Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Indonesien

Sun Suko Boutique Retreat: Light My Energy: Spiritual Yoga Retreat in Bali

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Allgemeine Beschreibung ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Ihre Retreatleitung in Sun Suko ... 7
Genießen in Sun Suko ... 8
Zusätzliches Entgelt ... 8
Wahlleistungen ... 8
Termine und Preise ... 8
Teilnehmerzahl ... 8
Reisedauer ... 8
Praktische Hinweise ... 9
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 9
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 9
Gesundheit und Impfungen ... 10
Mitnahmeempfehlungen ... 11
Währung / Post / Telekommunikation ... 11
Zollbestimmungen ... 12
Versicherung ... 12
Nebenkosten / Trinkgelder ... 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 ... 14
Reiseliteratur ... 16
Ihre Reisenotizen ... 17

Reisedetails

Indonesien
Sun Suko Boutique Retreat: Light My Energy - Spiritual Yoga Retreat in Bali

Reiseverlauf

- Ubud: Erlebe Balis spirituelles und kulturelles Herz
- Eintauchen in balinesische Heiltraditionen und Rituale
- Sun Suko: Oase der Ruhe zwischen Bergen und Meer
- Orakel Card Reading, Chakra Balancing & Soundhealing
- Hatha & Yin Yoga, Candlelight Meditation & Breathwork

Allgemeine Beschreibung

Bali liegt im Zentrum des Indonesischen Archipels zwischen der Javasee im Norden und dem Indischen Ozean im Süden. Mit 13.677 Inseln ist der indonesische Archipel der größte Inselstaat der Welt und verbindet die Kontinente Asien und Australien. 4,2 Millionen Balinesen leben auf der 5.620 km² großen Insel, knapp 500.000 in der Hauptstadt Denpasar. Der Großteil der Bevölkerung lebt in kleinen ursprünglichen Dörfern entlang der malerischen Reisfelder über die ganze Insel verteilt. In Ost-West-Richtung erstreckt sich eine Vulkankette über die Insel, deren höchste Erhebung, der Gunung Agung (3.142 m), für die Balinesen der "Nabel der Welt" ist. Bali, das nur zwei Kilometer östlich von Java entfernt liegt, wird im Wesentlichen von hinduistischer Kultur geprägt, während auf der größeren Nachbar-Insel Java hingegen die moslemische Kultur vorherrscht. An kaum einem anderen Ort der Welt gibt es so viel zu sehen oder zu erleben wie auf Bali, nirgendwo sonst sind tägliches Leben, Religion, Kunst und Landschaft zu einer solch faszinierenden Einheit verschmolzen.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Ankunft und Eintauchen in Ubud
Ihre Reise beginnt mit einer herzlichen Begrüßung am Ngurah Rai Flughafen von Bali. Von dort geht es mit einem privaten Transfer nach Ubud zu Ihrer Unterkunft. Während der Fahrt verlassen Sie den geschäftigen Flughafen und durchqueren idyllische Landschaften mit üppigen Reisfeldern und traditionellen balinesischen Tempeln. Ihre Ankunft in Ubud, dem kulturellen Herzen Balis, wird durch den ersten Eindruck von kunstvoll gestalteten Villen und atemberaubenden Naturkulissen geprägt. Am Abend genießen Sie ein gemeinsames Abendessen (A).

Für die nächsten 5 Nächte ist ein Boutique Resort der gehobenen Mittelklasse in Ubud Ihr Zuhause.



2. Tag: Spirituelle Erkundungen & Besuch eines Heilers
Heute lernen Sie die Hintergründe und Praktiken des balinesischen Hinduismus kennen. Seien Sie Gast in einer balinesischen Familie, die sich für die Erziehung benachteiligter Kinder einsetzt, und erfahren Sie dort, wie sich deren Alltag und Zeremonienvorbereitungen zum Tempelbesuch gestalten. Sie dürfen die Tempel- und Opfergaben mit vorbereiten, die Sie dann gemeinsam zu der heiligen und wichtigen Tempelanlage **Tirta Empul** zu bringen, um die Erlaubnis der Götter zu bitten, den Tempel zu betreten. Ihr Guide erklärt Ihnen, wie Sie beten können, bevor Sie das **heilige Bad** nehmen, um sich zu reinigen. Bei **Gunung Kawi** sehen Sie die wunderschönen Reisfelder und die geschnitzte Fassade aus dem 11. Jahrhundert. Hinduistische Gläubige kommen regelmäßig hierher, um sich zu reinigen und von Krankheiten und sonstigen Problemen zu befreien. Jede der einzelnen Fontänen, die ihr Wasser ins Quellbecken ergießen, soll dabei für eine ganz bestimmte Aufgabenstellung zuständig sein.



Am Nachmittag steht ein Highlight Ihrer Bali-Reise an: Sie werden einen **balinesischen Heiler** besuchen. Bali ist berühmt für seine lange Geschichte der traditionellen Heilmethoden, bekannt als Bali Usada. Balinesische traditionelle Heilmethoden verwenden natürliche Kräuter und Gewürze, ganzheitliche Therapien und alte Weisheiten, um körperliche und geistige Krankheiten zu heilen. Traditionelle Heilmethoden sind noch heute in der balinesischen Kultur weit verbreitet und umfassen auch Massagen und Energiearbeit. Balianer (Dukuns / Schamanen) sind traditionelle Heiler, die mit göttlicher Energie arbeiten, um physische und psychische Krankheiten zu behandeln, Zauber zu entfernen und Energie von Vorfahren zu kanalisieren. Eine spannende Erfahrung! (Frühstück, Mittagessen)

3. Tag: Begegnung mit einer einheimischen Familie

Nach dem Frühstück im Hotel besuchen Sie ein balinesisches Dorf, um mehr über das Leben und die Kultur der Balinesen zu erfahren. Diese lokale Erfahrung umfasst das Kennenlernen des Dorflebens, der Wasserquellen, der Reisfelder und das Zubereiten von frischen Mahlzeiten direkt aus dem Wald. Sie wandern vom Haus der Familie zum Flussufer, vorbei an einer Kette von Quellen, von denen drei besucht werden. Diese kühlen und erfrischenden Stopps bieten eine willkommene Abkühlung.
Zum Mittagessen gibt es frische Zutaten, darunter Fisch oder Garnelen aus dem Fluss und Gemüse direkt von den Bäumen, zubereitet auf einem Holzfeuer.
Der Tag schließt mit einem spirituellen Reinigungsritual ab, das Ihnen hilft, sich energetisch zu reinigen und zu erneuern. (F,M)



4. Tag: Wanderung durch die Reisfelder und Abend mit Glühwürmchen

Nach dem Frühstück unternehmen Sie eine halbtägige Wanderung durch die Reisfelder von Kenderan, nördlich von Ubud. Diese Gegend ist bekannt für ihre atemberaubenden Reisfeldpanoramen. Die etwa 2,5-stündige Wanderung führt Sie zu Tempeln, einem Wasserfall und durch den Wald. Sie besuchen lokale Familien und lernen ihre Lebensweise kennen. Nach einem Mittagessen bei einer einheimischen Familie folgt ein weiteres spirituelles Reinigungsritual.

Am späten Nachmittag erleben Sie eine magische Glühwürmchentour im Dorf Taro. Hier lernen Sie in einem speziellen Labor mehr über die Biologie und ökologische Bedeutung der Glühwürmchen. Nach einem gemeinsamen Abendessen mit der lokalen Familie genießen Sie das faszinierende Schauspiel der leuchtenden Insekten in der Nacht.
(F,M,A)



5. Tag: Ein Tag zur freien Verfügung in Ubud

Dieser Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, um Ubud auf eigene Faust zu erkunden. Nutzen Sie die Gelegenheit, um durch die Kunstgalerien zu bummeln, die lokalen Märkte zu besuchen oder einfach in einem der vielen Cafés oder im Resort zu entspannen. (F)



6. Tag: Heilkräuter Workshop, Jatiluwih Reisterrassen und Ulun-Danu-Tempel
Heute erkunden Sie heute den zentralen Teil Balis und viel Natur.
Zunächst nehmen Sie an einem gemeinsamen Workshop teil, bei dem Sie typische balinesische "Hausmittelchen" kennenlernen. Das balinesische Heilwissen wird von Generation zu Generation weitergegeben. Die Hausmittel werden in der Regel aus lokalen Zutaten hergestellt, die vor Ort wachsen. Typische Hausmittel sind Boreh (Kräuterpeeling), Massageöl und Loloh (Kräutertonikum). Hier lernen Sie balinesischen Hausmittel kennen, die vor allem für die Entspannung von müden Körpern verwendet werden.

Anschließend erkunden Sie die berühmten grünen Reisterrassen von Bali, die zu den Wahrzeichen der Insel gehören. Die Gegend Jatiluwih ist besonders berühmt für seine wunderschönen Reisterrassen, die sich vom Fuß der Berge bis zur Küste erstrecken. Die Reisterrassen liegen ca. 700m über dem Meeresspiegel und sind daher von einer kühleren Luft umgeben. "Jatiluwih" bedeutet wörtlich übersetzt "wirklich schön" und ein Besuch sollte bei Ihrer Balireise daher nicht fehlen.
Weiter geht es zum Ulun-Danu-Tempel am Beratan-See! Der Ulun-Danu-Tempel ist ein balinesischer Hindu-Tempel, der am Rande des Beratan-Sees liegt und von kühlem Wetter mit wunderschönem Seeblick und umgebenden Hügeln umgeben ist. Auch er ist ein besonderes Highlight für Bali-Besucher!



Von hier aus fahren Sie weiter ins Sun Suko Retreat nach Pemuteran. (F,M,A)

7.-13. Tag: Yoga Retreat im Sun Suko
Das kleine, feine Sun Suko Boutique Resort ist Ihre Unterkunft für die nächsten 8 Nächte. Hier findet Ihr Retreat statt, das viele Überraschungen für Sie bereit hält.

Das Sun Suko Boutique Retreat ist von wunderschöner Natur umgeben und befindet sich im ruhigen Norden abseits der Touristenorte. Für ihre Gäste bietet die Unterkunft eine Oase des Friedens und der Ruhe. Das Resort liegt in Pemuteran, einem ruhigen kleinen Dorf im Nordwesten Balis inmitten unberührter Natur und eingebettet zwischen Bergen und Meer. Hier spüren Sie die wohltuende Energie der Gebirgskette und nach einem 15-minütigen Spaziergang atmen Sie die frische Meeresbrise am Strand von Pemuteran.



Ihr Retreat in Sun Suko wird Sie rundum mit neuer Energie, Klarheit und spiritueller Fülle versorgen. Während Ihres Retreats werden täglich 2 Yogaeinheiten (je 90 Minuten morgens und abends) von **Ari und Made**, zwei qualifizierten balinesischen Yogalehrenden auf Englisch angeleitet werden. Die offene Yogahalle mit Holzparkett und einem traditionellen Alang-Alang-Dach

liegt im ersten Stock über dem Spa und bietet einen wundervollen Ausblick ins Grüne.



Ari und Made unterrichten Hatha Yoga, Yin & Restorative Yoga, balinesisches Heil-Yoga und dynamisches Yoga. Dabei wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse geachtet. Die Praxis wird durch spezielle Atemübungen ergänzt. Aris Kerzen- und Blumenmeditationen sind ein besonders berührendes Erlebnis während Ihres Retreats.



Sie haben bei diesem Retreat die Möglichkeit tiefe, persönliche Einsichten und Erkenntnisse über Ihr Leben zu gewinnen. Je nach Ihrem persönlichen Bedürfnis können Sie Oracle Card Reading, innere Klarheit zu Fragen aus der Vergangenheit oder Chakra-Balancing für Ihre 90-minütige, private Sitzung wählen. Die Soundhealing Therapie (60 Min) findet in der Gruppe statt und hilft Ihnen, energetische Blockaden zu lösen und Harmonie zu finden.



Genießen Sie auch Ihre Auszeit im Spa! Wählen Sie aus einer Palette von entspannenden Behandlungen: eine Gesichtsbehandlung, Fußreflexzonenmassage, traditionelle balinesische Massage oder eine Aromatherapiemassage. Lassen Sie sich außerdem mit einem Sun Suko Lulur Bali verwöhnen, einer luxuriösen Kombination aus Massage, Peeling und Bad, oder wählen Sie eine tief entspannende Hot Stone Massage. Weitere Behandlungen können vor Ort gebucht werden.



Entdecken Sie Ihre innere Stärke und Ruhe auf einer sanften Trekkingtour zum Batu Kursi Tempel zum malerischen Sonnenuntergang. Ein weiteres Highlight ist das spirituelle Reinigungsritual bei einer heiligen Wasserzeremonie am sakralen Wasserfall im Dschungel.



14. Tag: Abschied von Bali
Check Out ist um 12 Uhr. Sie werden entsprechend Ihrer Flugzeiten zum Flughafen gefahren oder in Ihr gebuchtes Anschlusshotel.

Ihre Retreatleitung in Sun Suko



Ari Lisna – Heilung aus der Tiefe des Seins
Ari Lisnas Weg begann in der Schulmedizin – als engagierte Notfallkrankenschwester. Doch eine Autoimmunerkrankung, die ihre Beweglichkeit stark einschränkte, stellte ihr Leben grundlegend auf den Kopf. Ihre eigene Heilung fand sie im Yoga – eine zutiefst transformierende Erfahrung, die sie dazu bewegte, sich zur zertifizierten Hatha- und Yin-Yoga-Lehrerin ausbilden zu lassen. Heute begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit und innerem Gleichgewicht. Ihre Stunden basieren auf dem Prinzip der Verkörperung – der bewussten Verbindung mit den Empfindungen, Emotionen und Gedanken im Hier und Jetzt.

Ari leitet einfühlsame, regenerierende Yoga- und Meditationssessions. Mit ihrer sanften, authentischen Art lädt sie dazu ein, innezuhalten, aufzutanken und das eigene innere Licht wieder zu entdecken. Sie teilt dabei nicht nur ihre fachliche Kompetenz, sondern auch ihre persönliche Geschichte von Resilienz und Selbstheilung – ein Geschenk für alle, die sich nach innerem Frieden und bewusster Präsenz sehnen.

Darüber hinaus verfügt Ari über eine besondere Gabe der intuitiven Energiearbeit. In privaten Sitzungen bietet sie Chakra- und Energieheilung sowie Rückführungen in vergangene Leben an. Diese tiefgreifenden Erlebnisse ermöglichen es, verborgene Blockaden zu lösen, alte Themen zu transformieren und sich selbst auf einer neuen Ebene zu begegnen – ganzheitlich, heilsam und nachhaltig.



Made – Weisheit und Heilung aus Nordbali
Mit über 20 Jahren Erfahrung ist Guru Made ein erfahrener Yogalehrer, dessen Weg mit dem klassischen Sivananda Hatha Yoga begann. Heute widmet er sich insbesondere der traditionellen balinesischen Heilpraxis *Yoga Markandeya* – einer tief verwurzelten spirituellen Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Ergänzt wird sein Wirken durch Yoga-Therapie, Klangheilung und Aqua Healing Shiatsu. Er unterstützt Menschen vor Ort dabei, durch Yoga und ganzheitliches Wohlbefinden zu innerem Glück zu finden.

Guru Made begleitet Sie auf einer transformierenden Reise zu Ihnen selbst. Mit ihm zusammen praktizieren Sie balinesisches Healing Yoga, heilige Reinigungszeremonien oder Meditation in heilender Stille. Guru Made verbindet auf einzigartige Weise uralte balinesische Weisheit mit modernen Heilmethoden – und macht jede Begegnung mit ihm zu einem tief berührenden Erlebnis auf dem Weg zu mehr Bewusstsein, innerer Balance und Herzensverbindung.

Genießen in Sun Suko

Im Restaurant werden ausschließlich frische und saisonale Produkte aus der Region verwendet. Ihre Mahlzeiten werden serviert. Das Frühstück findet von 07:00-10:00 Uhr statt.
Die leckeren Menüs werden speziell auf die Bedürfnisse der Gäste während der Retreats zugeschnitten. Während Ihres Urlaubs im Sun Suko dürfen Sie täglich eine frische Kokosnuss genießen, die Ihren Mineralhaushalt ausgleicht und gleichzeitig entgiftend wirkt. Wasser und Tee stehen Ihnen während des Tages frei zur Verfügung.



Zusätzliches Entgelt

Internationale Fluganreise
Individuelle Ausflüge und Aktivitäten
Trinkgelder
Reiseversicherung

Wahlleistungen

- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flug ab Ihrem gewünschten Flughafen (Preis auf Anfrage)
- Flug in der Business Class (Preis auf Anfrage)
- Rail & Fly Ticket € 110
- Einzelzimmer-Aufpreis € 770

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
6IDG0601	08.03.26	21.03.26	€ 2.290
6IDG0602	03.05.26	16.05.26	€ 2.290
6IDG0603	27.09.26	10.10.26	€ 2.290

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 12

Reisedauer

14 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrages.
So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO^2-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^2-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! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies bitte bei Ihrer Buchung an. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag die Hälfte.

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Denpasar. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Transfer

Sie werden von einem Fahrer des Sun Suko Retreats am Flughafen oder Ihrem Hotel abgeholt. Er steht mit einem Schild mit Ihrem Namen direkt am Ausgang und ist eigentlich nicht zu übersehen.
Die Fahrt in unseren klimatisierten Fahrzeugen gewährt einen ersten, guten Eindruck von Bali. Asiatische Betriebsamkeit um Denpasar, die Werkstätten der Steinmetze und Holzschnitzer bei Ubud, Reisplantagen bis hinauf zu den heiligen Vulkanbergen Batur und Agung, mit ihren zauberhaften Kraterseen, auf die man bei guter Sicht einen schönen Blick werfen kann, bis dann das blauschimmernde Meer der Nordküste schon in der Ferne winkt, während man durch üppige, tropische Fruchtlandschaften fährt, in denen Papayas, Kaffee, Mangos, Avocados, Kakao, Nelken und Kokosnüsse einfach am Wegesrand wachsen. Im Resort angekommen werden Sie in balinesischer Gastfreundlichkeit begrüßt.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Indonesien/Bali ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können sich bis zu 30 Tage mit dem Visum on Arrival aufhalten.

Das Visum On Arrival (B1) bekommen Sie bei Ankunft in Bali in den Pass gestempelt oder beantragen es vorher online unter https://molina.imigrasi.go.id/.

Anderen Staatsangehörigen wird empfohlen, sich bei der Indonesischen Botschaft in ihrem Heimatland zu informieren. NEUE WEGE übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen.

WICHTIG - aktuelle Einreisebestimmungen für Bali:
- Nachweis eines Hin- und Rück- oder Weiterflugtickets
- Zollerklärung vorab online ausfüllen (ab 1 Tag vor Abreise möglich) https://ecd.beacukai.go.id/
- Touristenabgabe (ca. 10 €) voarb online zahlen: https://lovebali.baliprov.go.id/
- Füllen Sie vor Ihrer Abreise den SATUSEHAT Health Pass aus: https://sshp.kemkes.go.id/

WICHTIG - Visuminfo:
Die Einreise ist für Reisende aus **Deutschland, Österreich und der Schweiz** ist mit **Visa on Arrival** möglich (ca. 35 € bzw. 500.000 IDR).

Um Zeit am Flughafen in Bali zu sparen, kann das Visum auch vorab online ausgestellt und gezahlt werden:
https://evisa.imigrasi.go.id/
(14 Tage bis 48h vor Abreise möglich)

Aktuelle Informationen finden Sie auch auf der Webseite des Auswärtigen Amtes:
https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/indonesien-node/indonesiensicherheit/212396

Sicherheitshinweise

Indonesien gilt allgemein als sicheres Reiseland. Um sich vor Diebstählen zu schützen empfehlen wir Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Eine Kopie der Passinnenseite, Passfotos und eine Kopie der Schecknummern bewahren Sie am besten separat auf. Achten Sie darauf, Ihr Gepäck nicht unbeaufsichtigt und in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen zu lassen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage erhalten Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

Jalan Pantai Karang 17, SANUR,
Telefon: (0062) 361-288535, Fax: (0062) 361-288826
e-mail: sanur@hk-diplo.de
Konsul: Robert Andrian Jantzen

Schweizerisches Honorarkonsulat Bali (Consulate of Switzerland)
(auch für Österreicher zuständig)

Jalan Ganetri 9D
Gatsu Timur
Denpasar 80235, Bali
Telefon: +62 361 264 149
Telefax: +62 361 243 747
e-mail: bali@honrep.ch



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell 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, und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Früchte sollten vor dem Verzehr geschält werden. Nahrung, vor allem Fleisch und Fisch sollten gut gekocht oder durchgebacken sein. Wenn Sie einmal in einem der typischen Straßenrestaurants essen wollen, so essen Sie am besten dort, wo viel Betrieb ist: die Umlaufgeschwindigkeit, mit der das Essen produziert und gegessen wird, ist dann hoch, was der Hygiene zugutekommt.
Die medizinische Versorgung auf Bali ist gut. Der Standard im Bereich Gesundheitswesen entspricht dem europäischen, wenn man bereit ist dafür zu bezahlen. Manche Privatkliniken sind leider ausschließlich für Touristen zuständig. Daher ist es sinnvoll, unbedingt eine gute Reisekrankenversicherung abzuschließen. In lebensbedrohlichen Notfällen stehen in Singapur sehr gute Spezialkliniken zur Verfügung.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. In Absprache mit Ihrem Hausarzt können Sie sich 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 unbedingt an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck
Koffer oder Rucksack sind gleichermaßen geeignet. Für Ausflüge empfiehlt es sich zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitzunehmen. Gepäckstücke sollten abschließbar sein.

Kleidung
Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag, da das Klima tropisch ist. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz. Vermeiden Sie Shorts, große Ausschnitte, enge Kleider sowie ärmellose Kleidung. Besonders für den Besuch von religiösen Orten/ Palästen ist folgendes zu beachten: Keine kurzen Hosen oder Röcke tragen, die Schultern müssen bedeckt sein, geschlossene Schuhe oder Sandalen mit Fersenriemen anziehen. Auch balinesische Männer tragen in der Stadt lange Hosen und Sie sollten es genauso halten. Strandkleidung ist wirklich nur für den Strand geeignet.

Schuhe
Zweckmäßig sind offene Sandalen, weil es üblich ist, beim Betreten von Häusern die Schuhe auszuziehen; gute und bequeme Schuhe für Wanderungen (z.B. Trekking oder Wanderschuhe) sowie Sandalen mit Riemchen bzw. geschlossene Schuhe für den Besuch von Tempelanlagen und Palästen. Der schwarze Lavasandstrand führt zwar sanft ins Meer, hat aber Steine und kleine Korallen, so dass Badeschuhe empfehlenswert sind.

Diverses
Toilettenartikel, Medikamente, Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Taschenlampe (Stromausfall), Sonnenbrille, Regenschutz, Tagebuch, Wecker.

Währung / Post / Telekommunikation

Währung
Die Landeswährung in Indonesien ist indonesische Rupiah (rp, internationale Abkürzung IDR). In den Touristenorten wie z.B. Kuta, Legian, Seminyak gibt es zahlreiche Geldautomaten, und neben Visa- und Euro-/ Mastercard funktioniert auch die EC-Karte und jede Karte mit "maestro"- oder "cirrus" – Zeichen. Heben Sie zusätzlich etwas Bargeld ab. Im Resort werden kleinere Beträge an Euros gerne gewechselt. Von einem Geldumtausch am Flughafen ist abzuraten, da es dort nicht die besten Wechselkurse gibt.
Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln.

Telekommunikation
Die Landesvorwahl für Indonesien ist + 62. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Bali ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseanritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine indonesische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können.

Die Vorwahl von Indonesien nach Deutschland ist +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Internet
Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-LAN an. Das Mobilnetz in Bali ist gut ausgebaut. Sie können auch eine indonesische SIM-Karte vor Ort kaufen (am besten eine eSIM Karte bei Ankunft am Flughafen).





Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der indonesische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken und maximal 200 Zigaretten oder 100 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt.
Bei der Rückreise: Es ist nach dem Artenschutzabkommen verboten geschützte Tiere oder Materialien von diesen auszuführen. Man sollte also auf ein Reisesouvenir aus Reptilienleder, Mantaleder, Elfenbein oder Ähnliches verzichten, die oftmals auf Rundreisen durch Bali angeboten werden. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vornherein zu kennen.

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 Reiserücktrittskostenversicherung. 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 spätestens 30 Tage vor Abreise erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.



Nebenkosten / Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister" haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten.
Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupiah in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten.
Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Orte, an denen Sie Ihre Wasserflaschen wieder auffüllen können finden Sie auf der Plattform http://www.refillbali.com/ Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes.

Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.
Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters befolgen.



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 verfasst.
Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bali beträgt im Sommer +6 Stunden und im Winter +7 Stunden.

Das Klima in Bali ist, im Vergleich zu anderen tropischen Reisezielen, ausgesprochen angenehm. Das verdankt Bali einem Wind, der fast immer sanft über die Insel streicht. Das ganze Jahr herrschen Temperaturen zwischen 25° und 32° C. In höheren Lagen kann es jedoch deutlich kühler werden. Zwischen Juni und September wird es in der Regel etwas frischer. Von Januar bis März kommen die Monsunwinde auf und bringen Regen. Dieser ist meist heftig und kurz und fällt vorwiegend am Nachmittag und in der Nacht. An der Nordküste regnet es deutlich weniger als im Süden. Die Luftfeuchtigkeit ist zu jeder Zeit sehr hoch. Die Meerestemperatur beträgt das ganze Jahr über 28° - 30° C. Die Sonne geht während des ganzen Jahres gegen 6:00 Uhr morgens auf und gegen 18:00 Uhr unter.

Sprache und Verständigung

Wie auf den anderen Inseln Indonesiens sprechen die Menschen auf Bali Bahasa Indonesia, eine Art Hochindonesisch. Darüber hinaus wird auf der Insel ein typischer balinesischer Dialekt gesprochen. Mit Englisch werden Sie sich in den Haupttouristenorten verständlich machen können.

Einige einfache Wörter auf Indonesisch:

Hallo - Halo! / Hai!
Guten Tag - Selamat siang!
Tschüss - Dahh! / Mari! / Yuk ah!
Auf Wiedersehen - Sampai jumpa! / Selamat tinggal!
Ja - ya
Nein - tidak
Danke - Terima kasih!
Bitte! - Kembali!
Prost!- Tos! / Pros!
Entschuldigung - Maaf, ...



Religion und Kultur

Bali ist insofern eine Besonderheit, als dass sie die einzige Region außerhalb Indiens und Nepals mit bodenständiger hinduistischer Bevölkerung und gleichzeitig die einzige hinduistische Insel Indonesiens darstellt. Die meisten Balinesen bekennen sich zur Hindu-Dharma-Religion, der balinesischen Glaubensform des Hinduismus. Einzug hielt der Hinduismus in Bali im 8. bis 9. Jahrhundert. Religion ist Leben und Leben ist Religion auf Bali. Religiöse Riten und Feste begleiten die Menschen von der Geburt bis zum Tod und über den Tod hinaus. Sie sind Grundlage des Zusammenhalts von Familie und Dorfgemeinschaft. Religiöse Riten werden wirksam bei der Gründung eines Dorfes, sie ordnen das Familienleben und sind die ethnischen Leitlinien des ganzen Volkes. Feiertage, Volksvergnügungen und Versammlungen werden stets von einer Tempelzeremonie eingeleitet. Die Balinesen sind offen für Besucher ihrer öffentlichen Zeremonien und Rituale. Danken Sie es Ihnen mit respektvoller Kleidung und Verhalten.



Essen und Trinken

Das Hauptnahrungsmittel auf Bali ist Reis. Ohne ihn gilt eine Mahlzeit nicht als vollwertig, sondern bestenfalls als Snack. Reis wird auf Bali mehrmals im Jahr geerntet. Entlang der Reisfelder kann man häufig kleine Schreine finden, welche zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Dewi Sri errichtet wurden. Diese werden regelmäßig mit Opfergaben versehen, um eine gute Reisernte zu sichern. Die balinesische Küche ist tendenziell nicht so scharf wie etwa die Thai- Küche. Bekannte balinesische Gerichte sind beispielsweise Nasi-Goreng (gebratener Reis), Gado Gado (Gemüse mit Erdnusssoße) oder Soto Ayam (Hühnersuppe).

Einkaufen und Souvenirs

Überall auf der Insel wird geschnitzt, gemalt, geschmiedet oder gewebt. Bali ist der größte Lieferant für Kunsthandwerk in Indonesien und selbst die wertvollste Handarbeit ist für uns mit dem nötigen Verhandlungsgeschick durchaus erschwinglich. Am besten kauft man direkt beim Produzenten.

Möbel aus weißem, geschecktem oder schwarzem Bambus findet man in Bali in großer Auswahl. Leider ist der Koffer zu klein, aber auch verschifft wird zu durchaus moderaten Preisen. Steinmetzarbeiten kommen aus Batubulan. Wer die schweren Dämonenstatuen im eigenen Garten aufstellen möchte, kann sie zu den Möbeln in den Container packen. Holzschnitzereien sind schon wesentlich einfacher zu transportieren. Allerdings sollte man beim Holz auch auf die Qualität achten, das billige weiße Holz neigt in unseren Breiten stark zur Austrocknung und dann gibt es schnell Risse. Überall kann man für wenig Geld Obstschalen mit Holzfrüchten, Masken, Mobiles, Bananenstauden, Serviettenringe und Untersetzer kaufen. Das ist zwar meist mindere Qualität, sieht aber hübsch aus.

Wer reich verzierten, filigranen Silberschmuck mag, der wird auf Bali auch fündig, vor allem im Ort Celuk. Hier gilt das Gleiche wie für die Holzschnitzer. Man kann beim Entstehen der Stücke zuschauen und unter vielen Stücken im Verkaufsraum wählen. Transportprobleme bekommt man mit diesem Souvenir jedenfalls nicht.

Besondere Verhaltensweisen

Es gibt einige Dinge, die Sie im Umgang mit Balinesen beachten sollten. Die Einheimischen kontrollieren ihre Gefühle sehr stark. Ärger und Wut zu zeigen, indem man z.B. die Hände in die Hüften stützt, schreit oder mit dem Finger droht, ist sehr verpönt und auch der Tourist verliert durch das Zeigen derartigen Verhaltens sein Gesicht; versuchen Sie also, ruhig zu bleiben, selbst wenn Sie allen Grund zum Ärgern haben.

Obwohl die Balinesen untereinander ständig Körpernähe herstellen, sollten Sie es vermeiden, Menschen anzufassen oder Kindern den Kopf zu streicheln. Der Kopf ist heilig und der Sitz der Seele. Er darf nicht beschmutzt werden. Dies ist auch der Grund dafür, dass es bisher keine Hochstraßen auf Bali gibt. Zudem darf der Balinese nicht unter Wäscheleinen und aufgestellten Leitern hindurchgehen.

Nehmen Sie es gelassen hin, wenn Sie häufig nach Namen, Beruf und Ehestand gefragt werden. Die Einheimischen interessiert ihre Antwort nicht wirklich, sie versuchen nur ihre soziale Stellung herauszufinden, um sich darauf einzustellen. In Asien laufen die Uhren anders, auch auf Bali herrscht die Gummizeit. Wundern Sie sich nicht, wenn Verabredungen nicht klappen oder Leute viel zu spät kommen, das ist landesüblich. Falls Sie mit den Fingern essen wollen (bei privaten Einladungen) benutzen Sie bitte nur die rechte Hand, die linke gilt als unrein, da die Einheimischen sich damit auf der Toilette reinigen. Auch Waren, Essen oder andere Gegenstände sollten mit der linken Hand weder gereicht noch entgegen genommen werden.

In touristischen Ballungszentren und an viel besuchten Attraktionen werden Sie unweigerlich mit Straßenhändlern konfrontiert. Die Art und Weise, wie man versucht, Ihnen die Waren zu verkaufen, kann teilweise aufdringlich wirken. Versuchen Sie dennoch, Ihr Gesicht nicht zu verlieren und freundlich abzulehnen.
Ärgern Sie sich nicht, falls Sie eine falsche Auskunft bekommen (z.B. hinsichtlich Richtung, Lage oder Entfernung eines Ortes, einer Sehenswürdigkeit etc.). Selbst wenn Balinesen etwas nicht wissen, werden sie eher eine Aussage machen als zugeben, dass sie die Frage nicht beantworten können.
Zu guter Letzt: Lassen Sie sich anstecken vom Lächeln und tun Sie es auch, so manches wird dadurch leichter und angenehmer.



Reiseliteratur

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

Verschiedene Reiseführer

Annette Ster, Michael Möbius:
Bali: Lombok · Komodo · Sulawesi.
Vista Point Verlag (2014)
ISBN-10: 3868710345

Moritz Jacobi, Mischa Loose:
Stefan Loose Reiseführer Bali, Lombok
Stefan Loose Travel Handbücher (2016)
ISBN: 978-3-7701-6762-3

Schott, Christina:
MARCO POLO Reiseführer Bali, Lombok, Gilis.
MairDuMont (2013)
ISBN-10: 382972411X

Ryan Ver Berkmoes, Adam Skolnick:
Lonely Planet Reiseführer Bali & Lombok.
Lonely Planet Deutschland (2015)
ISBN-10: 3829723652

David, Bettina:
Reise Know-How KulturSchock Indonesien.
Reise Know-How (2015)
ISBN-10: 3831726477

Geschichte / Politik / Gesellschaft

Jutta Berninghausen, Birgit Kerstan, Nena Soeprapto-Jansen:
Schleier Sarong Minirock: Frauen im kulturellen Wandel Indonesiens.
Kellner (2009).
ISBN-10: 3939928038

Geerken, Horst H.:
Der Ruf des Geckos: 18 erlebnisreiche Jahre in Indonesien
Verlag: Books on Demand (2009)
ISBN-10: 3839110408

Barley, Nigel:
Bali - Das letzte Paradies
Verlag: Klett-Cotta (2015)
ISBN-10: 3608980288
Originaltitel : Island of demons

Baum, Vicki:
Liebe und Tod auf Bali: Roman
Verlag: KiWi-Taschenbuch (2007)
ISBN-10: 3462037994

Drüke, Milda:
Ratu Pedanda: Reise ins Licht - bei einem Hohepriester auf Bali
Verlag: Frederking & Thaler (2006)
ISBN-10: 3894052686

Belletristik

Monika Arnez, Edwin Wieringa:
Duft der Asche: Literarische Stimmen indonesischer Frauen.
Horlemann Verlag (2008).
ISBN-10: 3895022691

De Kleen, Tyra:
Mudras or the Ritual Hand Poses of the Buddha Priests and the Shiva Priest of Bali (Englisch)
Verlag: Kessinger Publishing (2010)
ISBN-10: 1162620196

Heller, Thomas:
Overland. Geschichten aus 1000-und-Einem Kilo-meter.
Traveldiary.de Reiseliteratur (2005).
ISBN-10: 3937274162

Ramseyer, Urs:
Bali. Leben in zwei Welten.
Schwabe Basel Verlag (2001).
ISBN-10: 3796518729

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Raphael Schultze
Beratung und Verkauf Südostasien
r.schultze@neuewege.com
+49 2226 1588-204

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com