützen.



10. Tag: Mingun - Sagaing- Amarapura

Nach dem Frühstück wird Sie Ihre Reiseleitung im Hotel abholen und Sie fahren mit dem Boot ca. 1h den Ayeyarwady (=Irrawaddy) flussaufwärts nach Mingun. Hier besuchen Sie die bekannte **Mingun Pahtodawqyi**. Der Bau dieses großen Backsteingebäudes wurde nie vollendet, denn ein Astrologe sagte voraus, dass der König sterben würde, sofern der Tempel vollendet werden würde. Sie besuchen auch die wunderschöne weiße **Hsinbyume Pagode**, welche eine unheimliche Ähnlichkeit mit dem mystischen Berg Meru, dem „Sitz der Götter“ hat. Weiterhin sehen Sie hier in Mingun die größte noch intakte Glocke der Welt, die 1790 auf Befehl des Königs Bodwapaya gegossen wurde.

Mit dem Boot geht es zurück nach Mandalay und Sie fahren weiter nach Sagaing. Sagaing liegt über dem Irrawaddy Fluss und wird von vielen als das buddhistische Zentrum Myanmars angesehen. Dies ist der perfekte Platz für eine Meditation. Es gibt mehr als 600 Klöster und Stupas in Sagaing und um die 5.000 Mönche. Während Ihres Besuchs machen Sie an einem ruhigen Waldkloster Halt, wo es viele kleine Nischen zur Meditation gibt. Ihre Reiseleitung erklärt Ihnen die traditionellen Techniken, die von burmesischen Buddhisten zur Meditation benutzt werden. Dann ist es Zeit sich fallen zu lassen, zu entspannen und die Meditation zu genießen. Anschließend kehren Sie zum Fuß des Hügels zurück, wo Sie ein lokales Nonnenkloster besuchen.

Hier haben Sie die Gelegenheit einen Einblick in den Lebensstil der burmesischen Nonnen zu erhalten und mehr über deren Glauben und Alltag zu erfahren.

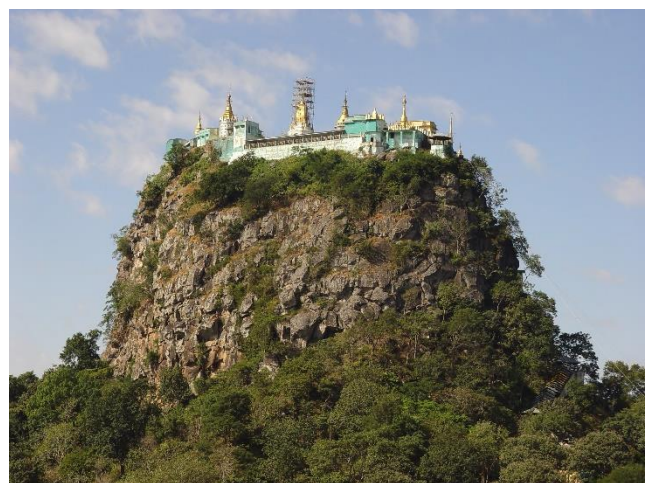
Wenn die Zeit erlaubt, Heute Morgen fahren Sie zum Amarapura und laufen Sie über die 200 Jahre alte und aus Teakholz gefertigte 2km lange **U-Bein Brücke**.

Übernachtung in Mandalay (Frühstück).

11. Tag: Mount Popa

OPTION: Sie starten Ihren Tag sehr früh, um 04:00 Uhr und fahren in die Mahamuni Pagode um Zeuge eines Rituals zu werden: dem Waschen von Buddhas Gesicht.

Heute Morgen starten Sie Ihre Fahrt zum Mount Popa. Auf dem Weg haben Sie die Gelegenheit lokale Dörfer zu besuchen um mehr über die burmesische Kultur, die Traditionen und den Lebensstil zu erfahren. Nach ca. 45 Minuten Fahrt erreichen Sie Paleik und beginnen mit dem Besuch des berühmten „Schlangen Tempels“. Der Tempel beheimatet eine Buddha Statue, die von Schlangen umgeben ist. Die Einheimischen glauben, dass dieses Bild Glück bringt. Daher sammeln Sie jeden Tag die Pythons die im Tempel leben um Sie zu waschen. Sie waschen auch den Buddha täglich mit Wasser. Nach dem Besuch dieses ungewöhnlichen Ortes geht es weiter mit der Fahrt zum Mount Popa, wo Sie gegen Mittag ankommen und ein kräftigendes Mittagessen auf Sie wartet. Mount Popa ist ein erloschener Vulkan der 1.518 Meter hoch ist. Mount Popa spielte seit jeher eine wichtige Rolle in der burmesischen Kultur, Religion und Geschichte. Sein Schrein ist der Verehrung der 37 Nats gewidmet, den alten burmesischen Geistern.



Nach der Erfrischung fahren Sie zum Fuß des Mt. Popa. Sie erfahren hier mehr über die „Nats“ und die

„Nat Verehrung“ während Sie mit Ihrer Reiseleitung die Stufen zum Gipfel erklimmen. Die Aussicht über die Myingyan Ebene vom Gipfel des Vulkans ist sehr imposant (die Besteigung ist optional).

Sie checken im Popa Mountain Resort ein, von wo aus Sie eine hervorragende Sicht auf die Umgebung haben. Übernachtung im Popa Mt Resort (Frühstück, Mittagessen).

12. Tag: Altes Königreich Bagan

Nach dem Auschecken reisen Sie weiter nach Bagan (Dauer ca. 1 Stunde). Hier geht es zunächst zu einem lokalen E-Scooter-Händler, der Sie mit einem Elektroroller für den Tag ausstattet. Nachdem Sie sich mit dem Roller vertraut gemacht haben, startet das Abenteuer. Beginnend mit einer leichten Fahrt auf der Hauptstraße von New Bagan führt der gemütliche Ausflug durch die archäologische Zone. Sie besuchen einige der wichtigsten Tempel von Bagan, wie Dhammayangyi, den größten, der im 12. Jahrhundert von König Narathu erbaut wurde, und Ananda, berühmt für seine vier Buddha-Bilder. Je nach Zeit und Interesse besteht die Möglichkeit, einige weniger bekannte Tempel in der Umgebung des Komplexes zu erkunden. Während Sie durch die Ebenen fahren, halten Sie auch an einem traditionellen Dorf, in dem Sie Lebensweise der lokalen Bevölkerung kennenlernen können.



Ihr heutiges Mittagessen nehmen Sie im Sanon in Nyaung U ein. Dieses Sozialunternehmen ermöglicht benachteiligten Jugendlichen den Einstieg in die Hotellerie. Lernen Sie hier die Geschichte von Sanon kennen und genießen Sie ein herrlich gekochtes Essen im schönen Garten.

Am Nachmittag kehren Sie für eine Pause ins Hotel zurück. Am Abend haben Sie die Möglichkeit mit den E-Scooter zu einem erhöhten Aussichtspunkt für den Sonnenuntergang zu fahren.

Übernachtung in Bagan (Frühstück, Mittagessen)

Ihr Beitrag zum bewussten Reisen: Elektroroller sind eine umweltfreundliche Art der Fortbewegung. Alle genutzten Roller befinden sich in lokalem Besitz und werden gut gewartet. Das Mittagessen im Sanon-Berufsbildungsrestaurant hilft benachteiligten Jugendlichen aus Myanmar, durch Ausbildung und Beschäftigungsmöglichkeiten eine Zukunft in der Hotellerie aufzubauen.

13. Tag: Die Wunder von Bagan

OPTIONAL: Ballonfahrt über Bagan am frühen Morgen (gegen Aufpreis).

Ein sehr interessantes Tagesprogramm führt Sie heute durch die „Wunder von Bagan“. Als Bagan vom 11. bis 13. Jahrhundert die Hauptstadt Burmas war, ließen die Herrscher des Landes tausende wunderschöne Stupas und kleine Tempel erbauen, welche heute noch in ihrer Pracht erhalten sind. Geschichte, Kultur und Lebensweise sind heute die Eckpunkte Ihrer Besichtigungen in Bagan. Nach dem Frühstück besuchen Sie einen der schönsten Tempel, den Ananda Tempel. Dieses architektonische Meisterwerk kann früh am Morgen noch in aller Stille besucht werden. Weitere imposante Tempel mit wunderschönen Verzierungen warten auf Sie.



Entdecken Sie auch die spirituelle Atmosphäre in dieser alten Stadt! In einem malerischen Kloster in der Nähe des Irrawaddy Flusses nehmen Sie an einer speziellen Segnungszeremonie mit einem Mönch teil. Solche Zeremonien sind ein wichtiger Teil der religiösen Kultur Myanmars. Viele Menschen besuchen regelmäßig ihr lokales Kloster, um vor wichtigen Momenten in ihrem Leben, wie der Ehe und der Geburt eines neuen Kindes, Segnungen zu erhalten. Während dieser Erfahrung spüren Sie die positive Energie der Zeremonie und gewinnen ein besseres Verständnis der buddhistischen Kultur. Nach der Zeremonie genießen Sie Tee und traditionelle burmesische Snacks auf dem Gelände des Klosters.

Gesegnet fahren Sie mit einem Boot auf dem Irrawaddy zu einer Insel im Fluss für Ihre Yogastunde zum Sonnenuntergang.

Nach einem Nachmittag der geistigen und körperlichen Spiritualität ist es Zeit, zum Hotel zurückzukehren.

Ihr Beitrag zum bewussten Reisen: Die Organisatoren des Yogakurses bieten kostenlose Yogakurse für Einheimische an und kostenlose Yogalehrerausbildung und Stipendien für lokale Schüler, um Yoga in Myanmar zu etablieren.

14. Tag: Yangon

Nach dem frühzeitigen Frühstück erfolgt der Transfer zum Flughafen für Ihren Flug nach Yangon.

Nach einer kurzen Pause im Hotel werden Sie im LinkAge Restaurant zu Mittag essen. Das Restaurant liegt im Zentrum von Yangon und kombiniert fantastisches Essen mit auffälligen Kunstwerken mit dem Ziel Yangons Straßenkinder zu unterstützen. Anschließend geht es in das Partebüro von Aung San Suu Kyi, die sich für die gewaltlose Demokratie ihres Heimatlandes einsetzt.



Da heute Ihr letzter Abend in Burma ist, wird eine spezielle Zeremonie mit hunderten kleinen Öllampen um den goldenen Tempel in der Shwedagon Pagode bei Sonnenuntergang arrangiert. Helfen Sie den Einheimischen, die Lampen anzuzünden und nehmen Sie an diesem speziellen und glückverheißenden Ereignis teil – ein unvergessliches Erlebnis.

Anschließend besuchen Sie den Markt am Rande des Tempels, wo es eine Reihe von buddhistischen Gaben gibt, einschließlich Mönchsroben sowie Spendentöpfchen und vieles mehr.

Übernachtung in Yangon (Frühstück, Mittagessen).

15. Tag: Abschied von Burma

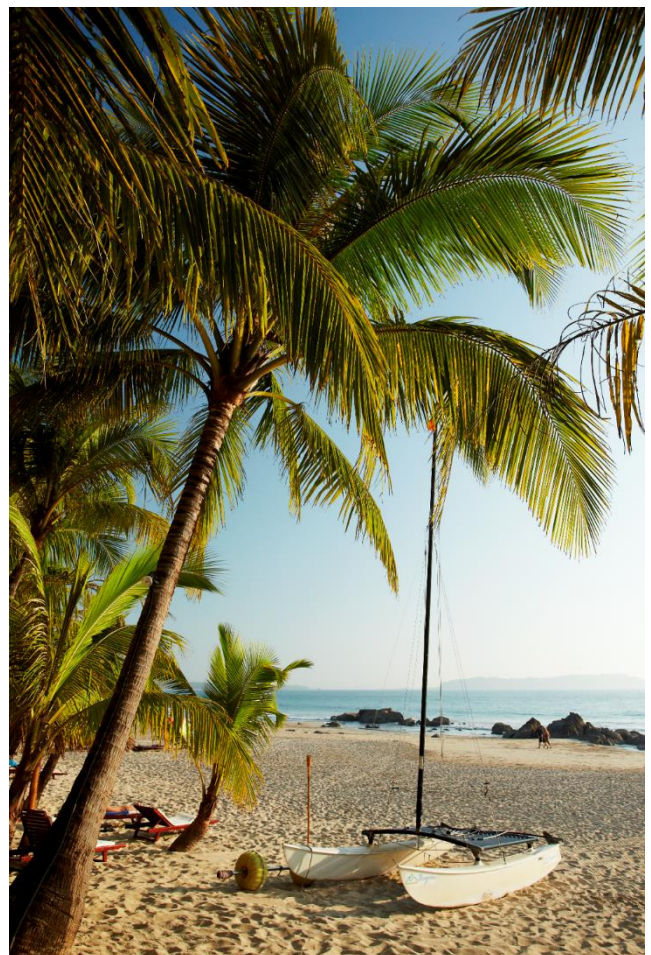
Nun ist es Zeit sich von diesem beeindruckenden Land zu verabschieden. Entsprechend Ihrem gebuchten Flug erfolgt der Transfer zum Flughafen Yangon.

16. Tag: Ankunft in Deutschland

Heute kommen Sie wieder in Deutschland an.

OPTIONAL: individuelle Badeverlängerung am Ngapali Beach

Wenn Sie nach Ihrer Reise noch einige Tage am wunderschönen Strand Ngapali entspannen und die vielen Eindrücke nachwirken lassen möchten, buchen wir gerne eine Verlängerung für Sie. Wir empfehlen das direkt am weißen Sandstrand gelegene Bayview Resort für einen erholsamen Ausklang Ihrer Burmareise. Bitte fragen Sie den Preis inkl. Inlandsflügen bei uns an.



Enthaltene Leistungen

Linienflüge Frankfurt – Yangon – Frankfurt in der Economy Class • Inlandsflüge Yangon – Heho, Heho – Mandalay, Nyaung U – Yangon in der Economy Class • 13 Übernachtungen in guten und gehobenen Mittelklassehotels • Täglich Frühstück, 6 x Mittagessen, 1 x Abendessen • Rundreise im klimatisierten Bus • Ausflüge, Besichtigungen inklusive Eintrittsgeldern und Transfers wie im ausführlichen Reiseverlauf beschrieben • 1 x Yoga • Rollertour in Mandalay • E-Bike Tour in Bagan • Trishawtour in Yangon • Deutsch sprechende, durchgehende Reiseleitung • Reiselektüre "Myanmar für's Handgepäck" • NEUE WEGE Informationsmaterial • atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Reiseversicherungen • Visumgebühr für Burma: 40,- € zzgl. Gebühren (Stand Juni 2018) • Nicht aufgeführte Mahlzeiten • Getränke • Persönliche Ausgaben und Trinkgelder • Individuelle Ausflüge und Aktivitäten

Wahlleistungen

- Rail & Fly Ticket 2. Klasse € 70
- Einzelzimmer-Aufpreis € 690

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
OMMG0101	01.02.20	16.02.20	€ 3.190
OMMG0102	29.02.20	15.03.20	€ 3.190
OMMG0103	17.10.20	01.11.20	€ 3.240
OMMG0104	21.11.20	06.12.20	€ 3.240

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 8

Reisedauer

16 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

atmosfair

Wir kompensieren die CO₂-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 ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO₂-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!

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Yangon. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class-Tarif oder Abflüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl, sowie Verlängerungen an. Teilen Sie uns Ihre individuellen Flugwünsche bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Burma ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und ein gültiges Visum erforderlich, welches in den meisten Bundesländern von den Vertretungen Burmas (Botschaften und Konsulate) bzw. deren Visumservice ausgestellt wird. Reisende und Urlauber dürfen mit einem normalen Touristenvisum nur einmal nach Myanmar einreisen, ein Visum ist 28 Tage gültig und muß innerhalb von drei Monaten nach der Ausstellung angetreten werden. Die Beantragung des Visums nehmen Sie selbst vor. Die Botschaft von Myanmar empfiehlt die Bewerbung mindestens drei bis vier Wochen vor der Abreise zu beantragen. Seit 2014 ist es möglich auch online ein Visum zu beantragen, das man i.d.R. innerhalb von drei Tagen erhält. Mit einem eVisa darf man allerdings nur an bestimmten Grenzübergängen nach Burma einreisen. Detaillierte Informationen zur Beantragung des Visums und die tagesaktuellen Bestimmungen erhalten Sie mit Ihren Buchungsunterlagen.

Neuer Express-Service innerhalb von 24 h (seit April 2018): Das offizielle Tourist Visa ist mit einem Express-Service nun innerhalb von 24 h zu erhalten, es kostet 56 US-Dollar und ist für jeden Reisenden verfügbar, der auch das normale Touristen-Visum erhalten würde. Business-Visa sind davon explizit ausgenommen! Ihr Visum erhalten Sie per Email zugesendet.

Nähere Auskünfte zum Burma-Visum erteilen wir auch gerne im persönlichen Beratungsgespräch. NEUE WEGE übernimmt hier ausschließlich informierende

Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.

Sicherheitshinweise

Generell ist Burma ein sicheres Reiseland. Im Rakhine Staat kam es in letzter Zeit jedoch immer wieder zu ethnisch motivierten Zusammenstößen. Westliche Touristen sind zwar nicht Ziel der Ausschreitungen, es wird dennoch bis auf weiteres vor Reisen in diese Region abgeraten.

Es empfiehlt sich Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen, bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos bewahren Sie separat auf. Lassen Sie Gepäckstücke nicht unbewacht und Wertgegenstände in Hotels nicht offen im Zimmer liegen. Es empfiehlt sich außerdem eine Reisegepäckversicherung abzuschließen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/MyanmarSicherheit.html?nn=361638#doc361596bodyText1

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland:

9 Bogyoke Aung San Museum Road
Bahan Township
11201 Yangon / Union of Myanmar
www.rangun.diplo.de

Konsulat der Republik Österreich:

39 H-1, Myitzu Street, Parami Avenue,
Mayangone Township
11201 Yangon, Union of Myanmar

Botschaft der Schweiz:

11, Kabaung Lane, 5 ½ mile, Pyay Road
Hlaing Township
Yangon, Union of Myanmar
www.eda.admin.ch/yangon



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsschutz des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Pertussis, Mumps, Masern, Röteln, Influenza, Pneumokokken, sowie Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen empfiehlt sich auch eine Impfung gegen Hepatitis B, Tollwut, Typhus und Japanische Enzephalitis. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/MyanmarSicherheit.html?nn=361638#doc361596bodyText6.

Vor Ihrer Reise sollten Sie den Rat eines Tropenarztes einholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfung erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaphylaxe. Je nach Reiseziel / Reiseprofil ist eine Malariaphylaxe zu erwägen oder eine sogenannte "Stand-By-Notfall selbstbehandlung" sinnvoll. Die Auswahl des Medikaments und dessen persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten entsprechend dem Reiseprofil (Dauer, Ort und Zeit) unbedingt vor Abreise mit dem Tropenmediziner/Reisemediziner besprochen werden. Wasser sollte nur aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitet getrunken werden. Absolut tabu sind Eisdübel in Getränken. Unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen Trinkwasser benutzen. Bei Nahrungsmitteln gilt: Kochen, Schälen oder Desinfizieren. Halten Sie unbedingt Fliegen von Ihrer Verpflegung fern. Waschen Sie sich so oft wie möglich mit Seife die Hände. Händedesinfektion, wo angebracht, durchführen.

Bitte beachten Sie, dass diese Gesundheitshinweise lediglich empfehlenden Charakter haben und niemals die Beratung durch einen Arzt ersetzen können.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie 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 die 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

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Für eine Rundreise empfiehlt sich die Mitnahme eines kleineren Rucksacks. Die Gepäckstücke sollten abschließbar sein.

Kleidung

Generell ist das ganze Jahr über leichte Sommerkleidung ausreichend, die jedoch atmungsaktiv und gut waschbar sein sollte. Während der kühleren Jahreszeit und für die Abende sollten Sie leichte Jacken und Pullover mitnehmen. Festes und bequemes Schuhwerk, eine Regenjacke, ein Sonnenhut und eine Sonnenbrille sollten in Ihrer Ausrüstung nicht fehlen. Für die Dämmerung sollten Sie immer helle, langärmelige Kleidung

dabei haben (Schutz vor Moskitos). Beim Besuch von Tempeln und Pagoden sollten Sie darauf achten, Knie und Schultern zu bedecken. Frauen sollten generell keine Kleidung tragen, die Anstoß erregt. In der Regenzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz einplanen.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung ist der Kyat. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln.

Es empfiehlt sich ausschließlich US-Dollar in bar mitzubringen, da die zugelassenen Wechselstuben in ganz Burma für gewöhnlich nur US-Dollar annehmen. Die Dollar sollten Sie am besten in 100er-Scheinen mitführen, da diese mit den niedrigsten Umtauschgebühren verrechnet werden. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass die mitgenommenen Scheine druckfrisch bzw. unbeschädigt sind, da schon knittrige Scheine ungern oder gar nicht getauscht werden. Kreditkarten werden als Zahlungsmittel vereinzelt von großen Hotels akzeptiert. Geldautomaten sind mittlerweile in allen größeren Orten und teilweise in Hotels zu finden. Es gibt allerdings keine Garantie, dass diese auch funktionieren. Versichern Sie sich vor Ihrer Reise bei Ihrer Bank, ob Ihre Kreditkarte für Burma freigeschaltet ist.

Post

Das Postsystem in Burma ist einigermaßen zuverlässig, Briefe und Postkarten nach Europa dauern ca. zwei Wochen. Viele Hotels nehmen Postkarten entgegen und versenden diese, sicherer ist es jedoch persönlich zum Postamt zu gehen.

Telekommunikation

Aus den großen Städten sind Gespräche ins Ausland in der Regel problemlos möglich, jedoch sollten Sie sich

vor Gesprächsbeginn nach den aktuellen Preisen erkunden. Öffentliche Telefonzellen existieren nicht. Die Benutzung eines ausländischen Mobiltelefons ist in Burma aufgrund fehlender Roaming-Abkommen derzeit noch nicht möglich. Es besteht jedoch die Möglichkeit eine einheimische SIM-Karte zu kaufen, womit die Kommunikation auch ins Ausland möglich ist.

Internet

Es gibt einige Internet-Cafés, doch der Zugang zu vielen internationalen E-Mail-Providern ist gesperrt. Die meisten Hotels bieten WLAN an, das allerdings nicht immer gut funktioniert.

Zollbestimmungen

Zollvorschriften

Die Ein- und Ausfuhr ausländischer Devisen ist in unbegrenzter Höhe zulässig. Beträge die den Wert von 10.000 USD übersteigen müssen allerdings deklariert werden. Die Ein- und Ausfuhr der Landeswährung Kyat ist nicht gestattet.

Einfuhrverbote bestehen für Waffen, pornographische Materialien, Spielkarten und Gegenstände, die die Staatsflagge Myanmars und/oder das Bildnis Buddhas oder myanmarischer Pagoden zeigen. Die Ausfuhr von Antiquitäten ist streng verboten. Bei Ausfuhr von Edelsteinen, Schmuck und Silber muss die Kaufquittung eines staatlich zugelassenen Händlers vorgelegt werden.

Weitergehende Zollinformationen zur Ein- und Ausfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



Wissenswertes

Foto

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie

sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden. Das Fotografieren in Flughäfen, Bahnhöfen und von militärischen Einrichtungen ist verboten.

Eintritts-/ Fotopermits

In vielen Pagoden ist das Fotografieren oftmals nur mit einem Eintritts- und Fotografier Permit erlaubt. Manche Museen schränken das Fotografieren ein. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Diese können Sie gleich 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 Reisebeginn erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.



Nebenkosten / Trinkgelder

In Restaurants ist oftmals bereits ein Bedienungszuschlag von 10% in den Rechnungen enthalten, ein zusätzliches Trinkgeld von bis zu 10% ist üblich. Bei Taxifahrten ist generell kein Trinkgeld üblich. Besonders gute Leistungen Ihres Reiseleiters und des Fahrers sollten durch ein persönliches Trinkgeld gewürdigt werden, hierbei empfehlen wir einen Richtwert von 4-5 USD (Guide) und 1 USD (Fahrer) pro Person und Tag. Grundsätzlich gilt: Das Trinkgeld liegt in Ihrem eigenen Ermessen und soll Ihre Zufriedenheit mit der erbrachten Leistung zum Ausdruck bringen.

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 befolgen.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

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

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Burma beträgt im Sommer +4,5 und im Winter +5,5 Stunden. Das Klima in Myanmar ist vor allem durch den tropischen Südmonsun bestimmt. Zu dieser Zeit, in den Monaten Juni bis September/Oktober, fällt der größte Teil des durchschnittlichen Jahrsniederschlags. Der meiste Niederschlag fällt in den Küstenregionen, während es in Zentralburma wenig regnet. Von November bis Februar ist die kühle, trockene Jahreszeit, von März bis Mai ist die heiße Jahreszeit. Die angenehmste Reisezeit für Burma liegt zwischen Oktober und Februar, die Temperaturen liegen hier zwischen 18 und 30 Grad Celsius.

Sprache und Verständigung

Die Landessprache ist Burmesisch, auch Birmanisch genannt und wird von ca. 80% der Bevölkerung gesprochen. Zusätzlich gibt es noch etwa 100 verschiedene Dialekte. In großen Städten, sowie im Tourismus und im internationalen Geschäftsverkehr wird Englisch gesprochen, auf dem Land dagegen kaum.

Religion und Kultur

Knapp 90% der Burmesen bekennen sich zum Theravada-Buddhismus. Bei dieser etwas strengeren Form des Buddhismus müssen die Gläubigen um ins Nirvana zu gelangen die Verantwortung für all ihre Taten übernehmen und dieses Ziel mit großer Opferbereitschaft und unermüdlichem Fleiß anstreben.

Es gibt tausende von Tempeln, Pagoden und Stupas, in denen die Burmesen ihren Glauben täglich zelebrieren. Neben den Buddhisten gibt es ca. 6% Christen, 4% Muslime und etwa 1% Hindus. Außerdem spielt der Geisterglaube (Nat-Kult) wie in vielen anderen asiatischen Ländern eine große Rolle. Geister der Ahnen, Territorialgeister und Naturgeister werden verehrt.



Essen und Trinken

Wie in den meisten asiatischen Ländern gehört Reis zu den Hauptnahrungsmitteln. Dieser wird meist mit Curry, Hühnchen, Garnelen, Fisch, Rindfleisch oder Ente serviert. Die Zutaten werden gekocht, gedünstet, gebraten oder gedämpft. Typische Gewürze sind Curry, Knoblauch, Gelbwurz, Ingwer und Salz.

Das Nationalgericht ist die "mohinga" - eine Nudelsuppe, die aus dünnen Fadennudeln und einer Fischsuppe zubereitet wird. Hinzu kommen noch gebratenes Zitronengras, Knoblauch, Ingwer, Gelbwurz und Bananensprossen. Diese Nudelsuppe sollten Sie unbedingt probieren.

Einkaufen und Souvenirs

In Burma und insbesondere in Yangon und Mandalay finden Sie ein faszinierendes Angebot an Souvenirs. Kunsthandwerksgegenstände wie Lackarbeiten, Holzschnitzereien, bestickte Wandbehänge, Silber- und Bronzeware, sowie Seiden- und Baumwollstoffe sind besonders beliebt. An der Shwedagon-Pagode finden Sie besonders viele kunstgewerbliche Basare. Jede Region hat ihre eigenen Spezialitäten. So etwa ist die Landschaft um den Inle-See bekannt für ihre kunstvollen Umhängetaschen. Beim Kauf von Schmuck sollten Sie darauf achten, nur bei staatlich zugelassenen Händlern zu kaufen, die auch einen Ausfuhrschein ausstellen.

Besondere Verhaltensweisen

In Burma sollten bestimmte Verhaltensregeln unbedingt beachtet werden.

Bitte ziehen Sie beim Betreten religiöser Heiligtümer Schuhe und Strümpfe aus. Beim Sitzen in burmesischen Tempeln werden die Beine niemals ausgestreckt, am besten sitzt man auf den Knien. Grundsätzlich sollte man niemals den Kopf eines Burmesen berühren, dies gilt auch für Kinder. Dem Glauben entsprechend ist der Kopf der Sitz der Seele und des Geistes.

Toleranz, Geduld, etwas Sensibilität und vor allem ein freundliches Lächeln gehören ins Reisegepäck. Mit gutem Willen und einem offenen Ohr für die Empfehlungen des Reiseleiters dürfte diese Reise für Besucher und Besuchte zu einem angenehmen Erlebnis werden. Hilfreiche Tipps für angemessene Verhaltensweisen finden Sie unter <http://www.dosanddontsfortourists.com/>

Reiseliteratur

Wir empfehlen, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Myanmar gibt es viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

Esche, Tobias:

Reiseführer Myanmar: Unterwegs im Land der weißen Elefanten
TRESCHER; Auflage: 3., aktual. u. erw. (27. April 2018)
ISBN-10: 3897943956

Andrea & Markus Markand, Martin Petrich, Volker Klinkmüller:

Stefan Loose Reiseführer Myanmar (Birma)
Verlag: LOOSE; Auflage: 7 (4. Oktober 2017)
ISBN-10: 3770178637

Martin Schacht:

Gebrauchsanweisung für Myanmar
Verlag: Piper Taschenbuch (2017)
ISBN-10: 349227689X

Alice Grünfelder, Lucien Leites:

Myanmar fürs Handgepäck. Geschichten und Berichte - Ein Kulturkompass
Verlag: Unionsverlag; Auflage: 2., Aufl. (1. April 2009)
ISBN-10: 3293204430

Geschichte / Politik / Gesellschaft

Aung San Suu Kyi

Ein Leben für die Freiheit
Verlag: C.H.Beck; (2015)
ISBN-10: 3406675093

Röggla, Benno:

Und der Dschungel weint. Das wahre Burma.
Athesia Verlag (2006).
ISBN-10: 8882664260

Chapman, Dean:

Karenni. Guerilla in Burma.
Umschau Verlag (1998).
ISBN-10: 3829568029

Belletristik

Amitav Gosh:

Der Glaspalast
btb bei Goldmann (2002)
ISBN-10: 3442730368

Orwell, George:

Tage in Burma.
Diogenes Verlag (1982).
ISBN-10: 325720308X

Mason, Daniel:

Der Klavierstimmer Ihrer Majestät
Blessing Verlag (2003).
ISBN-10: 3896672142

Finger, Hans W.:

Dhammayangyi - eine Reise ins Herz Birmas.
Wiesenburg Verlag (2008).
ISBN-10: 3937101497

Sendker, Jan-Philipp:

Das Herzenhören.
Heyne Verlag (2012).
ISBN-10: 3453410017

Ihre Reisenotizen

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Sarah Obels
Südostasien
s.obels@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-203



Nadine Zangerle
Asien
n.zangerle@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-204



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

