

## *Detailprogramm*

### Indien

Begegnungsreise Himalaya:  
Innere Balance und Transformation

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Teilnehmerzahl.....	7
Reisedauer.....	7
Reiseleitung.....	8
Praktische Hinweise.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	9
Gesundheit und Impfungen.....	10
Mitnahmeempfehlungen.....	10
Währung / Post / Telekommunikation.....	11
Zollbestimmungen.....	12
Versicherung.....	12
Umwelt.....	12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	13
Zeitverschiebung und Klima.....	13
Sprache und Verständigung.....	13
Religion und Kultur.....	14
Essen und Trinken.....	14
Einkaufen und Souvenirs.....	14
Besondere Verhaltensweisen.....	15
Reiseliteratur.....	16
Ihre Reisenotizen.....	17

# Reisedetails

## Indien

### Begegnungsreise Himalaya: Innere Balance und Transformation in Nordindien

#### Reiseverlauf

- Besuch sozialer Projekte für Menschen und Umwelt
- Trekking zu heiligen Orten im Himalaya
- Yoga und Meditation vor großartiger Kulisse
- Traditionelle Zeremonien und Rituale erleben
- Außergewöhnliche Boutique Hotels und Homestays



#### Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

#### 1. Tag: Ankunft in Delhi

Individuelle Anreise nach Delhi. Die Zimmer Ihres Gästehauses stehen ab mittags zu Verfügung. Es erwartet Sie eine Willkommensrunde und je nach Ankunftszeit eine Einführungs-Teezeremonie. Übernachtung im Hotel in Delhi.



#### 2. Tag: Weiterfahrt nach Rishikesh, Beatles-Ashram und Aarti

Sie starten frühmorgens in Delhi und werden mit Ihrem privaten Fahrzeug nach Rishikesh gefahren. Die 250 km lange Fahrt dauert etwa 5 Stunden und führt Sie zu Ihrem Boutique-Wellness-Hotel mit atemberaubendem Blick auf den heiligen Fluss Ganga. In Rishikesh angekommen erwartet Sie eine Willkommensrunde, bei welcher das Programm Ihrer Reise vorgestellt wird. Sie erhalten ein handgeschöpftes Tagebuch aus Recycling-Papier, in dem Sie Ihre täglichen Gedanken festhalten können.

Am Nachmittag besuchen Sie den berühmten Beatles-Ashram. Anschließend machen wir einen Spaziergang am Fluss Ganga und erleben gemeinsam das tägliche Abendritual Ganga Aarti. Dieses angenehme Ritual zur Verehrung der Ganga findet an einem malerischen Ort am Flussufer statt und wird Ihnen unvergessliche Eindrücke bescheren.

Gemeinsames Abendessen (nicht im Reisepreis enthalten) und Übernachtung in Ihrem Hotel in Rishikesh.



#### 3. Tag: Weiterfahrt nach Gopeshwar, Marktbesuch und Gopinath-Tempel

Frühmorgens starten Sie Ihre Weiterfahrt hinauf in den Himalaya zu den abgelegenen Dörfern in den tieferen Bergketten. Freuen Sie sich auf eine atemberaubende Fahrt von 5-6 Stunden.

Während der Fahrt halten wir an verschiedenen Prayags (Zusammenflüsse von Flüssen - wichtige Pilgerorte für Hindus) und machen einen Boxenstopp zum Frühstück, um die lokale Küche zu genießen.

Unser zweiter Halt auf der Reise ist ein Homestay in einer kleinen Stadt, wo Sie mit einem traditionellen Empfang und Mittagessen begrüßt werden.

Nach einer Ruhepause und der Teezeremonie fahren wir nach Gopeshwar, einer malerischen Stadt in den Tiefen des Himalaya. Dort entdecken Sie den atemberaubenden Gopinath-Tempel, der zwischen dem 9. und 11. Jahrhundert n. Chr. erbaut wurde.

Während unseres Besuchs auf dem typischen farbenfrohen Markt der Bergstadt kaufen wir Kurtas – ein traditionelles indisches Kleidungsstück. Dies ist eine kleine Geste des Respekts gegenüber der Tradition und den Einheimischen, wenn wir die Dörfer besuchen. Anschließend kehren wir zu unserer Unterkunft zurück und genießen ein köstliches Abendessen am Lagerfeuer. Übernachtung im Peaches & Pears Homestay.



#### 4. Tag: Besuch des Dorfes Doongri

Nach dem Yoga beginnen wir unseren Tag mit einem Frühstück und besuchen dann Doongri, wo unser Projekt seinen Anfang nahm. Dort entdecken Sie wunderschöne alte Architektur und erhalten Einblicke in die Entstehung dieses Projekts. Außerdem besuchen wir die örtliche Schule, um das einfache Bildungssystem kennenzulernen.

Zum Mittagessen sind wir bei einer jungen verwitweten Frau und ihrer Familie eingeladen, die von unserem Empowerment-Projekt unterstützt wird. Sunita wird uns köstliche Speisen servieren, die sie selbst auf ihrer Farm anbaut.



Am Nachmittag spazieren wir durch das Dorf und über die Farm, um das lokale Leben hautnah zu erleben. Anschließend kehren wir zu unserem Rückzugsort zurück, um uns auszuruhen und uns auf die Teezeremonie vorzubereiten. Nach dem Abendessen ziehen wir uns für den Tag zurück und genießen die friedliche Atmosphäre. Übernachtung im Peaches & Pears Homestay.



#### 5. Tag: Yoga & Meditation, Dorf der Kunsthandwerker

Starten Sie Ihren Morgen mit Yoga oder Meditation, gefolgt von einem köstlichen Frühstück.

Anschließend unternehmen Sie eine Wanderung zu den Dörfern der unberührbaren Stämme. Dort treffen Sie auf Kunsthandwerker, können sich in der Herstellung von Kunsthandwerk probieren und das kulturelle Erbe kennenlernen. Sie haben die Möglichkeit, Produkte direkt von den Kunsthandwerkern zu kaufen. Diese Wanderung beinhaltet einen 2 km langen, steilen Aufstieg, insgesamt haben Sie 7 km Strecke.

Zum Mittagessen sind Sie in einem wunderschönen alten traditionellen Haus eingeladen.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung, um zu entspannen oder die Umgebung auf eigene Faust zu erkunden.

Später nehmen Sie an einer Teezeremonie teil, gefolgt von einer Reflexionsrunde, um Ihre Eindrücke und Erlebnisse zu teilen.

Den Tag schließen Sie mit einem gemeinsamen Abendessen ab. Übernachtung im Peaches & Pears Homestay.



### 6. Tag: Weiterfahrt nach Koteswar und Wanderung am Fluß

Beginnen Sie den Morgen mit Yoga, gefolgt von einem entspannten Frühstück.

Danach brechen Sie zu unserem dritten Halt auf: einem Boutique-Retreat auf einem Permakultur-Bauernhof. Sie werden mit traditioneller Musik, Girlanden und einer lokalen Zeremonie begrüßt. Dieses Farm-Retreat wird im Rahmen unseres Empowerment-Projekts von den lokalen Gemeinschaften betreut.

Bei einer kurzen Führung über das Gelände lernen Sie die verschiedenen Rückzugsräume kennen und erfahren, wie Sie diese nutzen können.

Nach einer Ruhepause machen wir uns auf den Weg zu einer kleinen Wanderung entlang des Flusses, die durch malerische Dörfer führt. Unser Ziel ist eine Familie, wo Sie eine Teezeremonie und frisch zubereitete Snacks genießen. Wir kehren auf einer anderen Route zu unserem Rückzugsort zurück und nehmen dort ein leichtes Abendessen ein. Übernachtung im Dea Avnova Boutique Farm Retreat.



Auf unserem Abstieg machen wir eine Teepause an einem kleinen Teestand am Flusssufer.

Anschließend kehren wir zu unserem Retreat zurück, um uns vor dem Abendessen zu erholen. Übernachtung im Dea Avnova Boutique Farm Retreat.



### 7. Tag: Wanderung zum Anasuya-Tempel und Wasserfall

Sie starten den Morgen mit Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück fahren wir eine kurze Strecke nach Mandal, einem malerischen Ort, um die Wanderung zum Anasuya-Tempel zu starten. Dieser jahrhundertealte Göttinnenschrein ist über einen 5 Kilometer langen Wanderweg durch einen wunderschönen Wald erreichbar. Anasuya ist ein hübsches, historisches Dorf inmitten der Natur. Zum Mittagessen sind Sie in einem traditionellen Haus bei Einheimischen eingeladen. Leider leidet Anasuya unter Abwanderung und es leben nur noch zwei Familien an diesem wunderschönen Ort. Nach dem Mittagessen wandern wir durch einen dichten Wald zur Atrimuni-Höhle und einem atemberaubenden Wasserfall. Atrimuni nutzte diesen heiligen Höhlenschrein hinter dem Wasserfall als Ort der Meditation.

### 8. Tag: Waldbaden und das Dorf Bandwara

Sie starten den Morgen mit Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück wandern wir zu einem wunderschönen Wald, um Waldbaden zu praktizieren. Durch einen sorgfältig entwickelten, schrittweisen Prozess erleben Sie diese magische Meditation. Sie werden den beruhigenden Geist des Waldes und den Reichtum der Vogelwelt spüren. Diese einzigartige dreistufige Waldbadentechnik wurde durch jahrelange Studien im Himalaya entwickelt.

Anschließend besuchen wir die Dorfschule, um die Kinder zu treffen und das einfache Bildungssystem kennenzulernen. Die Kinder freuen sich besonders über kleine Geschenke aus Ihrem Land.

Unser Eintauchen in das Dorfleben im Himalaya setzt sich im Dorf Bandwara fort. Dort erfahren wir von den einheimischen Frauen mehr über die historische Architektur und die Arbeit der Dorfbewohnerinnen. Dies

bietet Ihnen die Gelegenheit, direkt mit den Einheimischen in Kontakt zu treten und ihre Lebensweise kennenzulernen.

Ein hausgemachtes Bio-Mittagessen wird Ihnen serviert, bevor wir unseren Besuch fortsetzen und mehr über die lokale Kultur erfahren.

Am Nachmittag entspannen Sie sich zurück in unserem Rückzugsort. Insgesamt ca. 8 km Strecke.

Der Tag endet mit einem entspannenden Abendessen und Kräutertee, gefolgt von einem gemütlichen Feuerkreis. Übernachtung im Dea Avnova Boutique Farm Retreat.

### 9. Tag: Wanderung in den Kedarnath Nationalpark und Tempel

Sie starten den Morgen mit Yoga und Meditation.

Nach dem Frühstück brechen wir zu einer 4 km langen Wanderung in das Herz des Kedarnath Wildlife Sanctuary auf. Der Weg führt durch üppige Wälder zu einem alten, versteckten Nag-Tempel, einem friedlichen Ort, der nur Einheimischen bekannt ist. Hier sammeln wir Holz, um gemeinsam mit den Einheimischen zu kochen. Nach einer meditativen Waldbaden-Sitzung genießen wir unser Mittagessen.

Am Nachmittag fahren wir weiter zu unserer nächsten Unterkunft in Chopta, wo wir unser Abendessen inmitten der Wildnis genießen und eine erholsame Nachtruhe haben. Übernachtung in komfortablen Holzhäusern im Peace Trips Resort.



### 10. Tag: Aufstieg zum Tungnath-Tempel und Chandrashila

Heute erwartet Sie ein Tag voller Höhen und Ausblicke. Nach dem Frühstück beginnen wir den Aufstieg zum Tungnath-Tempel, dem höchsten Shiva-Tempel der Welt. Die steile, 3,5 km lange Wanderung bis auf 3650 Metern Höhe bietet spektakuläre Blicke auf die Schneegipfel. Der Tempel in Tungnath, auch genannt der "Herr der Gipfel", ist über 1000 Jahre alt und beeindruckt mit

großartiger Architektur und künstlerischer Struktur. Dieser Ort versetzt Sie in eine andere Ära.

Nach dem Mittagessen setzen wir unsere Wanderung zum Chandreshila-Mondstein fort. Der 4000 Meter hohe Chandreshila-Gipfel, nur 1,5 km entfernt, bietet einen majestätischen 360-Grad-Blick auf das Himalaya-Gebirge. Dieser Ort gilt im Hinduismus als das Tor zum Himmel und bietet atemberaubende Ausblicke auf die Schneegipfel des Himalaya, darunter Trishula (7120m), Nanda Devi (7816m) und Chaukhamba (7138m).



Da wir uns während unserer Reise im Himalaya auch aktiv für den Umweltschutz einsetzen nehmen wir auf dem Rückweg zu unserer Unterkunft an einer Müllsammelaktion teil. Nach der Sammelaktion machen wir auf Höhe der Baumgrenze eine kurze Pause an einem schönen Aussichtspunkt, um uns bei einer Tasse Tee zu entspannen und die wunderbare Umgebung zu genießen, bevor wir zu unserer Unterkunft zurücklaufen. Insgesamt ca. 10 km Strecke.

Nach der Rückkehr zu unserem Refugium genießen wir ein gemeinsames Abendessen und ziehen uns für die Nacht zurück. Übernachtung im Peace Trips Resort.



### 11. Tag: Ein unvergesslicher Abschlusstag mit Wald- und Flussbaden

An unserem letzten Tag im Herzen des Himalayas tauchen wir in die alten Rituale dieser faszinierenden Region ein.

Wir beginnen den Tag mit einem Waldbad und machen uns dann auf die Rückfahrt zu unserem Boutique Farm Retreat. Auf der Fahrt halten wir am Fluss für ein reinigendes Bad an. Hier praktizieren wir eine uralte Methode, bei der wir unsere Haare mit einheimischer Baumrinde waschen.

Nach dieser erfrischenden Erfahrung kehren wir zu unserem Farm Retreat zurück und nehmen an einem Kochkurs mit den einheimischen Frauen teil. Dies bietet eine wunderbare Gelegenheit, die kulinarischen Traditionen der Region kennenzulernen und selbst handanzulegen.

Nach dem Kochkurs haben wir Zeit, uns zu entspannen und auf die abendlichen Feierlichkeiten vorzubereiten. Am Abend feiern wir unseren Abschied mit einer besonderen Feier. Sie haben die Gelegenheit, von den einheimischen Frauen regionale Tänze am Feuer zu lernen. Während wir ein üppiges Abendessen genießen, werden wir von regionaler Musik und Tanz begleitet. Übernachtung im Dea Avnova Boutique Farm Retreat.

## 12. Tag: Rückfahrt nach Rishikesh

Am frühen Morgen verabschieden wir uns von unserem Gastgeber und machen uns auf den Weg zurück nach Rishikesh. Es wird sicher nicht leicht sein, nach dieser Zeit in solch ursprünglicher Umgebung in und mit der Natur wieder in die "Zivilisation" zurückzukehren. Unterwegs halten wir für ein gemütliches Frühstück, ein wenig Sightseeing und ein Mittagessen. Nach unserer Ankunft im Boutique-Hotel in Rishikesh haben Sie Zeit zur Ruhe und Entspannung.

Am Nachmittag steht die Besichtigung von Rishikesh auf dem Programm. Entdecken Sie versteckte Einkaufsstraßen mit den Augen eines Einheimischen.

Später machen wir einen Spaziergang am Ganga-Fluss, gefolgt von Shopping und einem gemeinsamen Abendessen. Übernachtung im Hotel in Rishikesh.



## 13. Tag: Abschied vom Himalaya und Rückfahrt nach Delhi

Heute heißt es Abschied nehmen vom Himalaya. Der Tag beginnt mit einer morgendlichen Yoga-Sitzung, gefolgt von einem entspannten Frühstück. Vielleicht gehen Sie nochmal zum Fluß und nehmen ein erfrischendes Bad im Ganges?

Nach dem Mittagessen machen wir uns auf den Weg nach Delhi, wo wir in der Nähe des Flughafens übernachten werden.

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Delhi.

## 14. Tag: Heimreise

Transfer zum Flughafen je nach Abflugzeit.

### Zusätzliches Entgelt

Gebühren für das e-Tourist Visum: 25 USD (Stand 07/2024) · Versicherung · Trinkgelder · Getränke · individuelle Ausflüge und Aktivitäten · weitere Mahlzeiten · Fotogebühren · alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

### Wahlleistungen

- Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungskategorie Ihrer Wahl
- Rail & Fly-Ticket auf Anfrage (je nach Fluggesellschaft können unterschiedliche Entgelte anfallen)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- EZ-Aufpreis € 770

### Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
5ING3901	18.03.25	31.03.25	€ 2.590

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

### Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

### Reisedauer

15 Tage

## Reiseleitung

### Poonam Rawat-Hahne

Poonam stammt ursprünglich aus dem indischen Himalaya und engagiert sich mit ihrem von Frauen geführten Projekt unter anderem für Frauenrechte und Jugendförderung, den Naturschutz und Bildung in Ihrer Heimat. Mit ihrer Leidenschaft für Abenteuer, Kultur und menschliche Verbindungen gestaltet sie inspirierende Reisen.



# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Anreise

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

### 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<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. 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.



## 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](http://www.indianembassy.de) (Deutschland)  
[in.vfsglobal.ch](http://in.vfsglobal.ch) (Schweiz)  
[www.blsindiavisa-austria.com](http://www.blsindiavisa-austria.com) (Österreich)

### Sicherheitshinweise

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

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

- Bequeme Freizeithosen und Röcke (lang)
- Wanderhose
- Fleecejacke
- Warme Jacke
- Regenmantel/Poncho
- Langarmshirts
- T-Shirts
- Sonnenschutz für den Kopf (Tuch/Hut)
- Wollmütze, Handschuhe und Schal / leichter Schal
- Shorts und T-Shirt zum Schwimmen
- Warmes Unterziehhshirt (am besten Merinowolle)

### Schuhe

- 1 Paar Wanderstiefel/-schuhe: sollten gut eingelaufen und bequem sein
- 1 Paar bequeme Sandalen/Flipflops
- 3-4 Paar Socken

### AUSRÜSTUNG

- Tagesrucksack
- Regenschutz für den Rucksack und den Tagesrucksack
- Stirnlampe
- Schnell trocknendes Handtuch
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Wasserflasche
- Reinigungstücher (für Gesicht / Hände)
- Persönliche Erste Hilfe
- Moskitospray
- Persönliche Toilettenartikel (kleine Menge)
- Powerbank
- Fotoapparat
- Wanderstöcke

### Optional:

- Kleine Geschenke für Schulkinder und Gastgeber (z. B. Süßigkeiten, Kugelschreiber, Bleistift usw.)
- Trinkgeld wird in Indien sehr geschätzt. (wir stellen eine Trinkgeldtabelle zur Verfügung)
- Fernglas (um die Tierwelt zu beobachten)

### 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 (s. Ausrüstung).



## 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](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. 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.



## Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-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.

## 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.neuewege.com/nachhaltigkeit/>

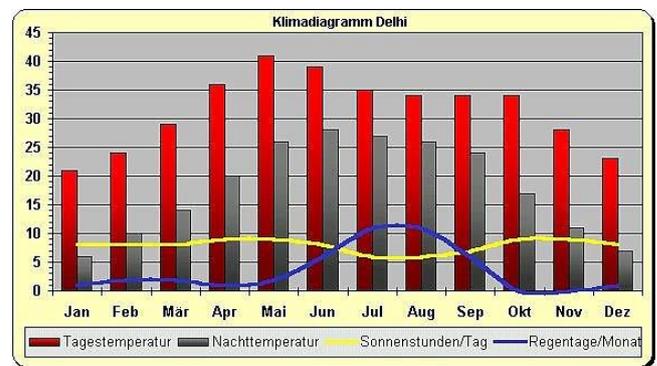
## Zeitverschiebung und Klima

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, Himat Pradesh oder Sikkim) kann es in den Frühlingsmonaten noch sehr frisch sein, Temperaturen gehen nachts bis an den Gefrierpunkt.

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



## Sprache und Verständigung

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings teils noch sehr niedrig, besonders in weniger erschlossenen Gebieten. Aus diesem Grund kann die Kommunikation dort problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikshas 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 Sympthiemagazin „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 Yogaurlaub 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 Gespräches 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.  
MairDuMont (2020).  
ISBN: 9783829748070

**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

**von Stietencron, Heinrich:**

Der Hinduismus  
C.H. Beck (2017).  
ISBN: 9783406447587

**Balachus, Bernd:**

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

**Garbe, Richard:**

Die Bhagavadgita (übersetzt).  
Marix Verlag (2008)  
ISBN: 9783865390998

**Trojanof, Illja**

Gebrauchsanweisung für Indien.  
Piper (2006).  
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: 978383222260

**Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):**

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







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

