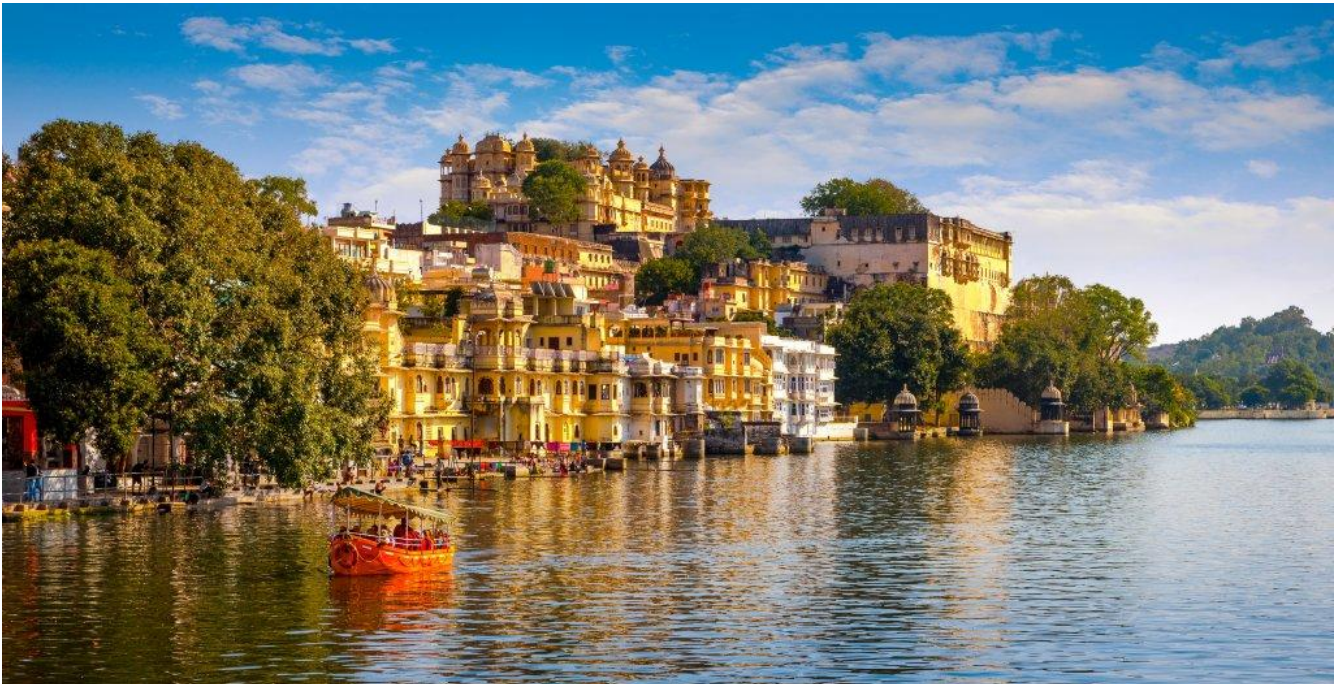




Detailprogramm

Indien

Auf den Spuren der Maharajas in Rajasthan:
Yoga- und Kulturreise mit Christiane Wolff

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Yoga mit Christiane.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf	3
Enthaltene Leistungen.....	8
Zusätzliches Entgelt.....	9
Wahlleistungen	9
Termine und Preise	9
Teilnehmerzahl.....	9
Reisedauer.....	9
Reiseleitung.....	9
Praktische Hinweise.....	10
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
Bewusst reisen mit NEUE WEGE	14
Zeitverschiebung und Klima.....	14
Sprache und Verständigung.....	15
Religion und Kultur	15
Essen und Trinken.....	16
Einkaufen und Souvenirs.....	16
Besondere Verhaltensweisen	16
Reiseliteratur.....	18
Ihre Reisenotizen.....	19

Reisedetails

Indien

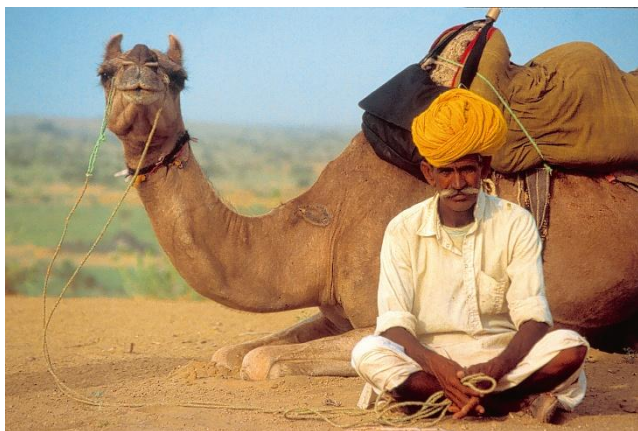
Spirituelle Rundreise Rajasthan: Auf den Spuren der Maharajas in Rajasthan: Yoga- und Kulturreise mit Christiane Wolff

Reiseverlauf

- Yoga und Paläste in Rajasthan mit Christiane Wolff entdecken
- Zusätzlich kompetente Begleitung durch Kuldeep Singh
- Safari im Tigerparadies Ranthambore erleben
- Übernachten wie Maharajas in exklusiven Palast Hotels

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.

Kommen Sie mit auf diese 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.



Unterstützt wird Christiane durch unseren auf vielen Reisen bereits bewährten deutschsprachenden indischen Reiseleiter Kuldeep Singh. Mit großer Erfahrung, Engagement und umfassender Landeskenntnis

begleitet er Sie durch Rajasthan und öffnet Ihnen dabei die Türen zu den faszinierenden Kulturschätzen und der tiefen Spiritualität Indiens.

Yoga mit Christiane

Flowing Om ist ein fließender Yoga-Stil, der Körper, Geist und Seele in harmonischer Bewegung verbindet. Inspiriert von den natürlichen Rhythmen des Lebens, vereint dieser Stil sanfte, fließende Sequenzen mit einer spirituellen Tiefe. Durch bewusste Atmung, achtsame Bewegungen und meditative Elemente entsteht eine Praxis, die nicht nur den Körper stärkt, sondern auch tief in den Herzraum führt und den Geist klärt.

Diese Reise verbindet tiefgehende Yoga-Praxis, achtsames Erleben und kulturelle Highlights mit der heilenden Kraft der indischen Traditionen.

Ob Anfänger*innen oder Fortgeschrittene – diese Reise ist eine Einladung, Gemeinsamkeit zu erleben, Neues zu erfahren und Yoga zu genießen.



Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Abflug in Deutschland

Am Abend fliegen Sie mit Air India ab Frankfurt nach Delhi.

2. Tag: Ankunft und Old Delhi entdecken

Willkommen in Indien! Nach der Ankunft in Delhi bringt Sie der Transfer zu Ihrem Hotel, Am Nachmittag tauchen Sie mit Christiane und Kuldeep bei einer besonderen Old Delhi-Tour in 3000 Jahre Stadtgeschichte ein. Zu Fuß und per Fahrradrikscha erleben Sie authentische Einblicke abseits der bekannten Pfade - eine Entdeckungsreise für alle Sinne durch

Basare, mittelalterliche Paläste und lebendige Straßen, wo Antikes und Modernes faszinierend verschmelzen.

Übernachtung im Eros Hotel Nehru Place in Delhi.

3. Tag: Mogul-Pracht, Sikh-Spiritualität und koloniale Eleganz

Heute tauchen Sie im Nationalmuseum Delhi in die faszinierende Geschichte Indiens ein – von der Indus-Kultur über buddhistische Kunst bis zu prachtvollen Mogul-Schätzen. Die Sammlung gehört zu den bedeutendsten des Landes und bietet einen eindrucksvollen Überblick über Jahrtausende indischer Kultur.

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 marmorumsfassten 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.

Zum Lunch kehren Sie in das ehrwürdige Imperial Hotel ein, und genießen die koloniale Eleganz dieser Oase im Herzen der indischen Hauptstadt.

Danach haben Sie Gelegenheit für eigene Aktivitäten.



4. Tag: Taj Mahal – das Wahrzeichen Indiens

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

Nach Ihrer Ankunft erwartet Sie die Besichtigung des weltberühmten **Taj Mahal**.

Dieses beeindruckende Mausoleum aus weißem Marmor wurde im 17. Jahrhundert von Großmogul Shah Jahan zum Gedenken an seine geliebte Frau Mumtaz Mahal errichtet. Bis heute gilt das Taj Mahal als Symbol unsterblicher Liebe und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Zum Tagesabschluss überqueren Sie den Fluss **Yamuna**, um während des Sonnenuntergangs zu beobachten Sie, wie das Taj Mahal in warmes Licht getaucht wird – ein Anblick, der die Schönheit dieses Ortes auf besondere Weise unterstreicht.

Übernachtung im Grand Mercure Hotel Agra für die kommenden beiden Nächte.



5. Tag: Baby Taj und Metab Bagh Gärten

Nach dem morgendlichen Yoga und dem folgenden Frühstück starten Sie in einen neuen erlebnisreichen Tag.

Sie besuchen das sogenannte **Baby Taj** – das Grabmal Itimad-ud-Daulahs. Oft als Vorläufer des Taj Mahal bezeichnet, beeindruckt es mit feiner Marmorarbeit und filigranen Intarsien. Auch hier erhalten Sie interessante Einblicke in die kunstvolle Entwicklung der Mogul-Architektur und genießen den schönen Garten, welcher es umgibt.

Am Nachmittag sind Sie zum "High Tea" geladen, welches ein wunderschönes Relikt aus der englischen Kolonialzeit ist. 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.

6. Tag: Die Geisterstadt des Kaisers Akbar und Weiterfahrt in den Ranthambore Nationalpark

Am Morgen Abreise von Agra. 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 eindrückliche Besuchserfahrung.

Von dort 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 Spre Jungle Villas, Ranthambore Nationalpark.



7. Tag: Katzenjammer im Ranthambore Nationalpark

Ihr Tagesmotto: Dem Tiger auf der Spur! Die frühe Morgenluft ist erfüllt vom Gezwitscher 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.

8. 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“ Lichtzeremonie 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.

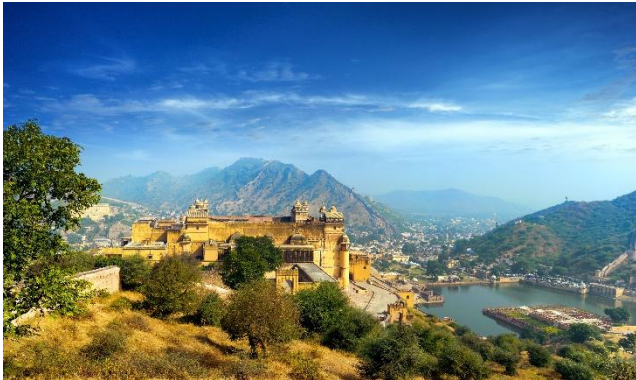
Nach der „spirituellen Nahrung“ wird für Ihr leibliches Wohl gesorgt. Nun heisst es aktiv werden. Bei einer indischen Familie bekommen Sie eine Einweisung in die Geheimnisse der indischen Küche. Sie kochen ein traditionelles indisches Dinner und genießen anschließend das Essen im Kreise der Familie.

2 Übernachtungen im Alisar Haveli in Jaipur.

9. 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.



10. 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 Hotel für die kommenden beiden Nächte.

11. 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.



12. Tag: Weiterfahrt nach Udaipur

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

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 Manuscript-Jhilwara Haveli in Udaipur.



13. 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 Marmorpavillons, 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 Pichula 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.

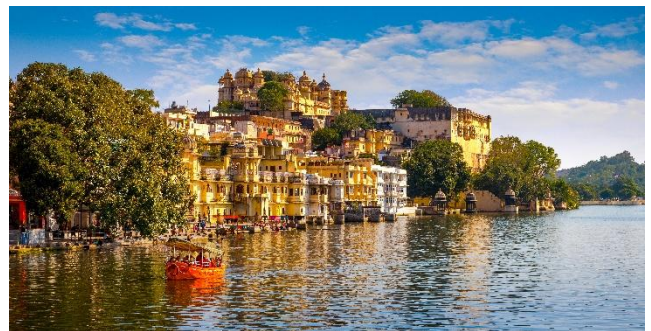


14. Tag: Tempel von Eklingji und Nagda

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.



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

15. Tag: Ranakpur – spirituelles Zentrum der Jains

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

Ca. 2 Stunden nördlich von Udaipur lohnt sich unbedingt der kleine Umweg zur Tempelstadt Ranakpur,

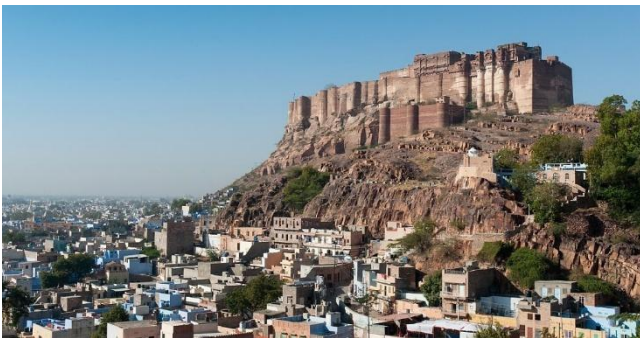
einem der 5 heiligsten Orte der Jains. Halten Sie hier doch einmal inne, um die friedvolle und einzigartige Atmosphäre dieses Ortes zu spüren.

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, jahrhundertalte 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 Radisson Hotel in Jodhpur.



16. Tag: Durch die blaue Stadt

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.



17. 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, Transfer zu Ihrem Hotel, wo Sie am Hotelpool die Abendstunden genießen und auf die letzten ereignisreichen Tage zurückblicken können.

Übernachtung im Crown Plaza Okhla Hotel in Delhi.

18. Tag: Rückflug Delhi - Frankfurt

Am Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug ab Delhi. Ankunft in Frankfurt um ca. 18 Uhr.

Enthaltene Leistungen

Nonstopflüge mit Air India von Frankfurt nach Delhi und zurück in der Economy Class • Flug von Jodhpur nach Delhi in der Economy Class • erforderliche Transfers in Indien im klimatisierten Fahrzeug mit Fahrer • Zugfahrt von Bharatpur nach Sawai Madhopur im klimatisierten Zugabteil • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in den aufgeführten Hotels (oder vergleichbare Hotels) der gehobenen Mittelklasse und Premiumklasse, z.T. Übernachtung in Palasthotels • Frühstück • 1 Mittagessen in Delhi • In Ranthambore Vollpension • In Jaipur Halbpension • High Tea im Mehtab Bagh in Agra • Programm inkl. Eintrittsgeldern laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • wo möglich, mindestens 1 x täglich Yoga und Meditation mit Christiane Wolff • qualifizierte Deutsch sprechender Indischer Reiseleiter Kuldeep Singh und Christiane Wolff als Yogalehrerin und Reisebegleiterin • Eintrittsgelder • NEUE WEGE-Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Gebühren für das e-Tourist Visum: 25 USD (Stand 04/2025) • Versicherung • Trinkgelder • Getränke • individuelle Ausflüge und Aktivitäten • weitere Mahlzeiten • Fotogebühren • alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- EZ-Aufpreis: € 1.190
- Rail & Fly-Ticket 2. Klasse (innerdeutsch) € 110
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
6INS9102	16.03.26	02.04.26	€ 4.390

Teilnehmerzahl

Mindestens 10, höchstens 18

Reisedauer

18 Tage

Reiseleitung

Kuldeep Singh

Kuldeep Singh studierte an der M.D.S. Universität in Ajmer und absolvierte am Goethe-Institut in Pune den Deutschkurs. Seit vielen Jahren im Tourismus tätig, zeigt Kuldeep großes Interesse an fremden Kulturen und liebt es den Reisenden sein Indien zu zeigen. Das detaillierte Wissen und die Liebe zu seinem Land machen ihn zu einem lebenswerten Reiseleiter.



Christiane Wolff

Ich bin Yogalehrerin BDY/EYU und Yoga-Therapeutin; Spiraldynamik® Expertin, Ayurveda Beraterin und Autorin. Mein Yoga-Unterricht ist von anatomischer Präzision und spiritueller Tiefe geprägt. Eine tiefe Verbundenheit zum Yoga, stetige Weiterbildung und intensive Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlichsten Fachrichtungen ist in meinem Yoga-Stil erlebbar.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

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

atmosfair

Wir kompensieren die 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 lungenkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.

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



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Die Einreise nach Indien ist mit einem eTourist Visa möglich. Dies ist auch als Online Verfahren **electronic Travel Authorization (ETA)** bis spätestens 4 Tage vor Einreise durchführbar. Das Visum kann für die einmalige Einreise bis zu 30 Tagen Aufenthalt oder mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden. Die Visa-Gebühren (ab 10 USD) sind nicht erstattbar.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Für aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung verweisen wir auf die offizielle Seite der indischen Behörde für Immigration <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

www.indianembassy.de (Deutschland)

in.vfsglobal.ch (Schweiz)

www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen, bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen, auch zu Fragen rund um Covid-19, finden Sie unter:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit>

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaphylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Während Ihrer Ayurveda-Kur werden Sie vorwiegend vegetarisch essen und auch in Ihrem Yoga Urlaub wird überwiegend vegetarisches Essen angeboten werden. Sollten Sie dennoch einmal Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Kein Land der

Welt bietet außerdem eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten als Indien.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstörungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



Mitnahmeempfehlungen

Kleidung

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

Für die Dämmerung empfiehlt 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 Wuschservice für Kleidung an.

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

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack

oder Rucksack mit, da bei den Flügen und den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Weiterhin empfiehlt sich die Mitnahme eines Tagesrucksacks.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard) empfohlen. Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Post

Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? Postämter sind montags bis freitags von 10:00 - 17:00 Uhr und samstags 10:00 - 13:00 Uhr geöffnet, Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten brauchen in der Regel 5-8 Tage (oder länger) für die Zustellung, Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost benötigen 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. Postkarten werden nicht in allen Ayurvedaresorts vorrätig gehalten. Sie können aber Ihre Post zumeist an der Rezeption

Ihres Hotels abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telefonieren

In den meisten Regionen in Indien können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter.

Die Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43, in die Schweiz +41.

Die Vorwahl von Deutschland nach Indien: +91.

Eine indische SIM-Karte sollten Sie nur von seriösen Anbietern, am besten direkt vom Mobilfunkanbieter (z.B. Vodafone), erwerben. Hierzu benötigen Sie die Kopie des Reisepasses, die Kopie des Visums, ein Passfoto, Adresse und Telefonnummer des Hotels in Indien und die Heimatadresse.

Internet

Kostenfreies WLAN ist in den meisten Hotels und Resorts vorhanden, ebenso wie in den meisten Cafés und Bars an Touristenattraktionen. Sie können bei Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen eine SIM-Karte an den Schaltern von Mobilfunkanbietern wie Airtel, Vodafone, Idea oder BSNL kaufen.



Zollbestimmungen

Zollvorschriften

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr indischer Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise.

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet.

Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



Wissenswertes

Strom

Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Foto

Fotoausrüstung, ausreichend Filme, Blitzlicht und Batterien 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 Fotopermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktritts-kosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

Nebenkosten / Trinkgelder

Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 20 - 30 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 100 und 200 Rupien / Tag, entspricht ca. 2-4 Euro / Tag).

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

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

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

Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:

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

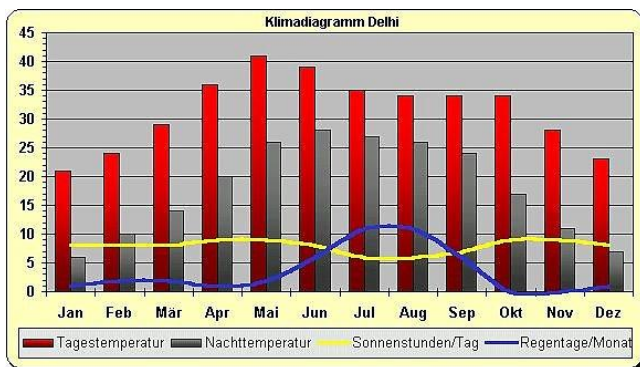
Zeitverschiebung und Klima

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

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

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

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



Sprache und Verständigung

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings teils noch sehr niedrig, besonders in weniger erschlossenen Gebieten. Aus diesem Grund kann die Kommunikation dort problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt dies in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meistens für den grundlegenden, sachbezogenen Austausch reichen.

Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Ladakhi in Ladakh) aneignet.



Religion und Kultur

Der Hinduismus bestimmt vorwiegend das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich.

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

Davon abgesehen gehört Indien zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte. Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Kultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



Essen und Trinken

Die Küche Indiens ist stark von lokalen Traditionen geprägt und unterscheidet sich je nach Region. Überall in Indien ist Tee das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee – „Chai“ genannt – bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien.

Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöcher während Ihrem Yogurlaub in Indien. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.

Eigentlich ist Indien für seine vegetarische Küche bekannt – im Norden Indiens allerdings gehören auch Fleischgerichte zur traditionellen regionalen Küche. Viele der nordindischen Speisen werden mit Lamm, Ziege oder Hühnerfleisch zubereitet. Das wohl bekannteste Gericht der Nordindischen Küche ist das Tandoori-Hähnchen, welches im traditionellen Tandoor-Lemofen zubereitet wird. Die nordindische Küche hat auch orientalische Einflüsse – zahlreiche Speisen werden mit Gewürzen wie Kreuzkümmel und Safran verfeinert. Als Vorspeise werden gerne Samosas mit einer Füllung aus Kartoffeln und Erbsen gereicht. Viele Gerichte werden mit Nüssen und Milchprodukten verfeinert, als Beilage wird meist Naan Brot serviert.



Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien Indiens: Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt, in Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Viele Beispiele dieses alten und

wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig, die filigranen Metallarbeiten und Silberwaren sind weltberühmt. Man kann Schmucksteine meist direkt am Kaufort verarbeiten lassen. In Zanskar erhalten sie z.B. Klangschalen oder Ghee-Lampen aus Messing. Weitere beliebte Souvenirs die Sie gut auf Ihrer Indien Reise erwerben können sind Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze und Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier.

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



Besondere Verhaltensweisen

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten, wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. Dies gilt auch für viele Ayurveda-Zentren, Yogaräume und oft auch Privathäuser. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. Da es als unhöflich gilt mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder zu zeigen, nutzt man dafür am besten die ganze, offene Hand.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke Hand als unrein gilt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind sinnvoll. Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als

unsittsam. Nicht anstößig dagegen ist die Umarmung oder Berührung zwischen Personen des gleichen Geschlechts. Sie werden vor allem in den hinduistisch geprägten Regionen Indiens viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Viele InderInnen wippen den Kopf während eines Gesprächs hin und her. Dies ist ein Zeichen der Zustimmung oder ein deutliches "Ja". Auch ein "Nein" wird durch ein Kopfschütteln angedeutet. Dieses ist allerdings eine kürzere, abruptere Bewegung. Um beides unterscheiden zu lernen, bedarf es anfangs etwas Übung.



Reiseliteratur

Wir empfehlen Ihnen sich für Ihre Indien Reise einzulesen. Über Indien gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl aktueller Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in eigentlich jeder Buchhandlung zu bestellen.

Reiseführer Ideen

Sarina Sing:

Lonely Planet Reiseführer Indien.
Lonely Planet Deutschland (ab 15.04.2025)
ISBN: 9783575012050

Aubert, Hans-Joachim:

DUMONT Reise-Handbuch Reiseführer Indien, der Norden
MairDuMont (2024)
ISBN: 9783616016597

Köllner, Helmut und Schwarz, Berthold:

Indien – Der Norden.
Nelles Verlag (2022).
ISBN: 9783865748232

Krack, Rainer:

KulturSchock Indien.
Reise Know How Verlag (2019).
ISBN: 9783831733385

Edwards, Nick, et al.:

Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden.
DuMont Reiseverlag (2020).
ISBN: 9783770178988

Weitere Literatur

Thich Nhat Hanh

Das Herz von Buddhas Lehre
Verlag Herder (2020)
ISBN: 9783451032806

von Stietencron, Heinrich:

Der Hinduismus
C.H. Beck (2023).
ISBN: 9783406447587

Balaschus, Bernd:

Yoga-Geschichten – Wege zur Weisheit.
Tao.de in Kamphausen Media GmbH (2017).
ISBN: 9783960514220

Garbe, Richard:

Die Bhagavadgita (übersetzt).
Marix Verlag (2016)
ISBN: 9783865390998

Trojanof, Ilja

Gebrauchsanweisung für Indien.
Piper (2018).
ISBN: 9783492275521

Schumann, Hans Wolfgang:

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

Frauwallner, Erich:

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

Frauwallner, Erich:

Geschichte der indischen Philosophie (2. Band)
Shaker (2003)
ISBN: 9783832222260

Rinpoche, Sogyal:

Das tibetische Buch vom Leben und Sterben
Knaur MensSana (2010)
ISBN: 9783426875285

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):

Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Film

Kundun (1997)
Genre: Unterhaltung, Drama, Biographie
Regie: Martin Scorsese

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Angelika Sturtz
Produktmanagerin Asien
a.sturtz@neuewege.com
+49 2226 1588-202



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

