Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Indien

Kultur- und Pilgerreise: Auf den Spuren des Buddhismus in Nordindien und Nepal

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 6
Zusätzliches Entgelt ... 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 ... 8
Währung / Post / Telekommunikation ... 9
Zollbestimmungen ... 9
Wissenswertes ... 10
Versicherung ... 10
Nebenkosten / Trinkgelder ... 11
Umwelt ... 11
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 11
Zeitverschiebung und Klima ... 12
Sprache und Verständigung ... 12
Religion und Kultur ... 12
Essen und Trinken ... 13
Einkaufen und Souvenirs ... 13
Besondere Verhaltensweisen ... 14
Reiseliteratur ... 15

Reisedetails

Indien

Kultur- und Pilgerreise: Auf den Spuren des Buddhismus in Nordindien und Nepal

Reiseverlauf

- Von der Geburt bis zur Befreiung Buddhas
- Meditation an buddhistischen Kraftplätzen
- Die bedeutenden Wirkungsstätten des Buddha
- Unterwegs mit Expertinnen

"Nä - kor" ist tibetisch und bedeutet wörtlich "einen Ort umrunden", d.h. ihm Verehrung erweisen und in sein Kraftfeld eintauchen.
Traditioneller Weise dient eine Pilgerreise der Inspiration und Hilfe auf dem Weg zur Befreiung. In der tibetischen Tradition ist überliefert, dass heilige Orte von besonderer Kraft sind. An ihnen gesprochene Wünsche und Gebete gehen in Erfüllung und die Auswirkung aller Taten vervielfältigt sich.
Diese Reise bietet die Möglichkeit, die beeindruckenden Orte des Buddhismus in Indien kennen zu lernen und die darin lebendig gebliebene Tradition zu erleben. Landeskenner und Meditationslehrer begleiten Sie zu den Wirkungsstätten des historischen Buddha. Achtsamkeit und Innenschau, Geschichten, Legenden sowie die Lehrreden des Buddha bilden neben täglicher Meditation den Rahmen für den Aufenthalt an diesen historischen Orten des Wirkens und Schaffens Buddha´s. So wird diese Reise zu einer berührenden Begegnung mit dem Buddhismus in Geschichte und Praxis.

Die erste Station Ihrer Reise führt Sie nach Bodhgaya. Pilger aus aller Welt treffen sich zur Meditation unter dem uralten mächtigen Bodhi-Baum im Schatten des Mahabodhi-Tempels. In tiefer Versenkung erlangte der Buddha hier seine Erleuchtung. Bestaunen Sie auch die Tempelbaukunst aus Thailand, Bhutan, Japan und Tibet! Sie erwandern den Geierberg in Rajgir, wo Buddha das berühmte Herz-Sutra lehrte, und spüren in den Ruinen der Klosteruniversität von Nalanda die noch immer präsente Energie nach Erkenntnis.

In Varanasi, der pulsierenden Stadt Shivas, strömen unzählige Pilger über die Stufen zum Ganges, um sich in seinem heiligen Wasser reinzuwaschen. Hier erleben Sie den ewigen Zyklus von Leben und Tod, Entstehen und Vergehen! Im Gazellenhain von Sarnath hielt Buddha seine erste Lehrrede und verkündete die „Vier Edlen Wahrheiten".

In Kushinagar ist Buddha gestorben, hat sich aus dem Kreislauf von Sterben und Wiedergeburt befreit und ging ins Nirwana ein. Gläubige Buddhisten suchen diesen Platz auf, um sich an die Vergänglichkeit des Seins zu erinnern.

Der Kreis schließt sich in Lumbini (Nepal). Hier wurde Buddha im 6. Jahrhundert v. Chr. als Prinz Siddhartha geboren. Zahlreiche internationale Klöster befinden sich an diesem heiligen Ort. Eine Puja (Feuerzeremonie) gibt Ihnen die Gelegenheit, Ehre zu erweisen und die Eindrücke Ihrer Reise zu manifestieren.

Im legendenumwobenen Tal von Kathmandu - der letzten Station Ihrer Reise - ist die buddhistische Kultur über Jahrtausende authentisch erhalten geblieben. Besuche in tibetischen Klöstern und Erkundung der großen Stupas in Boudhanath und Swayambhunath lassen Sie die tiefe Spiritualität spüren.

Kostenloser Online Infotermin
Reise 6ING0802 / Termin 14.11.2026
Shakiri bietet einen kostenlosen Online-Infotermin zur Reise via Zoom zu folgendem Termin an:
Dienstag, 08.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Wir bitten um eine kurze Anmeldung per Mail direkt an Shakiri (info@shakiri.at), damit sie Ihnen den Zugangslink senden kann.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Abflug von Frankfurt
Abflug von Frankfurt.

2. Tag: Ankunft in Bodhgaya
Über Delhi erreichen Sie Gaya am Nachmittag. Weiterfahrt nach Bodhgaya und einchecken in Ihr Hotel. Bei einem abendlichen gemeinsamen Spaziergang zum Mahabodhi-Tempel, erhalten Sie den ersten Eindruck

dieses ganz besonderen Ortes. Wählen Sie einen gemütlichen Platz unter dem Bodhi Baum und stimmen Sie sich ein auf Ihre eindrucksvolle Reise. Übernachtung im Hotel in Bodghaya.



3.-6. Tag: Buddhistische Traditionen in Bodhgaya

Bodhgaya ist der Ort der Erleuchtung des Buddha. Dies ist der wichtigste buddhistische Pilgerort in Indien. Im Zentrum des Ortes ist der hohe Shikaraförmige Mahabodhi-Tempel, dahinter ein Urenkel des Bodhi-Baumes unter dem der Buddha saß und in vier Versenkungsstufen die Erleuchtung erlangte.
Alle buddhistischen Traditionen haben in Bodghaya Tempel und Pilgerunterkünfte. Besonders schön sind der thailändische Tempel, der japanische Zentempel, der bhutanesische Tempel und die tibetischen Tempel. Buddhisten aus aller Welt praktizieren an diesem Ort ihre Meditation. Der Ort ist durch diese gelebte Meditationspraxis geprägt.

Während dem Aufenthalt in Bodhgaya machen Sie einen ganztägiger Ausflug nach Rajgir und Nalanda. In Rajgir, nicht weit von Bodhgaya entfernt, hat der Buddha hier viele Regenzeiten verbracht und berühmte Lehrreden gehalten. Das berühmte Lotus-Sutra hat er auf dem Geierberg gelehrt. Für viele japanische Buddhisten ist dies die Essenz des ganzen Buddhismus. Auf dem Gipfel des Geierberges steht ein großer weißer Friedensstupa, von japanischen Buddhisten erbaut. Sehenswert sind auch die heißen, an eine alte römische Therme erinnernde Quellen, in denen schon der Buddha gebadet haben soll. Neben interessanten Hindu-Tempeln, gibt es auch eine ganze Reihe Jaina-Tempel in Rajgir. In der Nähe von Rajgir liegt die Ruine der großen buddhistischen Klosteruniversität Nalanda, die von den Muslimen zerstört wurde. Berühmte Gelehrte und Yogis wie Shantideva und Naropa haben diese Stätte besucht, dort studiert und meditiert.



7. Tag: Weiterreise nach Varnasi

Weiter geht es nach Varanasi, dem alten Kashi der Veden, eine der ältesten Städte der Welt. Sie wohnen in einem Hotel in der Nähe des Flusses.

8.-10. Tag: Aufenthalt in Benares (Varanasi) der Stadt Shivas

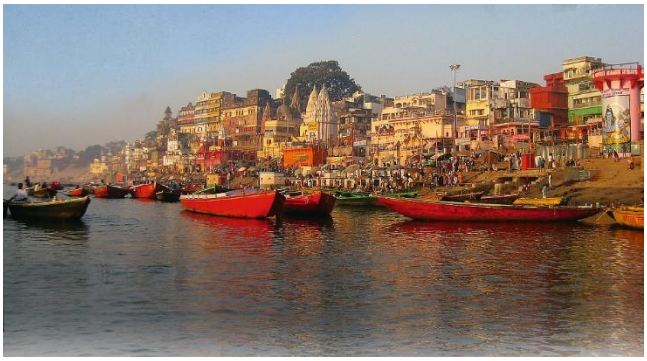
Varanasi ist die große heilige Stadt des Hinduismus und gehört sicher zu den wichtigsten Orten Indiens, wenn man die Religion und Kultur kennen- und verstehen lernen will.

Den Sonnenaufgang auf einem der alten Ruderboote auf dem Ganges zu erleben und die erwachende Stadt vom Fluss aus zu erleben, ist mehr als eine Touristenattraktion. Der Zyklus von Leben und Tod, Entstehen und Vergehen ist nirgendwo so intensiv zu erleben wie hier am Ganges.

Im Gazellenhain von Sarnath hielt Buddha seine erste Lehrrede und verkündete die „Vier Edlen Wahrheiten". Nehmen Sie Platz und versuchen Sie, diesen Wahrheiten nachzuspüren!



11. Tag: Fahrt nach Kushinagar
Von Varanasi aus fahren Sie nach Kushinagar, wo sich Buddha mit seinen letzten Worten von der Welt verabschiedete: "Alle Dinge sind vergänglich. Arbeitet mit Fleiß an eurer eigenen Erlösung.". Mit seiner Idylle bietet dieser Ort die perfekte Ruckzugsmöglichkeit von den vielen Menschenmengen in den großen Städten. Um alle Highlights Kushinagars zu sehen, empfiehlt es sich die 2,5km lange Buddha Marg entlangzuspazieren. Die meisten Sehenswürdigkeiten sind kostenlos.
Übernachtung in Kushinagar. (240 Km/ 4-5 Std.)



12. Tag: Der Nirvana Tempel und die Rambhar Stupa und Weiterfahrt nach Lumbini
Am Morgen besichtigen Sie die Stätte, an welcher Buddha ins Nirvana einging. Dieser Ort ist einer der vier wichtigsten Pilgerstätten des Buddhismus. Hier soll Buddha feuerbestattet worden sein. Gläubige Buddhisten suchen diesen Platz auf, um sich an die Vergänglichkeit des Seins zu erinnern.
Mittags fahren Sie weiter nach Lumbini (185 Km – 4 Std.) Buddhas Geburtsort im heutigen Nepal. Buddhisten aller Welt pilgern an diesen Ort, um sich Buddha nahe zu fühlen.
Übernachtung in Lumbini.



13. Tag: Lumbini
Sie besuchen den Ort, an dem alles begann: die Geburtsstätte Buddhas. Um ihn zu ehren, ist mittlerweile ein bescheidener Tempel um den Stein gebaut, auf dem Buddha zur Welt gebracht wurde. Je näher man dem heiligen Platz kommt, desto mehr sieht man die bunten Gebetsfähnchen, die an Seilen zwischen den Bäumen befestigt sind. Ein wahrer Anblick fürs Auge!
Übernachtung in Lumbini.



14. Tag: Weiterreise nach Kathmandu
Am Morgen bringt Sie ein kurzer Flug nach Kathmandu. Transfer nach Boudhanath, den tibetischen Stadtteil Kathmandus.
Im alten Tibet galt es als höchst verdienstvoll, die fast 1.000 Kilometer von Lhasa nach Kathmandu zu pilgern, um einmal im Leben hier anzukommen: der Boudhastupa! Unaussprechlich kraftvoll steht er da, seine berühmten Augen schauen mysteriös in alle Himmelsrichtungen, - umgeben mit der spürbaren Hingabe der Pilger zieht dieses Bauwerk alle in seinen Bann. Im Laufe Ihrer Kora-Umrundungen lernen Sie ihre Geschichte, Architektur und Mythen kennen, besuchen den Schützerschrein der Ajima und den angrenzenden Guru Lhakang. Ihr Hotel befindet sich in direkter Nähe des Stupa. Übernachtung in Kathmandu.

15. Tag: Buddhistische Kultur im Kathmandutal
Heute morgen spazieren Sie unter anderem zum berühmten Sechen Kloster von Dilgo Kyentse, dass in unmittelbarer Nähe zum Stupa liegt. Zahlreiche Klöster finden sich in Boudhanath und Ihre Reiseleiterin Minka führt Sie an die bedeutendsten Plätze.
Nachmittags erwartet Sie dann ein weiteres Highlight: Eine Pilgerfahrt nach Swayambhunath ist ein Muß: die Bergstupa ist von weitem sichtbar und zieht die Gläubigen an wie ein Magnet. Wer die steile Steintreppe erklommen hat, begegnet zuerst einem riesigen goldenen

Vajra, - dahinter erhebt sich der Ritualbau mit seiner Mandalastruktur und goldenen Schreinen. Von hier oben genießen Sie einen fantstischen Blick auf das gesamte Kathmandutal zum Sonnenuntergang.
Rückfahrt nach Boudhanath. Bei einem gemeinsamen Abendessen lassen Sie Ihre gewonnenen Eindrücke und Erlebnisse der letzten zwei Wochen Revue passieren.

16. Tag: Heimreise
Am Morgen heißt es Abschied nehmen. Transfer zum Flughafen Kathmandu und Rückflug nach Deutschland.

Enthaltene Leistungen

Linienflüge Frankfurt - Delhi; Kathmandu - Frankfurt in der Economy Class · Inlandsflug Delhi - Gaya und Lumbini - Kathmandu · erforderliche Transfers in privaten Fahrzeugen mit Fahrer · Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse · Frühstück · Abendessen in Kushinagar · Abschluss-Dinner in Kathmandu · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · Eintrittsgelder · qualifizierte Reiseleitung durch Minka Hauschild (Frühjahr) bzw. Shakiri Juen (Herbst) · NEUE WEGE Informationsmaterial · Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühren Indien (25 USD, Stand Januar 2026) · Visumgebühren Nepal (30 USD, Stand Januar 2026) · Trinkgelder · weitere Mahlzeiten und Getränke · alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

· Rail & Fly-Ticket € 110
· EZ-Aufpreis € 980
· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
· Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.
· Diese Reise ist auch als Individualreise mit lokalen Reiseleitern ab 2 Personen buchbar.

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
6ING0802	14.11.26	29.11.26	€ 4.690
7ING0801	06.03.27	21.03.27	€ 4.690

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

Reisedauer

16 Tage

Reiseleitung

Minka Hauschild
Yoga, Buddhismus, Astrologie und humanitäre Hilfe sind mein Lebensinhalt. "I walk my talk" seit 40 Jahren. Damit dein Leben zu vertiefen und erleichtern ist mir eine Freude.

Johanna Shakiri Juen
Ich bin Indienliebhaberin seit meiner Kindheit, Lehrerin für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. Ich habe Indologie, Tibetologie und Buddhismuskunde studiert und die Sprachen Sanskrit, Vedisch, Pali und Tibetisch erlernt. Als Indien- und Buddhismus-Expertin unterrichte ich und leite zahlreiche Lehrgänge in Österreich.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

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

atmosfair

Wir kompensieren die CO2-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.
Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funktioniert. Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen Nepal". Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungenkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.
So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Indien ist ein **e-Tourist-Visum** erforderlich. Dieses kann online im Verfahren der **Electronic Travel Authorization (ETA)** beantragt werden. Die Beantragung ist bis spätestens 4 Tage vor Einreise möglich; wir empfehlen jedoch, den Antrag **spätestens 14 Tage vor Einreise** zu stellen. Das Visum kann wahlweise für eine einmalige Einreise mit einem Aufenthalt von bis zu 30 Tagen oder für mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden. Die Visumgebühren beginnen bei 10 USD und sind nicht erstattbar. Bitte beachten Sie, dass die Beantragung des Visums in Eigenregie erfolgt.

Zusätzlich ist **ab 72 Stunden vor Einreise** eine **Arrival Card** online auszufüllen: https://indianvisaonline.gov.in/earrival/.
Ausländische Staatsangehörige sind vor der Einreise nach Indien verpflichtet, das **Gesundheitsformular Air Suvidha** online auszufüllen.
Das Formular ist über folgenden Link erreichbar und kann ab **36 Stunden vor Einreise** ausgefüllt werden: https://airsuvidha.civilaviation.gov.in/

Alle hierfür erforderlichen Informationen senden wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu.

Aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung finden Sie auf der offiziellen Website der indischen Behörde für Immigration: indianvisaonline.gov.in
Weitere aktuelle Informationen:
Deutschland: indianembassyberlin.gov.in
Österreich: https://eoivienna.gov.in/
Schweiz: indembassybern.gov.in

Sicherheitshinweise

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

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



Gesundheit und Impfungen

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

Aktuelle Informationen finden Sie unter: https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

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

Sollten Sie 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

Während der Trockenzeit benötigen Sie iin 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 Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. Die meisten Hotels in Indien bieten einen Waschservice für Kleidung an.
Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Für Tempelbesuche benötigen Sie schultern- und beinbedeckende Kleidung.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den Flügen und den

landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Weiterhin emphiehlt sich die Mitnahme eines Tagesrucksacks.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

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

Post

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

Telefonieren

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

Die Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43, in die Schweiz +41.
Die Vorwahl von Deutschland nach Indien: +91.

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

Internet

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



Zollbestimmungen

Zollvorschriften

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

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten

dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass.
Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet.
Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

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



Wissenswertes

Strom

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

Foto

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



Versicherung

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

Nebenkosten / Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien niedrig und die Leute freuen sich über einen zusätzlichen Verdienst.

Indien

In Indien sind ca. 20 - 30 Rupies für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 100 und 200 Rupien / Tag, entspricht ca. 2-4 euro /Tag). Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Nepal

In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupies für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 10 %. Persönliche Reiseleiter und Fahrer, die wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste. Rechnen Sie hier je nach Zufriedenheit mit ca. 5 Euro /Tag.
In den Klöstern ist es üblich, sich mit einer Spende zu bedanken, ca. 100 Rupies pro Besuch. Bitte spenden Sie 500 bis 1000 Rupies bei persönlichen Audienzen mit hohen Lamas oder dem tibetischen Arzt, der kein Honorar verrechnet.

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.

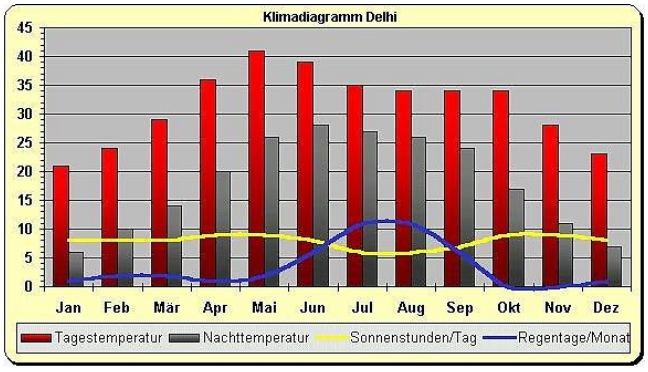
Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:
https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/

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

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



Sprache und Verständigung

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

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



Religion und Kultur

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

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

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





Essen und Trinken

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

Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöscher 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 Tandor-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.
Lonely Planet Deutschland (ab 15.04.2025)
ISBN: 9783575012050

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

Köllner, Helmut und Schwarz, Berthold:
Indien – Der Norden.
Nelles Verlag (2022).
ISBN: 9783865748232

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

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

Weitere Literatur

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

von Stietencron, Heinrich:
Der Hinduismus
C.H. Beck (2023).
ISBN: 9783406447587

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

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

Trojanof, Illja
Gebrauchsanweisung für Indien.
Piper (2018).
ISBN: 9783492275521

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

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

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

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

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

Film

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

Ihre persönliche Beratung



Barbara Hofbauer
Produktmanagerin Asien
b.hofbauer@neuewege.com
+49 89 413250- 536



Frauke George
Gruppenreisen Asien
f.george@neuewege.com
+49 2226 1588-205

Neue Wege
Bewusst Reisen

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

@neuewegereisen
www.neuewege.com

TravelForTomorrow TourCert Certified