

## INDIEN

Prunkvolle Paläste und eine Explosion der Farben  
Yoga Rajasthan mit Anna Trökes  
Termin: 14.02. – 01.03.2020



---

D E T A I L P R O G R A M M

---

<b>REISEDETAILS .....</b>	<b>3</b>
Reiseverlauf .....	3
Vorgesehener Reiseverlauf .....	3
Enthaltene Leistungen .....	9
nicht eingeschlossene Leistungen .....	9
Wahlleistungen .....	9
Termine und Preise .....	9
Teilnehmerzahl .....	9
Reisedauer .....	9
Reiseleitung .....	9
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>10</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	10
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	10
Gesundheit und Impfungen .....	11
Mitnahmeempfehlungen .....	11
Währung / Post / Telekommunikation .....	12
Zollbestimmungen.....	12
Wissenswertes.....	13
Versicherung .....	13
Nebenkosten / Trinkgelder.....	14
Umwelt.....	14
Sonstiges .....	14
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>15</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	15
Sprache und Verständigung .....	15
Religion und Kultur.....	15
Essen und Trinken .....	16
Einkaufen und Souvenirs.....	16
Besondere Verhaltensweisen.....	16
<b>ANHANG.....</b>	<b>17</b>
Reiseliteratur.....	17
Ihre Reisenotizen.....	18
Kontaktdaten und Anmeldung .....	20

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Yoga in Rajasthan mit Anna Trökes.
- Übernachten wie Maharajas in exklusiven Palast Hotels
- Jeep Safari im Tigerreservat

Prunkvolle Paläste und wuchtige Festungen, weiße Marmortempel und braune Lehmhütten, karge Wüste und azurblaue Seen, bunte Turbane und Henna-geschmückte Frauen - in der Kargheit der Wüste explodieren die Farben. Rajasthan erfüllt dabei alle Indienbilder, und noch viel viel mehr.

Deutschlands bekannte Yogalehrerin Anna Trökes lädt Sie ein auf eine exklusive Reise nach Rajasthan und in das Indien Ihrer Träume. Sie übernachten in prunkvollen Palasthotels, gehen auf Tigerpirsch in den urigen Wäldern Ranthambores, bestaunen das Taj Mahal und lernen traditionell Indisch kochen bei einer Familie in Jaipur. Dies und noch vieles mehr erleben Sie auf dieser einzigartigen Traumreise nach Rajasthan.

### Yoga und Spiritualität

Fast nebenbei nimmt Anna Sie mit auf eine Reise in die spirituelle und mystische Vielfalt der indischen Religion und Kultur, diskutiert mit Ihnen über die Philosophie des Yoga und wird – wo möglich – Sie in praktischen Yoga Asanas und Meditation einweisen.

Feiern Sie die reiche Kultur und das Leben des Wüstenstaates!

### VORGESEHENER REISEVERLAUF

Änderungen vorbehalten

#### 1.-2. Tag: Delhi per Rikscha und Besuch im Tempel der Sikhs

Am Nachmittag Flug von Deutschland nach Delhi. Tausend kleine Lichter unter Ihnen deuten erstmals auf die enorme Größe der Millionenmetropole Delhi hin, während sich Ihr Flugzeug langsam der indischen Erde nähert. Und schon sind Sie mittendrin:

Vorbei an bunten Tuk Tuks schlängelt sich Ihr Gefährt durch die nächtlichen Straßen von Indiens Hauptstadt bis zu Ihrem Hotel. Ihre Indienreise hat begonnen!

Übernachtung im Jaypee Vasant Continental Delhi für die kommenden beiden Nächte.

Am kommenden Morgen ist es an der Zeit, auch bei Tageslicht in Indiens Hauptstadt einzutauchen: Orientalische Klänge klingen aus Delhis großer Moschee Jama Masjid an Ihre Ohren. Diese Gassen wollen Sie anschließend mit traditionellen Tuk Tuks erkunden – Indien hautnah! Sie entdecken die Geschichte Delhis, die Kultur der Stadt, durchstreifen die verschlungenen Basare Old Delhis und erleben kleine kulinarische Höhepunkte abseits der touristischen Pfade.

Ein Ort der Begegnung und der Meditation ist der weiße Bangla Sahib Gurudwara - das beeindruckende Sikh Heiligtum Delhis. Der Tempel ist ein Ort der Ruhe - mit Pilgern am marmorumfassten Tempelteich und den religiösen Gesängen der Priester, die über die weite Anlage klingen. Immer besonders berührend ist die Teilnahme am Langar, einer Speisung der Gläubigen und Bedürftigen. Dieses Ritual hat für die Sikhs eine tiefe spirituelle Bedeutung. Das gemeinsame Essen ist ein Zeichen für die Gleichheit aller Menschen vor Gott. Alle Essenden sitzen in Reihen gemeinsam auf dem Boden, unabhängig von Kaste, finanziellen oder gesellschaftlichen Status der Personen.



### 3. Tag: Agra musikalisch erleben

Der Morgen beginnt mit einer Yogastunde im Hotel, anschließend Frühstück.

Nach dem Frühstück fahren Sie Richtung Süden nach Agra (Fahrzeit ca. 4 -5 Stunden), der Heimat des weltbekannten Taj Mahal.

Der Abend lockt mit einer wahrlich indischen Erfahrung. In der Show "Mohabbat the Taj" stellen einige der besten Künstler Indiens die Geschichte des Taj Mahal und die Geschichte der Liebe des Mughal Herrschers Shajahan für seine Frau auf typisch indische Weise dar. Sie können sich dabei freuen auf rhythmische Tänze, überbordende Farben und einen Hauch von Bollywood.

Übernachtung im Ramada Plaza Hotel Agra für die kommenden beiden Nächte.



Neben dem Besuch des Taj Mahal statten Sie dem mächtigen Roten Fort von Agra, das als eine der größten Befestigungsanlagen der Welt gilt, einen Besuch ab. Ebenfalls sehr empfehlenswert ist das Grab von Itmad-Ud-Daulah, das oft auch als Baby Taj bezeichnet wird, aber in sich eine wunderschöne Sehenswürdigkeit ist, mit wesentlich weniger Besuchern als am Taj Mahal.

"High Tea" ist ein wunderschönes Relikt aus der englischen Kolonialzeit. Als Abschluß Ihrer Agra Tour entspannen Sie in den Mehtab Bagh Gärten ganz in der Nähe des Taj Mahal und lassen sich beim traditionellen Tee verwöhnen.



### 4. Tag: Taj Mahal - das Wahrzeichen Indiens

Nach dem morgendlichen Yoga und dem folgenden Frühstück erwartet Sie im warmen Licht der Morgensonne ein ganz besonderer Höhepunkt der Indien-Reise: Sie besichtigen das weltberühmte Taj Mahal – architektonisches Denkmal einer großen Liebe.

### 5. Tag: Die Geisterstadt des Kaisers Akbar

Vor den Toren Agras weht der Wüstenwind durch die stillen Gassen der Geisterstadt Fatehpur Sikri. Die Kaiserstadt Akbar des Großen wurde im 16. Jahrhundert erbaut und schon nach wenigen Jahren verlassen. Heute herrscht hier eine beinahe feenhafte Ruhe in der kaminroten Palastanlage - keine Besuchermassen, keine Händlerhorden. Ein Ort fast wie eine verlassene Filmkulisse und eine ganz besonders eindruckliche Besuchserfahrung.

Von Fatehpur Sikri bringt Ihr Bus Sie in den kleinen Ort Bharatpur, von wo aus Sie den Tag Zug nach Ranthambore nehmen (Zugfahrt ca. 2-3 Stunden). Der Ranthambore Nationalpark ist einer der berühmtesten und meistbesuchten Nationalparks Indiens und sicherlich einer der besten Orte, um die scheuen bengalischen Tiger zu Gesicht zu bekommen. Die Trockensteppe des Parks bietet eine Heimat für über 60 Tiger und viele weitere Raubtiere wie Leoparden, Hyänen, Rohrkatzen, Mungos oder Lippenbären

Den Abend genießen sie in den luxuriösen Jungle Villas am Rande des Ranthambore Nationalparks.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächten in den Jungle Villas, Ranthambore Nationalpark.

## 6. Tag: Katzenjammer im Ranthambore Nationalpark

Ihr Tagesmotto: Dem Tiger auf der Spur! Die frühe Morgenluft ist erfüllt vom Gezitscher unzähliger Vögel: Gegen 6 Uhr morgens startet Ihre Safari, die beste Tageszeit, um die imposanten Raubkatzen des Parks zu Gesicht zu bekommen.



Inmitten des Parks mit seinen Hügeln, dichten Wäldern und Flussarmen, verbergen sich die verwunschenen Ruinen des alten Ranthambore Forts, von dessen Mauern Sie einen atemberaubenden Blick auf den Nationalpark haben und das Sie am Nachmittag besuchen werden. Ein schöner Ort innerhalb des alten Forts ist der Tempel des Elefantengottes Ganesh. Nehmen Sie sich die Zeit und reihen Sie sich in den Strom der Pilger aus der Umgebung ein, die in ihren besten Kleidern bei Ganesh um Schutz und Beistand bitten.

## 7. Tag: Spiritualität und kulinarische Geheimnisse Rajasthans

Nach dem morgendlichen Yoga und einem reichhaltigen Frühstück startet die Überlandfahrt nach Jaipur (ca. 4 Stunden).

Umgeben von den zerklüfteten Aravali Hills ist Jaipur berühmt als Indiens erste „geplante“ Stadt mit einer Vielzahl von rosa Terrakotta-Gebäuden (daher der Name „Pink City“) in der von Mauern umgebenen Altstadt.

Jaipur ist eine Kombination aus Tradition und Moderne und bietet den Besuchern lebendige Basare, prunkvolle Paläste und antike Tempel. Im Zentrum der lachsfarbenen Altstadt liegt der opulente Stadtpalast; nicht verpassen sollten Sie auch die märchenhafte Pracht des Amber Forts vor der Kulisse der trockenen Landschaft.

Den Segen der Hindu Gottheiten erhalten Sie bei der "Aarti" Lichterzeremonie im Birla Mandi Tempel in Jaipur. Eine Aarti ist ein sehr glückverheißendes Hindu-Ritual, in dem Ihre Gebete durch traditionelles Hindi-Mantren den Göttern angeboten werden. Ein Guru singt die Gebete beim Anzünden kleiner Öllampen. Die Erfahrung, die Aussicht und die positiven Schwingungen sind so inspirierend, dass es schwierig ist, sie in Worte zu fassen.

Nach der "spirituellen Nahrung" wird für Ihr leibliches Wohl gesorgt. Nun heisst es aktiv werden. Bei einer indischen Familie bekommen Sie eine Einweihung in die Geheimnisse der indischen Küche. Sie kochen ein traditionelles indisches Dinner und genießen anschließend das Essen im Kreise der Familie.

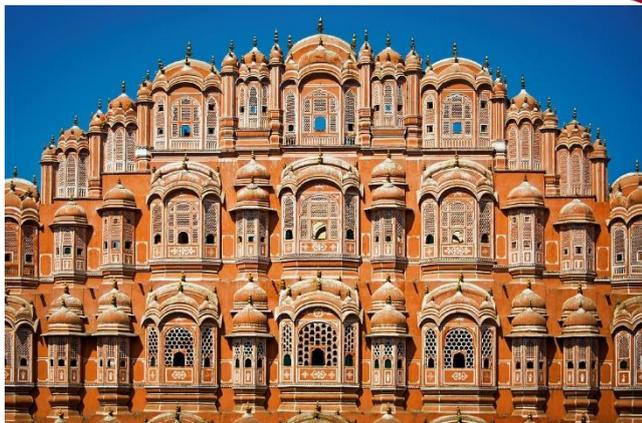
2 Übernachtungen im Radisson Blue Hotel in Jaipur.

## 8. Tag: Jaipur - Erkundigungen in der Pink City

Am Vormittag ist ein Ausflug zum Amber-Fort geplant, eine reiche und aufwändig ausgestattete Palastanlage in der Nähe von Jaipur. Von den Mauern der Festung haben Sie einen traumhaften Blick über die lachsfarbenen Häuser und labyrinthartigen Straßen der Stadt.

Das Amber Fort wurde 1592 am Ufer des Maatha-Sees erbaut und ist mit seinen massiven Toren, Höfen, Treppen, Säulenpavillons und Palästen eines der schönsten Beispiele der Rajput-Architektur.

Nachmittags entdecken Sie auf einer Besichtigungstour zwischen dem sagenhaften Hawa Mahal (dem „Palast der Winde“) mit seinen 953 Fenstern und dem berühmten Observatorium Jantar Mantar die vielen Sehenswürdigkeiten des farbenfrohen Jaipur.



## 9. Tag: Ihr Palast im Herzen Rajasthans

Immer tiefer geht Ihre Fahrt mitten in das Herz Rajasthans. Ihr heutiges Ziel ist der kleine Ort Deogarh (ca. 5 Stunden Fahrt) in den Arvalli Bergen zwischen Udaipur und Jodhpur.

In Deogarh erleben Sie Rajasthan wie aus dem Bilderbuch. Zusammen mit dem Deogarh Fort und dem nahegelegenen See formt Ihr Palasthotel für die kommenden beiden Nächte, das Deogarh Mahal ein traumhaftes Ensemble und gibt einen Eindruck des mittelalterlichen und herrschaftlichen Rajasthans.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Vielleicht bummeln Sie durch die Gassen des Ortes oder genießen die wohltuenden Massagen im Wellnessbereich des Hotels.

Übernachtung im Deogarh Mahal für die kommenden beiden Nächte.



**10. Tag: Mit der Schmalspurbahn durch die Wüste**  
Zugfahrten in Indien sind ein Erlebnis - und das gilt besonders für die Fahrt durch die Trockensavanne Rajasthans nach Phulad. Ganz langsam geht es hier

voran, für die 21 km benötigen Sie über 2 Stunden, dafür sind die landschaftlichen Eindrücke umso intensiver. Sie überqueren hohe Brücken, passieren mehrere 100 m tiefe Canyons, erleben das gleißende Licht der Wüste und die Finsternis der Tunnel. Immer begleitet von den Unterhaltungen der bunt gekleideten Menschen im Zug, die auch gerne die Gelegenheit nutzen, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Und vielleicht lädt der Lokführer Sie ja sogar für eine kurze Fahrt auf der Lokomotive mit ein.

Von Phulad fahren Sie zurück nach Deogarh, wo Sie nochmals Zeit bleibt, die Landschaft und das Dorfleben zu genießen und aktiv zu erleben. Hier erleben Sie das typisch ländliche Leben der Familien. Frauen auf dem Weg zur Wasserstelle, Kinder, das Vieh von den Weiden holen, Männer bei der Feldarbeit und das bunte Treiben im Dorf.



## 11. Tag: im Shiva Tempel von Eklingji

Nach dem morgendlichen Yoga und einem letzten - fürstlichen - Frühstück Deogarh Mahal Palast geht Ihre Fahrt durch eine typisch rajasthanische Savannenlandschaft nach Udaipur mit seinen herrlich blauen Seen. (Fahrzeit ca. 4-5 Stunden).

Einige der schönsten - und trotzdem recht selten besuchten - Tempel Rajasthans liegen ca. 23km nördlich von Udaipur.

Über einen Bergpass erreichen Sie Eklingji, einen prächtigen Tempelkomplex, der der Gottheit Shiva gewidmet ist. Eklingjis besonderer Reiz liegt in der pulsierenden religiösen Atmosphäre. Wenn sich die Pforten zum Tempel geöffnet haben, setzt eine marktschreierische Betriebsamkeit ein, und die Blumen-, Schriften- und Süßigkeitenverkäufer versuchen, ihre Produkte lautstark an die Pilger zu verkaufen.

Ganz in der Nähe von Eklingji ist Nagda, nach seinem Gründer Nagaditya benannt und einer der ältesten Orte in Mewar. Es ist ein gleichzeitig ein Hindu- und Jain-Tempel.

Udaipur wird oft als "Venedig des Ostens" bezeichnet. Die Stadt wird geprägt durch drei miteinander verbundene Seen - den Pichola-See, den Fateh-Sagar-See und den kleineren Swaroop-Sagar-See - und ist von den Hügeln der Aravalli-Bergkette umgeben. Sie gilt als die romantischste Stadt Rajasthans und das zu Recht: malerische Seen, blühende Gärten und filigrane Tempel und Paläste prägen das Bild der Stadt am azurblauen Pichola-See.

3 Übernachtungen im Fateh Niwas Palace in Udaipur.



**12. Tag: Udaipur - Romantik im Venedig des Ostens**  
Udaipur erwartet Sie heute nach dem ausgiebigen Frühstück im Hotel.

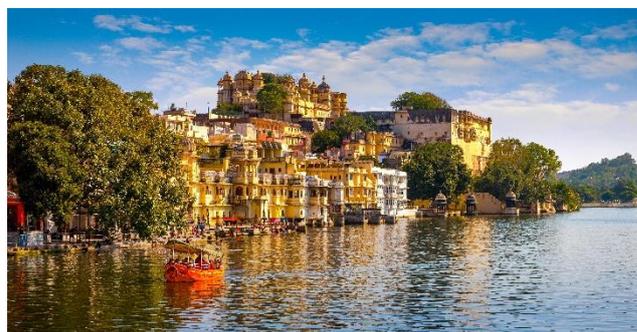
Der märchenhafte Stadtpalast ist einer der größten königlichen Komplexe Rajasthans und liegt majestätisch am Pichola-See mit bezauberndem Blick auf den See und seine Umgebung.

Der Sahelion-ki-Bari-Garten unweit des Palastes wurde im frühen 18. Jahrhundert n. Chr. als Rückzugsort für Damen des königlichen Hauses gebaut, um ihre Freizeit zu verbringen. Der bezaubernd schöne Garten ist berühmt für seinen Lotus-Pool, Springbrunnen (in Form von Vögeln), üppige grüne Rasenflächen, Blumenbeete und Marmoravillons, die den Besuchern einen atemberaubenden Ausblick bieten.

Natürlich fehlt auch der Jagdish Tempel nicht in Ihrem Programm. Jagdish ist der größte und der schönste Tempel Udaipurs. Der Lord Vishnu geweihte Tempel, ist berühmt für seine wunderschönen

Skulpturen und seine hoch aufragenden Tempeltürme, den sogenannten Shikhara.

Am Nachmittag stechen Sie in See - mit dem Boot auf dem Pichola See in die Abenddämmerung hinein. Dabei passieren Sie den weißen "Lake Palace" auf einer Insel mitten im See gelegen. Und wenn die Abendsonne den See und die umliegenden Berge in ein sanftes Gold taucht, werden Sie uns zustimmen, dass die frühen Abendstunden einfach die besten Stunden sind, um Udaipur zu erleben.



**13. Tag: Besuch im Künstlerdorf Shilpgram**

Ein Tag im Zeichen des Kunsthandwerks. Nach dem morgendlichen Yoga und Frühstück besuchen Sie das Künstlerdorf Shilpgram, 3 km westlich von Udaipur und von den Aravalli Bergen gelegen. Das Zentrum ist als lebendiges Heimatmuseum konzipiert, das die Lebensweise der Stammesgemeinschaften West Indiens würdigt und darstellt.

Eines der wichtigsten Ziele von Shilpgram ist die Steigerung des Bewusstseins und der Kenntnis des ländlichen Lebens und des Handwerks, insbesondere für die jüngere Generation der indischen Bevölkerung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Kunst, Handwerk, Theater und Musik. Shilpgram bietet Künstlern die Möglichkeit, zusammenzukommen und durch den Prozess von Camps und Workshops zu interagieren. Es besteht die Hoffnung, dass die Künstler aus den städtischen Gebieten und dem ländlichen Raum durch intime Beobachtung unterschiedlicher Stile und Erfahrungen voneinander lernen und ihre Fähigkeiten und Kunstformen bereichern werden.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung, zum Bummeln durch die Basare, aber auch nochmals zum Erleben der Abendstimmung am Pichola See.



## 14. Tag: Ranakpur - spirituelles Zentrum der Jains

Am Morgen geht es von Udaipur zu Ihrer letzten Destination - der Wüstenstadt Jodhpur. (Fahrzeit ca. 5-6 Stunden Fahrt)

Ca. 2 Stunden nördlich von Udaipur lohnt sich unbedingt der kleine Umweg zur Tempelstadt Ranakpur, einem der 5 heiligsten Orte der Jains. Halten Sie hier doch einmal inne, um die friedvolle und einzigartige Atmosphäre dieses Ortes zu spüren.

Ranakpur ist außergewöhnlich: keine Stadt, nicht einmal ein Dorf, sondern wirklich nur ein mitten in der bergigen Wildnis stehender filigraner Tempel mit überbordenden Details, Kuppeln und Säulen. Ranakpur wirkt wie ein Wunderwerk in dieser kargen Landschaft.

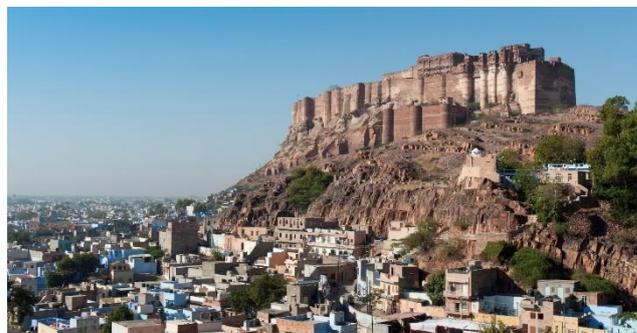


Überland gelangen Sie dann nach Jodhpur. Jodhpur ist die zweitgrößte Stadt Rajasthans und das Tor zur Wüste Thar, mit einer Vielzahl kunstvoller Paläste, jahrhundertealte Festungen und heiliger Tempel. "Die Blaue Stadt" genannt, sind die meisten Häuser in der Altstadt in schöne Indigo Farbtöne getaucht.

Innerhalb der alten Stadtmauern existiert ein Labyrinth von verwinkelten, engen mittelalterlichen Straßen und Basaren.

Das massive Mehrangarh-Fort aus dem 15. Jahrhundert, das die Stadt von ihrem Sandstein-Sockel überragt, ist eine der größten Festungsanlagen Indiens. Weitere Attraktionen, die man gesehen haben muss, sind: der Umaid Bhawan Palace, eine der größten privaten Residenzen der Welt, und die Jaswant Thada, ein kunstvoll gestaltetes Mausoleum aus weißem Marmor.

2 Übernachtungen im ehrwürdigen Ranbanka Palace Hotel in Jodhpur.



## 15. Tag: Durch die blaue Stadt zu den Dörfern der Bishnoi

Ihr blaues Wunder erleben Sie heute auf Ihrem Tagesausflug in die Stadt Jodhpur, denn nach dem Frühstück starten Sie Ihre Entdeckungstour zum Mehrangarh Fort und durch die Gassen der blauen Stadt.

Die Festung liegt auf senkrecht in den Himmel ragenden Klippen. Sie durchschreiten die berühmten Festungstore und verlieren sich in den kunstvollen Räumen im Inneren des Palastes.

Weiterer Höhepunkt ist der Besuch des Jaswant Thada. Das imposante Denkmal aus weißem Marmor wurde 1899 erbaut im Gedenken an Maharadscha Jaswant Singh II.

Etwas später klettern Sie in einen Jeep, um ein traditionelles Dorf der Bishnoi zu besuchen. Die Bishnoi sind als Volksgruppe bekannt für ihr reiches kulturelles Rajasthani-Leben und ihre wahre Liebe zur Natur und den Tieren des Landes. Sie leben überwiegend in Wüstensiedlungen mit runden, strohgedeckten

Hütten. Lokale Handwerkskünste wie Spinnen oder Teppichknüpfen werden von den Bishnoi ausgeübt. Daneben versteht man sich auf die Herstellung verschiedener, medizinischer Heilkräuter.

Abends Rückfahrt nach Jodhpur.

## 16. Tag: Goodbye Rajasthan

Der Morgen in Jodhpur steht Ihnen zur freien Verfügung. Eine letzte Gelegenheit, um sich mit Souvenirs einzudecken und die Farbenpracht Jodhpurs aufzusaugen.

Am Nachmittag Rückflug von Jodhpur nach Delhi. In Delhi angekommen, erfolgt der Transfer zu einem Hotel in Flughafennähe, wo Sie am Hotelpool die Abendstunden genießen und auf die letzten ereignisreichen Tage zurückblicken können.

Rücktransfer zum Flughafen je nach Rückflug gegen 22 Uhr oder Mitternacht.

## 17. Tag: Rückflug Delhi - Frankfurt

In der Nacht Rückflug von Delhi zurück nach Deutschland. Ankunft in Deutschland am frühen Morgen des gleichen Tages.

### ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug in der Economy Class Frankfurt – Delhi – Frankfurt mit der Lufthansa (Zubringerflüge gegen Aufpreis möglich) • erforderliche Transfers in Indien im klimatisierten Kleinbus • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in den aufgeführten Hotels (oder vergleichbare Hotels) der gehobenen Mittelklasse und Premiumklasse, z.T. Übernachtung in Palasthotels • Frühstück; in Ranthambore Vollpension; Snacks in Delhi während der "Food Tour" durch die Altstadt; High Tea im Mehtab Bagh in Agra; Kochworkshop mit Abendessen in Jaipur; • Programm inkl. Eintrittsgeldern laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • wo möglich, täglich Yoga und Meditation Anna Trökes • qualifizierte Deutsch sprechender Indischer Guide und Anna Trökes als Yogalehrerin und Reisebegleiterin • Eintrittsgelder • NEUE WEGE-Informationsmaterial

### NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühren Indien (US 80,00 + Gebühren) • Touristentaxen • Reiseversicherungen • Getränke • Trinkgelder • individuelle Ausflüge und Aktivitäten • alle weiteren, nicht aufgeführten Mahlzeiten • Fotogebühren • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

### WAHLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 70
- EZ-Aufpreis: € 995

### TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
OINS2201	14.02.20	- 01.03.20	€ 3.995

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

### TEILNEHMERZAHL

Mindestens 8, höchstens 17

### REISEDAUER

17 Tage

### REISELEITUNG

Anna Grünwald-Trökes

Anna Grünwald-Trökes ist eine der renommiertesten deutschen Yogalehrerinnen. Sie unterrichtet seit mehr als 40 Jahren Hatha-Yoga und gründete 1989/1999 mit Jutta Pinter-Neisse und Boris Tatzky die "Deutsche Akademie des Yoga der Energie".

**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**

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an!

**Bei jeder atmosfair-Buchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!**



Detailprogramm - Indien - Rajasthan mit Anna Trökes

**EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT**

Am 27.11.2014 hat die indische Regierung 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 derzeit 97 €, 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-SiHi/IndienSicherheit.html?nn=346896#doc346804bodyText6](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 Darmverstörungen. 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

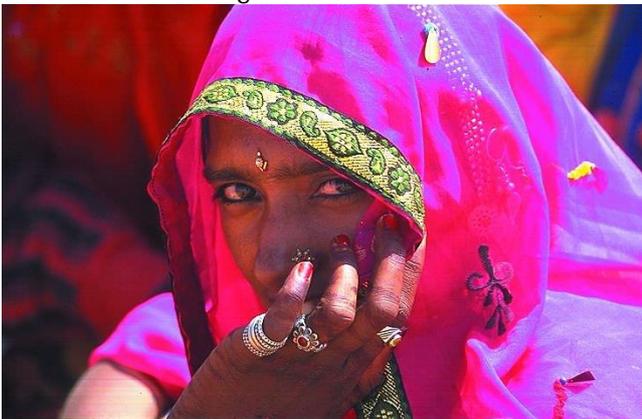
Während der Trockenzeit benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe.

Für die Dämmerung empfiehlt es sich immer helle und langärmelige Kleidung dabei zu 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 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 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 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

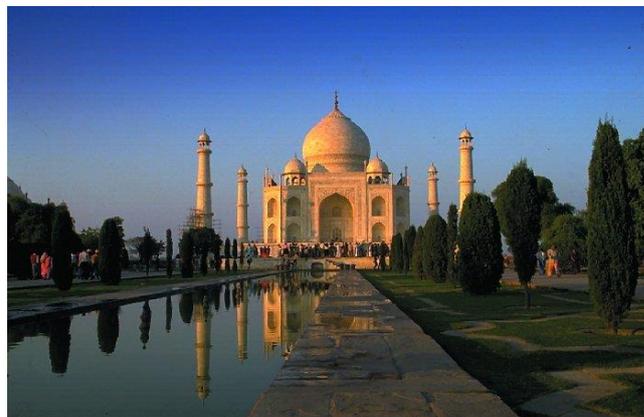
Fotoausrüstung, ausreichend Filme, Blitzlicht und Batterien sollten Sie von zuhause mitbringen. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Ebenfalls für Digitalkameras sollten Sie Speicherkarten und genügend Ersatzakkus mitbringen. Verstauen Sie Filme 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 bitten, 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 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.

## SONSTIGES

### 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)



## PRAKTISCHE HINWEISE

### ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

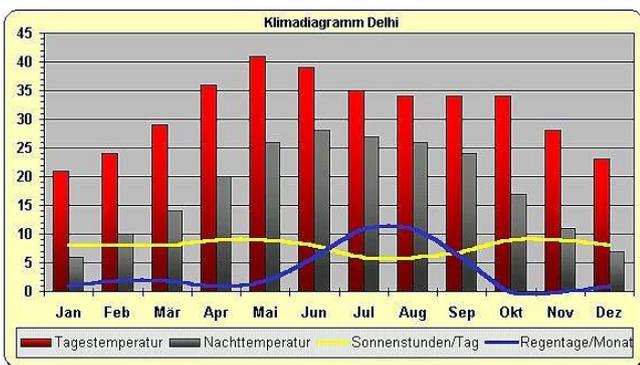
Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

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, Himachal 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 (Joghurt 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 Durstlöscher. 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. Klangschalen 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, Illja**

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)





KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



**Wolfgang Keller**  
Teamleiter Asien  
w.keller@neuewege.com  
02226-1588-201



**Nadine Zangerle**

n.zangerle@neuewege.com  
02226-1588-204

**NEUE WEGE Seminare & Reisen**  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
Tel: +49 (0)2226-1588-00, Fax: +49 (0)2226-1588-070  
info@neuewege.com, www.neuewege.com