



## *Detailprogramm*

### Indien

Manaltheeram Ayurveda Beach Village: Der weite Blick über das Meer

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	5
Sonstige Infos.....	5
Zusätzliches Entgelt.....	5
Wahlleistungen.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	6
Gesundheit und Impfungen.....	7
Mitnahmeempfehlungen.....	7
Währung / Post / Telekommunikation.....	8
Zollbestimmungen.....	8
Wissenswertes.....	9
Versicherung.....	9
Nebenkosten / Trinkgelder.....	9
Umwelt.....	10
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	10
Zeitverschiebung und Klima.....	10
Sprache und Verständigung.....	11
Religion und Kultur.....	11
Essen und Trinken.....	11
Einkaufen und Souvenirs.....	12
Besondere Verhaltensweisen.....	12
Reiseliteratur.....	13
Ihre Reisenotizen.....	15

# Reisedetails

## Indien

### Manaltheeram Ayurveda Beach Village: Der weite Blick über das Meer

#### Reiseverlauf

- The "Ayurveda-People" - Ayurveda im Blut
- Ayurveda am Strand erleben
- Wohnen im Einklang mit der Natur



#### Allgemeine Beschreibung

Nur 45 Minuten Fahrt sind es vom Flughafen in Trivandrum zum Manaltheeram Ayurveda Beach Village. Es liegt oberhalb der Klippen des herrlich langen Sandstrandes, der bis zum Horizont reicht.

Die Vielfalt tropischer Blüten, das Grün der Reisfelder und das tiefe Blau des Ozeans geben der von Kokospalmen gesäumten Landschaft ihren Reiz. Inmitten der Palmen liegt das Manaltheeram Ayurveda Beach Village in idyllischer Hanglage. Nachts leuchten die Laternen der Fischerboote auf den Wellen des Arabischen Ozeans.

Hier sind Sie an einem Ort der uralten Tradition des Ayurveda. Das Manaltheeram zählt zusammen mit seinem Schwesterhaus, dem Somatheeram, zu einem der ersten Resorts, die Ayurveda als Kur auch für Europäer zugänglich gemacht haben. Viele Auszeichnungen über die letzten Jahre hinweg bezeugen die hohe Qualität der Anwendungen im Manaltheeram. 2017 wurde die Somatheeram Gruppe, zu der auch das Manaltheeram gehört,

als eines der ganz wenigen Ayurvedaresorts in Kerala von der NABH - der nationalen Gesellschaft für Qualitätskontrolle im Gesundheitswesen in Indien - akkreditiert. Profitieren Sie von dieser einzigartigen Kompetenz in Ayurveda.

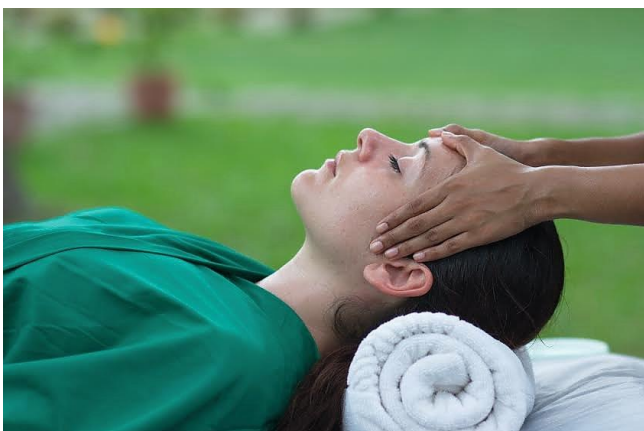


#### Kur/Hausprogramm

Das Ayurveda-Zentrum bietet Reinigungs- oder Verjüngungskuren im Sinne einer Panchakarmabehandlung an. Von der Erstkonsultation, über die individuelle Ausgestaltung des Behandlungs- und Speiseplans, bis hin zur Abschlussuntersuchung, betreut Sie ein eingespieltes, gut ausgebildetes Therapeutenteam unter der Leitung eines Ayurveda-Chefarztes. Insgesamt stehen Ihnen im Manaltheeram zehn gut ausgebildete Ärzte und Ärztinnen zur Seite. Nicht weniger als drei ehemalige Direktoren des Gesundheitsministeriums von Kerala gehören dazu. Diese Fachleute beherrschen ein breites Spektrum ayurvedischer Behandlungsformen. Nach der ausführlichen ärztlichen Indikation, in der Regel von zwei Ärzten durchgeführt, wird Ihr ganz auf Sie persönlich abgestimmtes Kurprogramm zusammengestellt: Massagen, Kräuterdampfbäder, Kopfmassagen, Nasen- und Darmreinigung, Stirn- und Gesichtsmassagen oder Augenspülungen.

Im Manaltheeram wird ein großer Teil der verwendeten Medizin und der ayurvedischen Öle nach strengen Kriterien und lizenziert vom GMP (Government of India) selbst in der hauseigenen Manufaktur hergestellt. Für Übersetzungen steht Ihnen ein deutschsprachiger Gästebetreuer zur Verfügung.

Bei erfahrenen Yogalehrerenden können Sie zweimal täglich Yoga praktizieren und sich in den verschiedenen Meditationstechniken üben. All dies wird dazu führen, dass sie mit neuen Energien und rundum erholt nach Hause zurückkehren.



## Wohnen

Das Manaltheeram bezaubert mit einem üppigen Garten, in dem ein großer Swimmingpool mit klarem Wasser lockt. Vom Pool aus haben Sie einen weiten Blick über den langen Sandstrand und das Arabische Meer. Inmitten des Palmenhains wohnen Sie in einem der rund 60 gemütlichen Zimmer oder Cottages. Sie sind aus natürlichen Lehmziegeln gebaut und daher hervorragend an das indische Klima angepasst. Ein Deckenventilator lässt die Luft noch besser zirkulieren. Unter Ihrem Moskitonetz können Sie ungestört schlummern. Nach den Behandlungen finden Sie Ihren persönlichen Rückzugsort in Ihrer Sitzecke oder privaten Terrasse.

Die 22 Garden Cottages liegen etwas oberhalb in der Anlage. Die 20 Special Cottages zeichnen sich durch die Lage am Meer aus, während Sie in den neuen Kerala-Häusern besonders großzügig wohnen. Ihre Bauweise aus Ziegelsteinen und Strohdach verbindet die Architektur-Tradition Keralas harmonisch mit einer modernen Ausstattung. Ein geräumiges Bad, eine Terrasse mit Liegen und die antiken, südindischen Möbel schaffen eine entspannte Wohlfühl-Atmosphäre. Inzwischen sind alle Zimmer (außer Kerala Standard) mit einer Klimaanlage ausgestattet.

Daneben gibt es noch die zehn etwas kleineren Standard Rooms, ebenfalls zum Garten hin gelegen und nicht freistehend wie die Cottages. Alle Cottages besitzen ein geräumiges Bad mit Dusche und WC. Im Manaltheeram haben Sie sowohl an der Rezeption, als auch in den Zimmern Zugang zu WLAN.



## Genießen

Zum Essen trifft man sich im Restaurant, das mit Kokospalmen, Schilfrohrvorhängen und Holztischen die Natürlichkeit auf allen Ebenen widerspiegelt. Abgestimmt auf Ihre persönliche Diät können Sie dort unter zahlreichen landestypischen und internationalen Spezialitäten wählen, während Ihr Blick weit über den Ozean schweifen kann. An einigen Tagen gehört auch Fisch zum

Menü, das als Buffet mit reichhaltiger Auswahl angeboten wird. Alkoholische Getränke werden Sie dagegen im Manaltheeram vergebens suchen. Abends bietet sich oft das Schauspiel unvergesslicher Sonnenuntergänge über dem Meer.



## Umgebung

Vom Haus werden regelmäßig Ausflüge organisiert, wie z.B. zu den Backwaters, einem Netz von Flüssen, Lagunen und Kanälen. Die eine halbe Stunde entfernte Hauptstadt Keralas, Trivandrum, präsentiert Ihnen historische Tempelanlagen, bunte Märkte und vielfältige Einkaufsmöglichkeiten.

Das Manaltheeram bietet zusammen mit seinem Schwesterhaus, dem Somatheeram, mehrmals im Jahr Kurse zur Ausbildung in ayurvedischer Massage und Lehre an.



## Sonstige Infos

**Soziale und Ökologische Verantwortung**  
Das Haus ist eng mit den lokalen Produzenten vernetzt. Gemüse, Honig und Gewürze werden von der "Attappadi Tribal Co-operative Farming Society" bezogen. So wird den Ureinwohnern Keralas eine solide Lebensgrundlage geboten. Nachhaltiges Wirtschaften bedeutet auch die Unterstützung der Fischerfamilien und der Bezug ayurvedischer Heilmittel von kleinen Unternehmen aus der Region. Die Nutzung erneuerbarer Energien und ein verantwortungsvoller Umgang mit den Ressourcen

zeugen ebenfalls von der ganzheitlichen Einstellung des Manaltheeram.



## Zusätzliches Entgelt

Gebühren für das e-Tourist Visum: 30 Tage ab 10 USD (April bis Juni) und ab 25 USD (Juli bis März) (Stand 10/2024), Individuelle Ausflüge und Aktivitäten, Trinkgelder

## Wahlleistungen

- Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungskategorie Ihrer Wahl
- Erweiterte Servicepakete mit verschiedenen Zusatzleistungen

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen, zahlt NEUE WEGE 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<sub>2</sub>-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<sub>2</sub>-Emission Ihres Fluges richtet. 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.

### Anreise

Zielflughafen für Ihren Aufenthalt im Manaltheeram ist Trivandrum (TRV). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Trivandrum. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



## 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 der offiziellen Vertretungen Indiens:

[www.indianembassyberlin.gov.in/](http://www.indianembassyberlin.gov.in/) (Deutschland)

[www.indembassybern.gov.in/](http://www.indembassybern.gov.in/) (Schweiz)

<https://eoivienna.gov.in/> (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, auch zu Fragen rund um Covid-19, finden Sie unter:

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

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

### 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 Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



## Mitnahmeempfehlungen

### Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie im Flachland leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe.

Für die Dämmerung empfiehlt es sich immer helle langärmelige Kleidung dabei zu haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm mitnehmen. In den meisten Resorts sind Regenschirme in ausreichender Anzahl vorhanden, außerdem bieten viele 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 eine Garderobe, die Schulterbedeckung und die Verhüllung der Beine gewährleistet. Für die Ölbehandlungen während der Ayurvedakur empfiehlt es sich, alte Unterwäsche einzupacken.

Bitte bedenken Sie, dass in der Monsunzeit eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und Schränke etc. gut gelüftet werden sollten, um Schimmelbefall an der Kleidung vorzubeugen.

### Gepäck

Tipp: 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

Die Landeswährung 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 (American Express, Visa oder MasterCard). 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

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

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

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

Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird in der Regel erwartet.

### Eintritts-/Fotopermits

An 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 am besten Ihren Reiseleitenden vor Ort.



## Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reiseabbruch-, Reisekranken-, Reisegepäckversicherung, sowie Medizinischer Notfallhilfe ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 15 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

## Nebenkosten / Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Wenn Sie mit dem Service während Ihrer Indien Reise zufrieden sind, dann ist ein Trinkgeld eine schöne Geste. In Indien sind ca. 50 Rupien für kleine Dienstleistungen angemessen (Housekeeping, Kofferträger).

In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine sogenannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% in Ordnung. 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 jede/r 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 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:

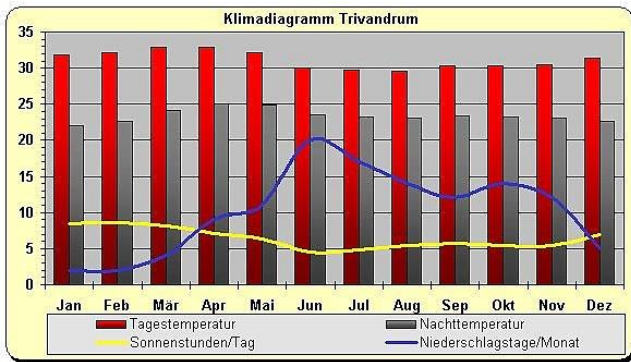
<https://www.neuweege.com/nachhaltigkeit/>

## Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden. Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die süd-östliche Küste meist von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt.

Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm.

Klimainformationen 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 InderInnen 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 problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt es in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen.

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



## Religion und Kultur

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten InderInnen selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in südlichen Landesteilen fast nicht mehr vertreten. In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems.

In Trivandrum (Thiruvananthapuram) besonders bekannt ist der Padmanabhaswamy-Tempel, welcher einer der heiligen Orte des Vishnuismus ist. Seit in den Kellerräumen einstige Spenden von Gläubigen in Form von Edelsteinen, Statuen, Kunst und Edelmetallen gefunden wurden, gilt der Tempel als eine der reichsten Kulturstätten des Landes. 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 Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



## Essen und Trinken

Die südindische Küche ist geprägt von scharfen Gerichten und vegetarischen Currys. Ein weiterer unabdingbarer Bestandteil der südindischen Küche ist die Kokosnuss. Fast jedes Gericht wird in Kokosnussöl angebraten und mit Kokosmilch, Kokosfleisch oder Kokosraspeln verfeinert. Als Beilage zu den Gerichten gibt es in der Regel Reis und eine Auswahl an verschiedenen Fladenbrot.

Zu den klassischen Gewürzen der südindischen Küche zählen Curry, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde. Das tropische Klima sorgt für eine reichhaltige Auswahl an frischem Obst und Gemüsesorten. Auch Fisch und Meeresfrüchte werden gerne verwendet, zum Beispiel in Gerichten wie Alleppey Fischcurry oder Trockenfisch-Curry. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind oftmals stark gewürzt, während die Auswahl an vegetarischen Gerichten milder gewürzt ist und daher gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher ist.

"Sadya" ist das traditionelle vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhaftes, Eingelegetes und Nachtisch – ausgebreitet auf einem Bananenblatt. Laut Tradition muss das spitze Ende des Blattes vor dem sitzenden Gast nach links zeigen. Der Reis wird auf der unteren Hälfte des Blattes serviert. Als Dessert sind Ada Pradhaman (eine dicke Brühe aus Kokosnüssen, Kardamom und Reisteig) oder Kokospudding zu empfehlen.



### Einkaufen und Souvenirs

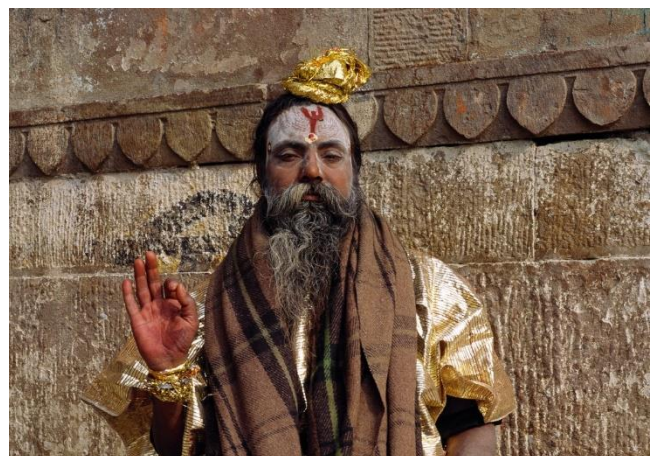
Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien Indiens: Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt. Viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig, die filigranen Metallarbeiten und Silberwaren sind weltberühmt. Man kann Schmucksteine meist direkt am Kaufort verarbeiten lassen. 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. Die Bazare zeigen Indien von seiner buntesten Seite mit Erlebnissen für alle Sinne. Je nach Markt, kann man dort alles finden: von Lebensmitteln über Kleidung zu Möbeln und Antiquitäten. 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. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.

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.



## 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

**Singh, Sarina:**

Südindien & Kerala.  
Lonely Planet (2020).  
ISBN: 9783829748094

**Nelles, Günter:**

Indien - Der Süden.  
Nelles Verlag (2019).  
ISBN: 9783865746689

**Krack, Rainer:**

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

**Edwards, Nick, et al.:**

Stefan Loose Reiseführer Indien: Der Süden.  
DuMont Reiseverlag (2020)  
ISBN: 9783770178995

### Ayurveda

**Rosenberg, Kerstin:**

Ayurveda kompakt.  
Südwest Verlag (2014).  
ISBN: 9783517089553

**Rosenberg, Kerstin:**

Ayurveda heilt.  
Südwest Verlag (2015)  
ISBN: 9783517092997

**Rosenberg, Kerstin:**

Die Ayurveda-Ernährung.  
Südwest Verlag (2011).  
ISBN: 9783517086965

**Rhyner, Hans H. und Rosenberg, Kerstin:**

Das große Ayurveda-Ernährungsbuch.  
Verlag Königsfurt Urania (2003).  
ISBN: 9783908652168

**Ruff, Carola:**

Ayurveda im Alltag.  
Buchverlag für die Frau (2017).  
ISBN: 9783897982864

**Mehl, Volker:**

Ayurveda-ABC.  
Schirner Verlag (2017).  
ISBN: 9783843412773

**Mehl, Volker und Raftery, Christina:**

So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.  
Kailash Verlag (2013).  
ISBN: 9783424630626

**Mehl, Volker und Heckmann, Inga:**

Der Ayurveda-Lebenskompass.  
Irisiana (2022)  
ISBN: 9783424154399

**Mehl, Volker und Bauer-Triebke, Julia:**

Ayurveda geht überall.  
Knaur Balance (2015)  
ISBN: 9783426675038

**Melh, Volker:**

Meine Ayurveda-Familienküche  
Trias (2020)  
ISBN: 9783432110912

**Lad, Vasant:**

Das große Ayurveda-Heilbuch.  
Windpferd Verlag (2020).  
ISBN: 9783864102325

**Skibbe, Joachim und Müller-Jani, Petra:**

Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.  
Pala-Verlag (2013).  
ISBN: 9783895663246

**Schrott, Ernst:**

Ayurveda: Die besten Tipps.  
Goldmann-Verlag (2014)  
ISBN: 9783442174577

**Schrott, Ernst und Schachinger, Wolfgang (Hrsg.):**  
Ayurveda. Grundlagen und Anwendungen.  
Trias Verlag (4. Auflage, 2022).  
ISBN: 9783432116341

### **Belletristik**

**Mistry, Rohinton:**  
Das Gleichgewicht der Welt.  
Fischer Verlag (2012)  
ISBN: 9783596512621

**Roy, Arundhati:**  
Der Gott der kleinen Dinge.  
Fischer Taschenbuch Verlag (2017).  
ISBN: 9783596299522

**Timmerberg, Helge:**  
Im Palast der gläsernen Schwäne.  
Piper Verlag (2016)  
ISBN: 9783492308915





## Ihre persönliche Beratung



Simone Preisinger  
Beratung & Verkauf Ayurveda Indien  
s.preisinger@neuewege.com  
+49 89 413250532



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

  @neuewegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

