

INDIEN

Auf den Spuren des Buddha und der großen indischen Meister
- Pilgerreise mit Dr. Wilfried Reuter
09.03. - 28.03.2020



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Vorgesehener Reiseverlauf	4
Enthaltene Leistungen	6
nicht eingeschlossene Leistungen	6
Wahlleistungen	6
Termine und Preise	6
Teilnehmerzahl	6
Reisedauer	6
Reiseleitung	6
PRAKTISCHE HINWEISE	7
Atmosfair / Anreise / Transfers	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit	7
Gesundheit und Impfungen	8
Mitnahmeempfehlungen	9
Währung / Post / Telekommunikation	9
Zollbestimmungen	10
Wissenswertes	10
Versicherung	11
Nebenkosten / Trinkgelder	11
Umwelt	11
Sonstiges	12
LAND UND LEUTE	13
Zeitverschiebung und Klima	13
Sprache und Verständigung	13
Religion und Kultur	13
Essen und Trinken	13
Einkaufen und Souvenirs	14
Besondere Verhaltensweisen	14
ANHANG	15
Reiseliteratur	15
Kontaktdaten und Anmeldung	16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- buddhistische Meditation mit Dr. Reuter
- die Lehren Buddhas an den original Wirkungsstätten
- Das Taj Mahal aus der Nähe bestaunen

Auf den Spuren des Buddha

Begeben Sie sich auf den Weg des Buddha. Der Meditationslehrer und Leiter des Meditationszentrums Lotos Vihara in Berlin, Dr. Wilfried Reuter, nimmt Sie mit zu den historischen Wirkungsstätten des Buddha in Nordindien. In der buddhistischen Tradition ist überliefert, dass diese heiligen Orte von besonderer Kraft sind.

Dr. Reuter lässt das Leben des Buddha und dessen großen Lehreden für Sie lebendig und greifbar werden. Dabei gelingt ihm immer wieder der Brückenschlag zwischen den Ursprüngen des Buddhismus und der praktischen Umsetzung der buddhistischen Philosophie im modernen 21. Jahrhundert.



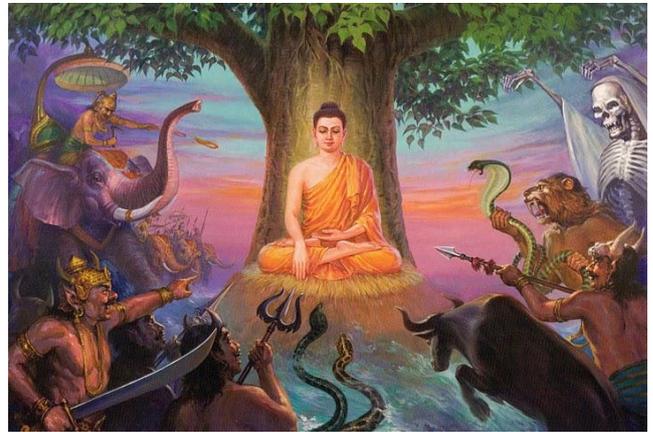
Meditation und buddhistische Unterweisung

Ein wichtiger Bestandteil der Reise ist die tägliche Meditation und Unterweisung, jeweils in den Morgen- und Abendstunden. Grundlage der Unterweisungen Wilfried Reuters ist die Lehre des Theravada-Buddhismus, wobei er aber auch Elemente anderer buddhistischer und religiöser Traditionen in seine Vorträge und Meditationen integriert. So werden Sie viele Einflüsse des tibetischen Buddhismus als auch

aus der Advaita-Vedanta Philosophie und des berühmten indischen spirituellen Meisters Sri Ramana Maharshi entdecken.

Bodhgaya - am Ort der Erleuchtung

Bodhgaya ist der vielleicht wichtigste buddhistische Pilgerort. Hier erlangte Buddha unter einem Baum meditierend und in tiefer Versenkung Erleuchtung und Einsicht. Mit Pilgern aus aller Welt meditierend sitzen auch Sie unter dem uralten mächtigen Bodhi-Baum und erfahren die vibrierende Kraft dieses Ortes.



Buddhistische Lehre in Rajgir und Nalanda

Rajgir steht ganz im Zeichen des berühmten Lotus-Sutra. Jahrhunderte alte Steinstufen hoch zum Geirberg zeugen von der Wichtigkeit dieses Ortes. Fast zum Greifen ist die Energie der Suche nach Erkenntnis in den Ruinen der ehemaligen Klosteruniversität Nalanda. Über viele Generationen prägten berühmte Lehrmeister aus Nalanda v.a. die buddhistischen Traditionen Nordindiens und Tibets.

Buddhas Wirkungsstätten in Sarnath und Varanasi

Im Gazellenhain von Sarnath hielt Buddha seine erste Lehrrede und verkündete die berühmten „Vier Edlen Wahrheiten“. Nehmen Sie Platz und versuchen dies nachzuspüren... In Varanasi, der immer pulsierenden Stadt Shivas, strömen unzählige Pilger über die Stufen der Ufertreppen zum Ganges, um sich in seinem heiligen Wasser reinzuwaschen. Beobachten das Leben an den Ghats von Ihrem Boot aus und erleben den ewigen Zyklus von Leben und Tod, Entstehen und Vergehen!

VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

1. Tag

Abflug von Frankfurt nach Delhi

2. Tag: Bodhgaya – heiligster Ort des Buddhismus

Sie erreichen Delhi kurz nach Mitternacht. Nach Erledigung der Einreiseformalitäten erwartet Sie ein Vertreter von Neue Wege am Flughafen. Es erfolgt ein kurzer Transfer zu einem Hotel in Flughafennähe, wo Sie sich für einige Stunden erholen und etwas Schlaf finden können.

Nach dem Frühstück Rücktransfer zum Flughafen Delhi und Weiterflug nach Gaya. In Gaya angekommen, erfolgt die kurze Weiterfahrt nach Bodhgaya und Check In in Ihr Hotel. Bei einem abendlichen gemeinsamen Spaziergang zum Mahabodhi-Tempel, erhalten Sie den ersten Eindruck dieses ganz besonderen Ortes. Wählen Sie einen gemütlichen Platz unter dem Bodhi Baum und stimmen Sie sich ein auf Ihre eindrucksvolle Reise.

Übernachtung in Bodhgaya für die kommenden 6 Nächte.



3. – 7. Tag: Buddhistische Traditionen in Bodhgaya

Bodhgaya ist der Ort der Erleuchtung des Buddha. Dies ist der wichtigste buddhistische Pilgerort in Indien. Im Zentrum des Ortes ist der hohe Shikararförmige Mahabodhi-Tempel, dahinter ein Urenkel des Bodhi-Baumes unter dem der Buddha saß und in vier Versenkungsstufen die Erleuchtung erlangte.

Alle buddhistischen Traditionen haben in Bodhgaya Tempel und Pilgerunterkünfte. Besonders schön

sind der thailändische Tempel, der japanische Zen-tempel, der bhutanische Tempel und die tibetischen Tempel. Buddhisten aus aller Welt praktizieren an diesem Ort ihre Meditation. Der Ort ist durch diese gelebte Meditationspraxis geprägt.

Am 4. Tag Ganztägiger Ausflug nach Rajgir und Nalanda. Rajgir: Nicht weit von Bodhgaya entfernt, hat der Buddha hier viele Regenzeiten verbracht und berühmte Lehrreden gehalten. Das berühmte Lotus-Sutra hat er auf dem Geierberg gelehrt. Für viele japanische Buddhisten ist dies die Essenz des ganzen Buddhismus. Auf dem Gipfel des Geierberges steht ein großer weißer Friedensstupa, von japanischen Buddhisten erbaut. Sehenswert sind auch die heißen, an eine alte römische Therme erinnernde Quellen, in denen schon der Buddha gebadet haben soll. Neben interessanten Hindu-Tempeln, gibt es auch eine ganze Reihe Jaina-Tempel in Rajgir.

In der Nähe von Rajgir liegt die Ruine der großen buddhistischen Klosteruniversität Nalanda, die von den Muslimen zerstört wurde. Berühmte Gelehrte und Yogis wie Shantideva und Naropa haben diese Stätte besucht, dort studiert und meditiert.

8. Tag: Weiterreise nach Varanasi

Während der halbtägigen Busfahrt von Bodhgaya nach Varanasi können Sie die Landschaft an sich vorbeiziehen lassen. Auch können Sie die Zeit für Gespräche und weiteren Kontakt zu Land und Leute nutzen. Transfer zum Hotel und Rest des Tages zur freien Verfügung.

Übernachtung in Varanasi für die kommenden 3 Nächte.

9. Tag: Göttin Ganga – der heilige Fluss Indiens

Varanasi ist die große heilige Stadt des Hinduismus und gehört sicher zu den wichtigsten Orten Indiens, wenn man die Religion und Kultur kennen- und verstehen lernen will.

Den Sonnenaufgang auf einem der alten Ruderboote auf dem Ganges zu erleben und die erwachende Stadt vom Fluss aus zu erleben, ist mehr als eine Touristenattraktion. Der Zyklus von Leben und Tod, Entstehen und Vergehen ist nirgendwo so intensiv zu erleben wie hier am Ganges.



10. Tag: Im Gazellenhain von Sarnath

In einem halbtägigen Ausflug besuchen Sie den Gazellenhain in Sarnath, Ort der ersten Lehre Buddhas.



Wie schon in Bodhgaya sind hier verschiedene buddhistische Tempel angesiedelt – der Gazellenhain ist ideal für buddhistische Unterweisungen. Gemeinsam mit Dr. Reuter nutzen Sie die besondere spirituelle Energie dieses Ortes für Meditation und Betrachtungen über die Lehre des Buddha.

Am Abend Rückfahrt nach Varanasi

11. Tag: Fahrt nach Kushinagar

Von Varanasi aus fahren Sie nach Kushinagar, wo sich Buddha mit seinen letzten Worten von der Welt verabschiedete: "Alle Dinge sind vergänglich. Arbeitet mit Fleiß an eurer eigenen Erlösung." (240 Km/ Fahrtzeit ca. 4-5 Std.)

Mit seiner Idylle bietet dieser Ort die perfekte Rückzugsmöglichkeit von den vielen Menschenmengen in den großen Städten. Um alle Highlights

Kushinagars zu sehen, empfiehlt es sich die 2,5km lange Buddha Marg entlangzuspazieren.

Übernachtung in Kushinagar für die kommenden 3 Nächte.

12. / 13. Tag: Der Nirvana Tempel und die Rambhar Stupa

Die kommenden beiden Tage besichtigen Sie die Stätte, an welcher Buddha ins Nirvana einging.

Dieser Ort ist einer der vier wichtigsten Pilgerstätten des Buddhismus. Hier soll Buddha feuerbestattet worden sein. Gläubige Buddhisten suchen diesen Platz auf, um sich an die Vergänglichkeit des Seins zu erinnern. Wie schon zu vor in Bodhgaya und in Sarnath, wird Dr. Reuter die Zeit mit Unterweisungen und intensiven Meditationsübungen gestalten.

14. Tag: Lumbini – Der Geburtsort des Buddha

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Lumbini, Buddhas Geburtsort im heutigen Nepal (185 Km; Fahrtzeit ca. 4 Std. Plus Zeit für die Einreiseformalitäten bei der Einreise nach Nepal). Buddhisten aller Welt pilgern an diesen Ort, um sich Buddha nahe zu fühlen.

Übernachtung in Lumbini für die kommenden 3 Nächte.

15. / 16. Tag: Lumbini - Gebete und Meditation

Sie besuchen den Ort, an dem alles begann: die Geburtsstätte Buddhas. Um ihn zu ehren, ist mittlerweile ein bescheidener Tempel um den Stein gebaut, auf dem Buddha zur Welt gebracht wurde. Lumbini ist trotz seiner Bedeutung für den Buddhismus noch immer ein beschaulicher und ruhiger Ort geblieben. Je näher Sie dem heiligen Platz kommen, desto mehr sieht man die bunten Gebetsfähnchen, die an Seilen zwischen den Bäumen befestigt sind. Ein wahrlich beeindruckender Anblick fürs Auge!

17. Tag: Flug nach Delhi

Ein langer Reisetag erwartet Sie. Nach dem Frühstück Fahrt von Lumbini nach Lucknow. Transfer direkt zum Flughafen und Flug nach Delhi. In Delhi Transfer zum Hotel The Hans im Zentrum von Delhi.

Übernachtung in Delhi für die kommenden 2 Nächte.

18. Tag: Taj Mahal – das Wahrzeichen Indiens

Am frühen Morgen nehmen Sie einen der modernsten Züge Indiens und reisen nach Agra (ca. 2.5 Stunden Fahrt). Hier erwartet Sie ein letzter Höhepunkt der Indien-Reise: Sie besichtigen das weltberühmte Taj Mahal – architektonisches Denkmal einer großen Liebe.



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, bevor Sie am späten Abend den Zug zurück nach Delhi nehmen.

19. Tag: Auf den Spuren Mahatma Gandhis

Nach dem Frühstück besuchen Sie Gandhi Smriti, den Ort des Attentates auf Mahatma Gandhi. Dr. Reuter gibt hier eine Einführung in das Leben und die Philosophie des Mahatma.

Beim gemeinsamen Abschieds-Dinner am Abend lassen Sie das Erlebte nachwirken. In der Nacht Rücktransfer zum Flughafen Delhi.

20. Tag: Rückreise nach Deutschland

Rückflug nach Deutschland, Ankunft in Deutschland am frühen Morgen.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge Frankfurt – Delhi - Frankfurt, Delhi – Gaya und Lucknow – Delhi, jeweils in der Economy Class • erforderliche Transfers mit klimatisierten Bussen • Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse • Frühstück; in Kushinagar Halbpension (F, A) für 3 Tage; Abschluss-Dinner in Delhi • Programm laut Reiseverlauf

– Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • qualifizierte Reiseleitung durch Birgit Werchau und spirituelle Leitung durch Dr. Wilfried Reuter

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühren Indien (ca. US\$80 für ETA Onlin-visa) • Visumgebühren Nepal (25 USD) • Dana Spende für den Reiseleiter (freiwillig, wir empfehlen als Richtwert ca. EUR 100) • Versicherung • Trinkgelder • weitere Mahlzeiten und Getränke • alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

WAHLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 75
- Zubringerflüge innerhalb Deutschlands: € 80
- EZ-Aufpreis € 895

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
OINS4201	09.03.	– 28.03.2020	€ 2.995

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

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 15, höchstens 40

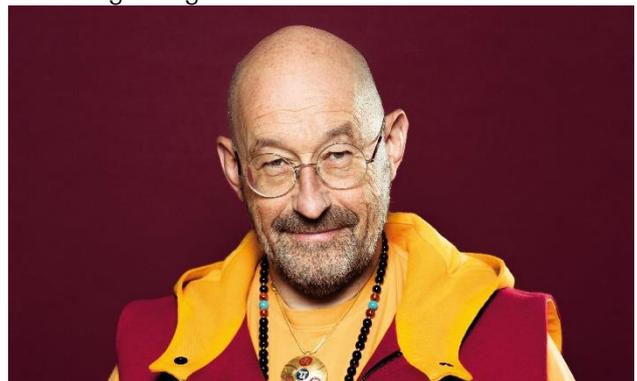
REISEDAUER

20 Tage

REISELEITUNG

Wilfried Reuter

Dr. Wilfried Reuter ist der spirituelle Leiter des buddhistischen Lotos-Vihara Meditationszentrums in Berlin. Das überlieferte buddhistische Wissen verbindet er mit psychologischen Erkenntnissen und seinen Erfahrungen als Arzt, Geburtshelfer und Sterbegleiter, wobei er legt Wert auf klare, praktikable Anleitungen legt.



PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy-Class von Deutschland nach Chennai und zurück von 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 ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselmotor durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-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!

Für den Flug nach Delhi und zurück fallen ca. 4220 kg CO₂ Emissionen an, dies entspricht einem Atmosfairbetrag von 98 Euro. **Bei jeder Atmosfairbuchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!**



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen Indien

Ab dem 01.04.2017 hat die indische Regierung ein überarbeitetes „Tourist Visa On Arrival (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: <http://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html> ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen finden Sie dort vermerkt (gültig augenblicklich für zweimalige Einreise nach Indien). Die Kosten für das Visum betragen 00 US-Dollar.

Das ETA-Visum berechtigt zur zweifachen Einreise nach Indien, hat eine Gültigkeit von max. 60 Tagen ab Einreise und kann ab 120 Tagen bis max. 5 Tagen vor Einreise nach Indien beantragt werden. Die Bearbeitungsdauer beträgt in der Regel 2-4 Tage.

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 für das Indienvisum betragen ca. 100 €, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. 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 Infos auf:

www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html

www.igcsvisa.de und www.in.de.coxandkings.com

(für deutsche Staatsbürger)

www.indianembassy.de (Deutschland)

in.vfsglobal.ch (Schweiz)

www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

Einreisebestimmungen Nepal

Für die Einreise benötigt man einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass und ein Visum, welches bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen (Stand Mai 2019):
Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 25 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. Visumgebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die am Flughafen zum Dollar-Tageskurs umgerechnet werden.

Der ausgefüllte Visumantrag, welchen Sie von uns mit den letzten Reiseunterlagen erhalten, sowie zwei Passfotos sind bei der Beantragung vorzulegen.

Das Visum kann auch in Deutschland bei der nepalesischen Botschaft in Berlin sowie bei den nepalesischen Honorarkonsulaten in Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Stuttgart beantragt werden. Dort sollte man sich die Einreisevorschriften im eigenen Interesse vor Antritt der Reise bestätigen lassen. Sie können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Nähere Informationen finden Sie unter: www.nepalembassy-germany.com



Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und

Pass am besten immer am Körper zu tragen bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html

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

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 oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (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 Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Kleidung

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

Für die Dämmerung empfiehlt sich immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. Die meisten Hotels in Indien bieten einen Waschservice für Kleidung an.

Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Für Tempelbesuche benötigen Sie schultern- und beinbedeckende Kleidung.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den Flügen und den lan-

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

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

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

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist ver-

boten, 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

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien niedrig und die Leute freuen sich über einen zusätzlichen Verdienst.

Indien

In Indien sind ca. 20 - 30 Rupies für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rech-

nung 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.

Nepal

In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupies für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 10 %. Persönliche Reiseleiter und Fahrer, die wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste. Rechnen Sie hier je nach Zufriedenheit mit ca. 5 Euro /Tag.

In den Klöstern ist es üblich, sich mit einer Spende zu bedanken, ca. 100 Rupies pro Besuch. Bitte spenden Sie 500 bis 1000 Rupies bei persönlichen Audienzen mit hohen Lamas oder dem tibetischen Arzt, der kein Honorar verrechnet.

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 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.

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



LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

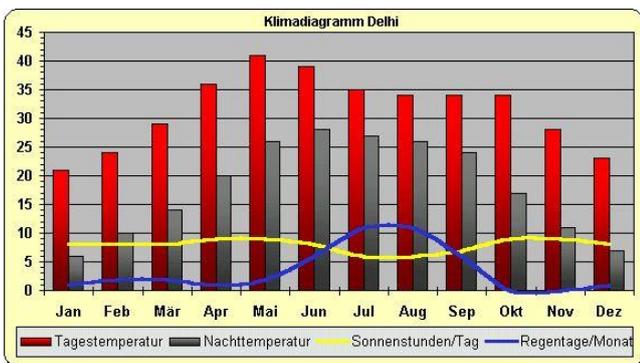
Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

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

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

In der Gangesebene wird es ab April sehr heiß, bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt und die Temperaturen wieder sinken. Während des Monsuns regnet es z.T. sehr stark und es kommt regelmäßig zu Überschwemmungen. Weitere Klimainformationen finden Sie unter:

www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm



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 Dhai (Jogurt als Beilage) bestellen. Europäische Gerichte guter Qualität sind auch vielerorts zu finden.

Tee ist das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee, „Chai“ genannt, bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien. Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme 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. Klangschaalen oder Ghee-Lampen aus Messing. Weitere Besonderheiten: Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel Chutneys, Gewürze, Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier.

Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es üblich zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").

BESONDERE VERHALTENSWEISEN

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. Bitte zeigen sie nicht mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder in jeglicher Form. Dies gilt als unhöflich. Zeigen Sie stattdessen mit der ganzen, offenen Hand. Die Füße gelten in Indien als unrein. Bitte setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen nicht auf eine Person deuten. Schuhe gelten ebenfalls als unrein und werden beim Besuch von Tempeln oder Privathäusern vor dem Eintreten ausgezogen.

Oft isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus und Buddhisten sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht. Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als unsittsam. Nicht anstößig dagegen ist die Umarmung oder Berührung zwischen Personen des gleichen Geschlechts. Sie werden vor allem in den hinduistisch geprägten Regionen Indiens viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Verwirrend ist für den Besucher, dass die Inder während eines Gesprächs häufig den Kopf scheinbar hin und her Wippen. Dies ist ein Zeichen der Zustimmung, oder auch ein deutliches "Ja". Auch ein "Nein" wird durch ein Kopfschütteln angedeutet. Dieses ist allerdings eine kürzere, abruptere Bewegung. Um beides unterscheiden zu lernen, bedarf es anfangs etwas Übung.

ANHANG

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

Stierle, Evelyn:

Magic is Real: Die Magie des Lebens
Phänomen Verlag (2013).
ISBN-10: 3943194272

Trojanof, Illja

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

Wirth, Maria:

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien.
Herbig. (2006).
ISBN- 10: 3776624809

Rinpoche, Kalu:

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

Gruschke, Andreas:

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

Neumann, Gabriel A.:

Masala Highway: Abenteuer Alltag in Indien.
Dryas (2010).
ISBN-10: 3940855189

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
Asien
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

NEUE WEGE ist seit 2009 mit dem CSR (Corporate Social Responsibility) Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert!