Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Indien

Seminarreise Dharamsala: Lebendige tibetische Kultur erleben

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 5
Zusätzliches Entgelt ... 5
Wahlleistungen ... 5
Termine und Preise ... 5
Teilnehmerzahl ... 5
Reisedauer ... 5
Reiseleitung ... 5
Praktische Hinweise ... 6
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 6
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 6
Gesundheit und Impfungen ... 7
Mitnahmeempfehlungen ... 7
Währung / Post / Telekommunikation ... 8
Zollbestimmungen ... 8
Wissenswertes ... 9
Versicherung ... 9
Nebenkosten / Trinkgelder ... 9
Umwelt ... 10
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 10
Zeitverschiebung und Klima ... 10
Sprache und Verständigung ... 11
Religion und Kultur ... 11
Essen und Trinken ... 11
Einkaufen und Souvenirs ... 12
Besondere Verhaltensweisen ... 12
Reiseliteratur ... 14
Ihre Reisenotizen ... 15

Reisedetails

Indien

Seminarreise Dharamsala: Lebendige tibetische Kultur erleben

Reiseverlauf

- Tiefe Einblicke in den tibetischen Buddhismus erhalten
- Einzigartige Begegnungen mit hohen Lamas und Mönchen
- Atemberaubende Bergpanoramen am Fuße des Himalaya
- Besuche verschiedener sozialer Projekte
- Alltag des tibetischen Lebens im Exil kennenlernen

Dharamsala im nordindischen Himalaya: Kaum ein Ort könnte besser geeignet sein, um den tibetischen Buddhismus und die Kultur Tibets fundiert und lebensnah kennenzulernen ...

Neue Heimat der Tibeter
Nachdem die Tibeter seit 1959 aus ihrer Heimat flüchten mussten, hat sich in Dharamsala so etwas wie ein "Klein-Tibet" entwickelt. Der Dalai Lama und Tausende mit ihm gekommene Tibeter bauten im Exil aus eigener Kraft und mit internationaler Hilfe ein kleines, traditionell tibetisch organisiertes Gemeinwesen auf.

Das Erziehungswesen ist sehr gut ausgebaut. Die tibetische Medizin wird in ihrer traditionellen Form praktiziert. Weltaufgeschlossenheit und Traditionsbewusstsein sind kennzeichnend für die Tibeter: Sie verstehen es, sich in Indien zu integrieren, ihre Tradition jedoch in kulturellen Einrichtungen wie der Tibetan Library, den tibetischen Medizinzentren und dem Tushita Meditations-Zentrum, aber auch in den schönen, neu aufgebauten Klöstern zu pflegen und zu erhalten.

Vielfältige Freundschaften und Kontakte sind in den über 20 Jahren, in denen wir Seminarreisen nach Dharamsala veranstalten, entstanden. Unsere Referenten haben eine sehr enge Verbindung zur tibetischen Kultur und zu Dharamsala. Dadurch werden Ihnen viele Türen geöffnet, die sonst verschlossen blieben. Sie stellen Ihnen die spirituellen Traditionen des Buddhismus auf verschiedene Arten und durch sehr persönliche Herangehensweisen vor. Dem Seminarteil – einer grundlegenden Einführung in den Buddhismus, seiner tibetische Ausprägung sowie der Geschichte Tibets – sind ca. drei Stunden pro Tag gewidmet. Dies kann durch eine Meditation ergänzt werden.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1.-2. Tag: Ankunft in Delhi
Am Anreisetag landen Sie in Delhi. Nachdem Sie sich, je nach Ankunftszeit, am Vormittag im Hotel ausgeruht haben, treffen Sie Ihren Reiseleiter Mittags im Hotel, um direkt mit einer halbtägigen Sightseeing Tour ins turbulente Leben Delhis zu starten.

Den ersten Abend lassen Sie bei einem gemeinsamen Willkommensessen mit erster indischer Küche ausklingen.

Auf der ganztägigen Sightseeing Tour durch Delhi am 2. Tag, lassen Sie sich von den unzähligen Facetten der Stadt beeindrucken. Je nachdem welche Plätze Sie bereits gestern besichtigen konnten, ist ein Besuch zum berühmten Gurudwara Bangla Sahib geplant, welches eines der bekanntesten Sikh Götteshäuser in Indien darstellt. Weiterhin stehen unter anderem das India Gate, Humayun´s Tomb, Qutub Minar, der Lotus Temple und die Gegend rund ums Parlament auf dem Programm.

Übernachtung in Delhi, 1. Abendessen und Frühstück inklusive.



3.-8. Tag: Flug nach Dharamsala - Leben im tibetischen Exil

Am Vormittag fahren Sie gemeinsam zum Flughafen, um den etwa eineinhalb-stündigen Flug von Delhi nach Dharamsala zu nehmen.

In Ihrer ersten Unterkunft dort wohnen Sie im familiären Guesthouse "The Lodge" von Ashok in Bhagsu, unweit von McLeod Ganj im oberen Ortsteil von Dharamsala gelegen. Täglich drei Stunden Seminar zu Buddhismus und tibetischer Geschichte, ergänzt durch Meditationen. Nachmittags erkunden Sie das tibetische Leben im Exil durch vielfältige Begegnungen und Ausflüge:

Mögliche Besuche:
– Institut für Tibetische Medizin
– Tibetan Library
– Tibetisches SOS-Kinderdorf

Eine halbtägige Wanderung führt zu tibetischen Dörfern mit Blick auf schneebedeckte Gipfel. Diese persönlichen Begegnungen ermöglichen authentische Einblicke in eine Gemeinschaft, die ihre Kultur im Exil bewahrt.

Übernachtung in The Lodge, täglich Frühstück.



9.-14. Tag: Norbulingka Institut
Sie ziehen um ins Norling House des renommierten Norbulingka Instituts, eingebettet in weitläufige Gartenanlagen voller Kunstwerkstätten. Fasziniert beobachten Sie die Meister bei der aufwändigen Thangka-Herstellung und vertiefen parallel Ihr Seminarprogramm. Ein ganztägiger Ausflug nach Bir öffnet den Blick für buddhistische Traditionen abseits der Dalai Lama-Linie. Der bewegende Besuch in Nyingtobling zeigt, wie Inklusion gelebt wird.

Auch diese Woche fokussiert auf direkten Kontakt und Erfahrungsaustausch mit der lokalen Gemeinschaft. Gemeinsame Reflexionen in der Gruppe vertiefen das Erlebte. Falls der Dalai Lama anwesend ist, bestehen Chancen auf Begegnungen oder Lehrveranstaltungen.

Übernachtung im Norling House, Frühstück und Abendessen inklusive.



15. Tag: Zugfahrt nach Delhi
Per Express-Zug fahren Sie tagsüber von Pathankot nach Delhi. Nach Zugankunft gegen 18:30 Uhr haben Sie die Möglichkeit sich in einem nahegelegenen Hotel zu erfrischen und kurz auszuruhen, bevor Sie beim gemeinsamen Abschlussessen Ihre intensiven Erlebnisse Revue passieren lassen.
Für die Teilnehmer mit einem Nachtflug, erfolgt direkt im Anschluß der Transfer zum Flughafen, um die Heimreise anzutreten.
Teilnehmer, die erst am Sonntag tagsüber zurückfliegen, können gegen Aufpreis eine Verlängerungsnacht in Delhi buchen.

Nach der Zugfahrt in Delhi, Kurzaufenthalt im Hotel, um sich erfrischen & umziehen zu können, inklusive; Abschluss Abendessen inklusive.



Enthaltene Leistungen

Transfer ab/ bis Flughafen Delhi zum/ vom Hotel Delhi · Flug von Delhi nach Dharamsala · Zugfahrt im klimatisierten Abteil von Pathankot nach Delhi · Weitere erforderliche Transfers und Fahrten lt. Reiseverlauf in privaten Fahrzeugen mit Fahrer · Early Check-in in Delhi bei Ankunft in der Nacht (von Freitag auf Samstag). 2 Übernachtungen in Delhi und 12 Übernachtungen in Dharamasala in landestypischen Hotels der Mittelklasse, bzw. Gästehäusern, jeweils im geteilten Doppelzimmer · Täglich Frühstück · Abendessen während des Aufenthaltes im Norbulinka Institut · Willkommens- und Abschluss-Abendessen in Delhi · Programm laut Reiseverlauf / beschriebenes Seminarprogramm – Änderungen vorbehalten · Qualifizierte deutschsprechende Reiseleitung durch Angduc Tsering · Eintrittsgelder · NEUE WEGE-Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Gebühren für das e-Tourist Visum für Indien · Trinkgelder · weitere Mahlzeiten und Getränke · alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

· Flug ab/ bis Ihrem Wunschflughafen bis/ ab Delhi in der Buchungsklasse Ihrer Wahl (Preis auf Anfrage)
· Einzelzimmer Aufpreis € 590
· Rail & Fly Ticket 2. Klasse (Preis auf Anfrage)
· Anschlußübernachtung in Delhi (Preis auf Anfrage)
· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
· Die angegebene Preise sind Bestandteil der Reisetermine für 2027

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7ING0901	03.04.27	17.04.27	€ 2.290
7ING0902	11.09.27	25.09.27	€ 2.290
7ING0903	02.10.27	16.10.27	€ 2.290
7ING0904	23.10.27	06.11.27	€ 2.290

Diese Seminarreise ist in einigen Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt. Falls Sie diese Reise als Bildungsurlaub beantragen, muss die Anmeldung über das LIW (Lohmarer Institut für Weiterbildung e. V.) erfolgen: https://www.liw-ev.de/detailev/&event=45808

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 17

Reisedauer

15 Tage

Reiseleitung

Angduc Tsering
Ich bin Tsering Angduc, geboren und aufgewachsen in Ladakh. Seit einigen Jahren lebe ich in Deutschland und spreche fließend Deutsch und Englisch. Als ausgebildeter Yogalehrer und erfahrener Meditationspraktizierender begleite ich Menschen auf ihrem inneren Weg.
Drei Jahre lang lebte ich als Mönch in einem buddhistischen Kloster in Taiwan – eine prägende Zeit, die meine Praxis tief beeinflusst hat. Heute leite ich mit großer Freude unsere Himalaya-Reisen mit buddhistischem Schwerpunkt und verbinde dabei meine kulturellen Wurzeln mit meiner spirituellen Erfahrung.

Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

Der Flug nach Delhi wird in Eigenregie gebucht. Am Flughafen Delhi werden Sie abgeholt und zum Hotel gebracht; das Programm beginnt am Ankunftstag gegen Mittag. Nach zwei Nächten in Delhi fliegen Sie gemeinsam in etwa eineinhalb Stunden nach Dharamsala. Zum Abschluss fahren Sie tagsüber mit dem Express-Zug im klimatisierten Abteil von Pathankot nach Delhi, Ankunft gegen 18:30 Uhr. Bei einem Nachtflug bringen wir Sie nach dem Abschiedsessen direkt zum Flughafen.

Gerne buchen wir Ihnen einen Flug in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

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

Während der Trockenzeit benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe. Da Mc. Led Ganj auf ca. 1.700 m liegt, ist es dort insbesondere abends kalt. Bitte nehmen Sie daher unbedingt auch warme Kleidung, insbesondere im Frühjahr (März) und Herbst (Oktober / November).
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 Bein bedeckende Kleidung.
Für die Besichtigungen und die Wanderung empfehlen wir Ihnen Turnschuhe oder leichte Wanderschuhe.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den Flügen und den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Weiterhin empfiehlt sich die Mitnahme eines Tagesrucksacks.



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

Denken Sie bei Ihrer Fotoausrüstung an ausreichend Speicherkarten, Blitzlicht und Batterien / Akkus.

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

In vielen Klöstern / Tempeln und z.T. auch Nationalparks 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

Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 50 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 Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 100 und 200 Rupien/ Tag, entspricht ca. 2-4 Euro/ Tag).
Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch 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/

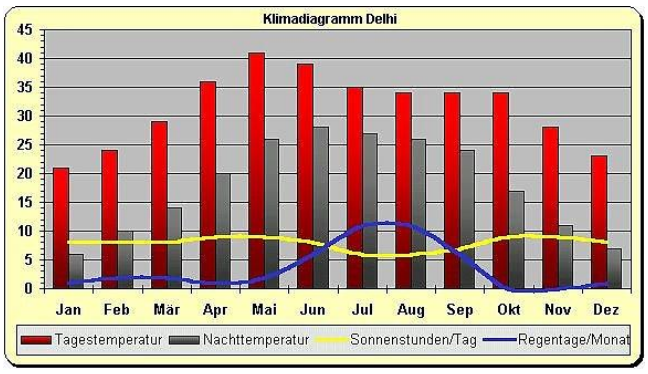
Zeitverschiebung und Klima

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/in-dien.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 Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



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

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com