

SÜDINDIEN IN SEINER VIELFALT

eine Reise zur Spiritualität, Mythologie, Kultur, Natur und dem
Alltagsleben Indiens mit Eberhard Bähr



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

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

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Yogaseminar mit Eberhard Bähr und Sukumar
- Entdecken Sie die herrliche Bergwelt Karnatakas
- Entspannen Sie am idyllischen Marari Beach Resort



Diese Reise führt zunächst in den noch touristisch weitgehend unerschlossenen Bundesstaat Karnataka und endet an den wunderschönen Stränden und Backwaters von Kerala. Der Besuch der meisten Menschen und Plätze auf dieser Reise wird nur möglich durch den Reiseleiter Eberhard Bähr, der 15 Jahre lang in Indien lebte. 10 Jahre davon verbrachte er in dieser Region und ist daher bestens mit Allem vertraut.

Diese Reise bietet ein reichhaltiges und vielseitiges Programm und ermöglicht Ihnen, an vielen Orten, die touristisch noch nicht erschlossen sind, zu erfahren, was Indien so reizvoll macht.

Spirituell zu sein bedeutet, mit sich selbst und der Welt im Einklang zu leben. Wie man sich, ungeachtet aller Turbulenzen der Welt, schrittweise auf diesen leidlosen Zustand zu bewegt, wird von vielen spirituellen Lehrern und in den Jahrtausende alten Schriften indischer Weisheitslehren vermittelt. Dieses Wissen ist für uns heute erstaunlich aktuell, und die Beschäftigung damit soll den Schwerpunkt dieser Reise ausmachen. Dabei wird das Kennenlernen von Land und Leuten nicht zu kurz kommen. Das garantiert die vielseitige Erfahrung und Kontaktfreudigkeit Ihres Reiseleiters.

Den Höhepunkt bietet ein intensives Yogaseminar im Upasana Haus in der wunderschönen Bergwelt zwischen Regenwäldern, Kaffee- und Teeplantagen. Unter Anleitung des Indischen Lehrers Sukumar und durch Eberhard Bähr wird hier in einer einfachen und direkten Weise das inspirierende Wissen vermittelt sowie Übungsmöglichkeiten angeboten. Durch diese ganzheitliche Vermittlung eröffnen sich Wege, Spiritualität auch in unser westliches Alltagsleben zu integrieren.

Nach der intensiven Zeit in der wunderschönen Natur in den Bergen erholen Sie sich an einem der herrlichen Strände Keralas. Auch eine Bootsfahrt auf den Kanälen der Backwaters darf nicht fehlen. Optional bietet Ihnen Ihr Strandhotel auch wohlthuende Ayurvedamassagen. Das Programm endet in Cochin, der charaktervollen Kolonialstadt am arabischen Meer.

Die Reise ist so strukturiert, dass stets genug Zeit vorhanden ist, die neu gewonnenen Eindrücke auch wirklich zu verarbeiten.

VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

1.-2. Tag: Anreise nach Karnataka

Nach Abflug aus Deutschland gegen Mittag kommen Sie am kommenden frühen Morgen in Bombay an. Ein Anschlußflug bringt Sie nach Mangalore, wo Eberhard Bähr Sie schon erwartet. Nach einer ca. dreistündigen Fahrt durch Regenwälder und Teeplantagen erreichen Sie das Upasana Haus, wo Sie die kommenden 13 Tage wohnen werden.



Das **Upasana Haus** liegt in dem kleinen Ort **Samse** in einer traumhaften Lage am Rande des Kudremukh-Nationalparks. Das Haus bietet eine einfache

Unterbringung in Doppelzimmern, sowie eine schmackhafte, vegetarische, südindische Küche.



3. Tag: Beginn des Yogaseminars

Der Yogalehrer Sukumar wird in dem Seminar in sehr lebendiger und direkter Weise das spirituelle Wissen der alten indischen Weisheitstexte vermitteln. Er versteht es in sehr einfühlsamer Weise auf unsere westliche Denkweise einzugehen, wobei sein Schwerpunkt immer wieder auf dem praktisch Anwendbaren im Alltag liegt. Die Vorträge Sukumars werden von Eberhard aus dem Englischen simultan ins Deutsche übersetzt.

Der Kurs beinhaltet auch traditionelle Yogapraktiken, wie Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atemübungen) sowie Entspannungsübungen, die von Eberhard angeleitet werden. Alle diese Übungen zielen darauf ab, in einen meditativen Zustand der Ruhe und Wachheit zu gelangen, wozu das Upasana Haus in seiner traumhaften und ruhigen Lage hervorragend geeignet ist. Dadurch gewinnen Sie die innere Klarheit, die neuen Erkenntnisse und Erfahrungen zu vertiefen und zu verinnerlichen.

4.-5. Tag: Yoga Seminar

Teilnahme am Yogaseminar mit Eberhard und Sukumar.

Am 5. Tag wird uns Eberhard am Nachmittag eine ausführliche Einführung mit Illustrationen in die hinduistische Götterwelt und die religiösen Rituale geben, was uns als Vorbereitung für die Besuche der Tempel dient.



6. Tag: Städte und Tempel Karnatakas

Heute fahren Sie am Morgen zum **Annapurneshwari Tempel**, ein sehr bekannter Pilgerort in Karnataka und Kerala. Beim anschließend Besuch von **Kalsa**, dem nächst größeren Ort in der Region, erleben Sie das bunte Treiben und quirlige Leben einer Indischen Kleinstadt.

7. Tag: Yogaseminar

Yogaseminar mit Eberhard und Sukumar.



8. Tag: Wanderung durch Teeplantagen

Morgens Seminarprogramm mit Sukumar und Eberhard. Am Nachmittag fahren Sie mit dem Jeep durch die grünen Teeplantagen zu einem der höchsten Punkte in der Umgebung. So verschaffen Sie sich einen Überblick über die wunderschöne Landschaft, in der Sie wohnen.

Im herrlichen Licht der Nachmittagssonne wandern Sie zurück durch die Teeplantagen zum Upasana Haus.

9. Tag: Yogaseminar

Seminarprogramm mit Sukumar und Eberhard.



10. Tag: Die Religion der Jainas

Ein ganztägiger Ausflug führt uns durch den Nationalpark hinab in das Flachland zum Jain Tempel in Moodabidri und zur Jain Statue in Karkala.

Die Jain Religion ist nur noch in sehr wenigen Gegenden Indiens vertreten. Sie werden im Tempel und an der Statue mehr über diese alte Religion erfahren. Anschließend besuchen Sie eine **Farm** wo Sie vielerlei exotische Früchte, Gewürze und Bäume sehen und erklärt bekommen.

11. Tag: Yogaseminar

Yogaseminar mit Eberhard und Sukumar.



12. Tag: Dschungel Wanderung

Am frühen Morgen wandern Sie vom Upasana Haus durch den Dschungel zu einem einsam gelegenen Wasserfall, an dem Sie gemeinsam frühstücken werden. Für diejenigen, denen es nicht zu kalt ist, besteht auch die Möglichkeit dort zu schwimmen.

Am Nachmittag findet wieder das Seminarprogramm statt.

13.-14. Tag: Yogaseminar

Yogaseminar mit Eberhard und Sukumar.

15. Tag: Abschied von Upasana

Heute heist es Abschied nehmen von der vertrauten Umgebung des Seminarhauses.

Am Mittag brechen Sie mit dem Bus auf nach Mangalore, von wo Sie am Abend den Nachtzug nach Alleppey (Kerala) nehmen werden.



16. Tag: Stranderholung in Kerala

Nach der Ankunft in Alleppey am frühen Morgen fahren Sie die kurze Strecke ans Meer zum herrlich gelegenen Marari Beach. Unter schwingenden Palmen genießen Sie in relaxter Atmosphäre zum Ausklang der Reise einige Tage am Strand von Marari in Kerala, wo Sie noch einmal Gelegenheit haben, die vielfältigen Erfahrungen und Eindrücke der vergangenen Wochen in Ruhe wirken zu lassen.

Während des Aufenthaltes im Reosrt besteht **optional die Möglichkeit von Ayurveda-Behandlungen**.

17. Tag: Stranderholung in Kerala

Tag zur freien Verfügung am Marari Beach

18. Tag: Die Backwaters von Kerala

Die Küstenlandschaft Keralas ist durchzogen von einem Netz aus Kanälen, kleinen Flüssen, Seen und

Lagunen. Bis vor kurzem waren die Wasserwege die Hauptverkehrsadern, an denen sich die Menschen ansiedelten.



Ein Tagesausflug mit dem Boot ist die ideale Form, das Leben hier kennenzulernen. Langsam auf dem Wasser treibend, begegnen Sie Fischerbooten, Transportkanus und vielen Wasservögeln. Von den Ufern winken Ihnen die Kinder zu, und immer wieder entdecken Sie Kirchen und Tempel zwischen den Palmen.

19. Tag: Stranderholung in Kerala

Tag zur freien Verfügung am Marari Beach



20.-21. Tag: Cochin - Perle am arabischen Meer

Am Morgen Rückfahrt nach Cochin, der atmosphärischen Kolonialstadt am arabischen Meer. In Cochin erkunden Sie auf einer City Tour die Altstadt und haben Zeit für letzte Einkaufsmöglichkeiten. Cochin ist ein Zentrum des Kathakali Tanzes. Während einer Aufführung am Abend haben Sie die Möglichkeit, die prachtvollen Kostüme und die unglaubliche Mimik der Tänzer zu bestaunen. Nach diesem abschließenden Highlight Ihrer Reise fliegen Sie am kommenden Morgen zurück nach Frankfurt.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug in Economy (voraussichtlich Kuwait Airways) ab Frankfurt nach Mangalore und zurück ab Cochin nach Frankfurt • erforderliche Transfers in Indien im klimatisierten Fahrzeug lt. Transferliste • Zugfahrt Mangalore - Alleppey • Unterkunft lt. Hotelliste im Doppelzimmer • Vollpension im Upasana Seminarzentrum, Lunch während des Bootsausfluges auf den Backwaters, Abschiedsdinner in Cochin; ansonsten Frühstück • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten, Eintrittsgelder • Service Tax

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühren Indien (ca. EUR 67,50) • nicht aufgeführte Mahlzeiten sowie alle Getränke • Nicht aufgeführte Transfers • Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder, Getränke etc. • Versicherungen • Ayurvedabehandlungen im Strandhotel in Kerala

WAHLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 50
 - EZ-Aufpreis Rundreise: € 420
- * Im Upasana Haus können keine Einzelzimmer gewährleistet werden.

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
3INS2301	19.01.13	08.02.13	€ 2.950

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 15, höchstens 30

REISEDAUER

21 Tage

REISELEITUNG

Eberhard Bähr

Eberhard lebte 15 Jahre in Indien und wurde dort zum Yogalehrer im Vivekananda-Institut in Bangalore ausgebildet. Er lebte 10 Jahre mit seinem Lehrer Sukumar in Südindien und hielt dort und in Europa mit ihm zusammen Seminare. Während der Zeit mit Sukumar und durch die Unterweisung anderer indischer Lehrer vertiefte er sein Wissen in die indische Vedanta-Lehre. Er leitet seit vielen Jahren spirituelle Reisen in Indien und Nepal, gibt regelmäßig Seminare und ist als Referent in vielen Yoga-lehrer-Ausbildungen tätig.

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Sie fliegen voraussichtlich mit Kuwait Airways in der Economy Class ab Frankfurt. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien, Zürich oder anderen Flughäfen Ihrer Wahl an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair!

Für den Flug nach Delhi und zurück fallen ca. 5240 kg CO²-Emissionen an, dies entspricht einem atmosfair-Betrag von 122 Euro. **Bei jeder atmosfair-Buchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!**



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Indien ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und ein Visum erforderlich, welches in den meisten Bundesländern von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice ausgestellt wird. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Zur Beantragung Ihres Visums entnehmen Sie die Adresse des für Ihr Bundesland zuständigen Büros aus der Ihrer Buchungsbestätigung beiliegenden Liste.

Achtung: Die Indischen Generalkonsulate in Frankfurt, Hamburg und Berlin akzeptieren keine Visumanträge mehr! Die Abwicklung erfolgt für die betreffenden Bundesländer ausschließlich über die angegebenen Services bzw. Visa Application Center.

Seit Juli 2011 werden nur noch Online-Formulare von den Visumbehörden angenommen. Das Antragsformular finden Sie auf der Webseite <http://indianvisaonline.gov.in/visa/>. Dort füllen Sie alle Felder im Online-Antrag aus und drucken das ausgefüllte Online-Visaformular aus.

Weitere Infos auf:

<http://www.indischebotschaft.de/>

<http://www.igcsvisa.de> (für deutsche Staatsbürger)

<http://in.vfsglobal.ch> (für schweizer Staatsbürger)

<http://www.blsindiavisa-austria.com> (für österreichische Staatsbürger)

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 gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

[http://www.auswaertiges-](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html)

[amt.de/DE/Laenderinformationen/00-](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html)

[SiHi/IndienSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html)

Aktuelle Informationen zur Visabeantragung sowie alle notwendigen Formulare finden Sie auf:

www.indischebotschaft.de (Deutschland)
www.igcsvisa.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 gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

<http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html>



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt einen Impfschutz gegen: Tetanus, Diphtherie, Polio evtl. Pertussis und Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera. Zudem ggf. Grippe und Pneumokokken (Alter > 60, chron. Krankheit).

Die aktuellsten Informationen finden Sie unter:

<http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html>

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

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

Kein Land der Welt bietet eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten. Sollten Sie dennoch Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.

Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

In Südindien benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe. Für die Dämmerung empfiehlt sich immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsoonzeit sollten Sie einen Regenschirm vorsehen.

Im Hochland von Karnataka kann es abends manchmal recht kühl werden. Bringen Sie hierfür bitte warme Kleidung mit.

Etwas Waschseife oder -pulver zum Waschen der Kleidung während der Reise ist immer empfehlenswert. In den meisten Hotels können Sachen jedoch auch zum Waschen gegeben werden. Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Frauen sollten sich in der Kleidung an die Sitten und Gebräuche der Inderinnen anpassen, also lange Beinkleidung bzw. Röcke, bedeckte Schultern und undurchsichtige Oberteile tragen. Für Tempelbesuche benötigen Sie Schultern und Beine bedeckende Kleidung. Bitte denken Sie an leichte Schuhe oder Sandalen, die man auch leicht ausziehen kann, da man an religiösen Stätten und Privathäusern die Schuhe ausziehen muss.

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.

Diverses

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Lip-

penstifte, Mittel gegen Erkältungen und Halsentzündungen (die in Indien sehr leicht auftreten!), Taschenmesser (bitte nicht ins Handgepäck), gute Taschenlampe (Stromausfall), gute Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, Taschentücher, Schirm oder Regenschutz während der Regenzeit. Bitte beachten Sie dabei die Handgepäckbestimmungen der Airlines.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Währung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da die Bewertung der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses bei Ihrer Bank oder im Internet unter www.oanda.com. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Es empfiehlt sich weiterhin die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard). Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mittlerweile kann man in größeren Orten selbst mit einer EC-/Maestro-Karte Landeswährung erhalten oder zahlen. Die Höhe der Gebühren können Sie bei Ihrer Bank erfragen.

Post und Telekommunikation

Postämter sind montags bis freitags von 10 bis 17 Uhr und samstags 10 bis 13 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage. Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monate. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig.

Pakete per Air-Mail dauern 5-8 Tage (sehr teuer). In den meisten Hotels können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen. Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt Internet-Cafés. In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Bei häufigem Telefonieren empfiehlt sich hier der Kauf einer indischen SIM-Karte, die Sie mit Ihrem Handy verwenden können. Gespräche sind dann wesentlich günstiger.

Vorwahl von Indien nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043, Schweiz 0041. Vorwahl von Deutschland nach Indien: 0091.



ZOLLBESTIMMUNGEN

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Die Einfuhr von Gold sowie Waffen ist streng verboten. Ebenso **verboten ist die Ein- und Ausfuhr von Rupien**. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise. Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verbo-

ten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet.

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

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 oder Speicherkarten, Blitzlicht und Batterien / Akkus. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras Speicherkarten und genügend Ersatzakkus. Verstauen Sie Filme während der Tour an einem kühlen und trockenen Ort. Warten Sie mit dem Entwickeln der Filme bis Sie wieder zu Hause sind.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch. In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist 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-Rücktrittskosten-Versicherung. Die Versicherung können Sie gleich bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinische Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls empfehlenswert und direkt bei uns buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.



Für Mittag- und Abendessen (falls nicht in den Reiseleistungen inklusive) rechnen Sie bitte jeweils 2 - 5 Euro / Tag. Getränke (Mineralwasser, Chai Tee) sind in Indien sehr günstig.



NEBENKOSTEN / TRINGKELDER

Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 30 - 40 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 indische 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). Ihre Reiseleitung wird Sie vor Ort entsprechend informieren. Ihre Reiseleiterin freut sich ebenfalls über ein Trinkgeld als Anerkennung ihrer Leistung.

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

Verpflegung

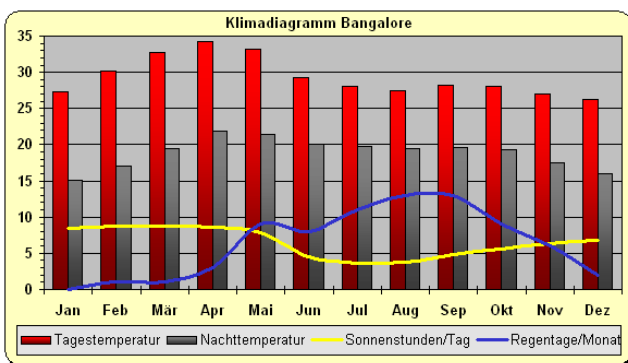
LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

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

Die beste Reisezeit für 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 südöstliche Küste 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. In den Wintermonaten kann es im Hochland von Karnataka für indische Verhältnisse recht frisch werden und die Temperatur auf um die 10°C fallen

Weitere Klimainformationen finden Sie unter: <http://www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm> oder <http://www.iten-online.ch/klima/asien/indien/bangalore.htm> .



SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Eine der beiden überregionalen Amtssprachen ist Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings besonders in weniger erschlossenen Gebieten teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort Probleme bereiten. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis gibt es in der Regel aber keine Probleme da

die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammeln Sie, wenn Sie sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache, z.B. Tamil im Tamil Nadu oder Malayalam in Kerala, aneignen.

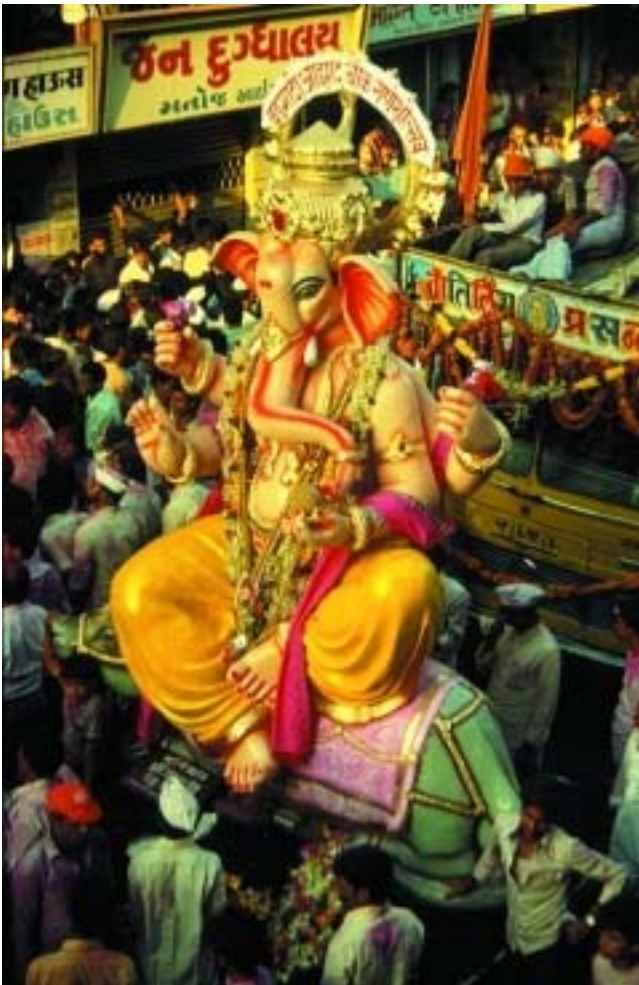


RELIGION UND KULTUR

Die Inder sind zu 80% Hindus, 13% Muslime, 3% Christen, 2% Sikhs und 1% Buddhisten.

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Tamil Nadu mit seinen berühmten Tempelstätten ist ein Hochburg der hinduistischen Kultur. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er fast nur noch in den Bergregionen des Himalayas vertreten. In Südindien gibt es jedoch vereinzelte bedeutende buddhistische Klöster. Der Bundesstaat Kerala ist berühmt für seine Religionsvielfalt. Neben den Hindus (ca. 55%) leben hier viele Muslime (ca. 25%) und Christen (ca. 20%). Mit über sechs Millionen Christen beherbergt Kerala die größte christliche Population aller indischen Bundesstaaten.

Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte. Zur weiteren Information empfehlen wir Ihnen zur Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



ESSEN UND TRINKEN

Im Laufe der Jahrhunderte profitierte die indische Küche von den vielfältigen Einflüssen der Völkerbewegungen. Dieser Austausch führte zu einer erstaunlich bunten Speisekarte, wobei die indischen Gewürze die Basis der schmackhaften Speisen bilden.

Berühmt ist Indien für seine Curries. Es sind unzählige, meist frisch gemahlene Gewürze, die in den verschiedensten Kombinationen miteinander gemischt und dann den indischen Speisen ihren unvergleichlichen Geschmack und ihre Variationsbreite verleihen.

Je nach Region des indischen Subkontinents ist die Küche unterschiedlich ausgeprägt. In Südindien gibt es eine große Auswahl vegetarischer Gerichte, Fleischgerichte werden eher selten serviert.

Überall in Indien kann man Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhali (Joghurt als Beilage) bestellen. Europäische Gerichte guter Qualität sind auch vielerorts zu finden.

Tee ist das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee, „Chai“ genannt bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien. Nimbu Pani (Limonsaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöscher. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien: indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Indien ist ebenfalls berühmt für Metallarbeiten.

Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig. Indische Silberware ist weltberühmt. Man kann Schmucksteine direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere Spezialitäten: Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze und Teesorten; Parfüm, Seifen, handgefertigtes Papier.

Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es generell üblich, zu handeln. Für die, die auf Feilschen lieber

verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices"), v.a. in den Government Shops.
 Öffnungszeiten der Geschäfte: Mo-Sa 09.30-20.00 Uhr in den großen Geschäften.



BESONDERE VERHALTENSWEISEN

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

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch 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 angebracht.

Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als unsittsam. Nicht anstößig dagegen ist die Umarmung oder Berührung zwischen Personen des gleichen Geschlechts. Sie werden viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

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

Viele interessante Tipps finden Sie im Sympathiemagazin „Indien verstehen“ und im Buch "[Kulturschock Indien](#)" von Rainer Krack.



ANHANG

REISELITERATUR

Wir empfehlen dringend sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Indien gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Allgemeine Literatur

Englisch-Wörterbuch

Verschiedene Reiseführer

Singh, Sarina; Butler, Stuart und Paul Clammer:
Südindien. Lonely Planet. 1. Auflage. 2008 (broschiert), ISBN - 10: 3829715994

Barkemeier, Thomas und Martin Barkemeier:
Indien: Der Süden: Mit Mumbai und Goa. Reise Know How Verlag. 3. Auflage. 2006 (broschiert), ISBN- 10: 3831714991

Shalini Saran, Ashis Benerjee und R. Nagaswamy:
Nelles Guide Indien - Der Süden / Maharashtra, Goa, Orissa, Karnataka, Andhra Pradesh, Tamil Nadu, Kerala. Nelles Verlag. 2010. (broschiert), ISBN- 10: 3886187934

Krack, Rainer:
KulturSchock Indien. Reise Know-How Verlag. 10. Auflage. 2007 (broschiert)
ISBN- 10: 3831716021

Abram, David:
The rough guide to Kerala. Penguin Books Ltd. 1. Auflage. 2007 (broschiert)
ISBN- 10: 1843538539

Barkemeier, Thomas und Martin Barkemeier:
Kerala mit Mumbai und Madurai. Reise Know How Verlag. 3. Auflage. 2009 (broschiert)
ISBN- 10: 3831714045

Weitere Literatur

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):
Indien Verstehen – Sympathie Magazin. 2005. (Broschüre)

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):

Detailprogramm - Indien - Südindien in seiner Vielfalt - eine Reise zur Spiritualität, Mythologie, Kultur, Natur und dem Alltagsleben Indiens mit Eberhard Bär

Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin. 2007. (Broschüre)

Dürr, Brigitte:
Indien für Anfänger: Reiseerlebnisse aus Südindien. Books on Demand GmbH. 2. Auflage. 2008 (broschiert)
ISBN: 3833491051

Trojanow, Ilija:
Gebrauchsanweisung für Indien. Piper. 4. Auflage. 2006 (gebundene Ausgabe)
ISBN- 10: 3492275524

Wirth, Maria:
Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien. Herbig. 1. Auflage. 2006 (gebundene Ausgabe)
ISBN- 10: 3776624809

Timmerberg, Helge:
Shiva Moon. Eine Reise durch Indien. Rowohlt Tb. 2007. (gebundene Ausgabe)
ISBN-10: 3499621185

Roy, Arundathi:
Der Gott der kleinen Dinge. Btb Verlag. 1999. (broschiert).
ISBN- 10: 3442724686



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Wolfgang Keller
Asien
w.keller@neuewege.com
02255-9591-16



Angelika Sturtz
Asien
a.sturtz@neuewege.com
02255-9591-19