



## *Detailprogramm*

### Indonesien

Prana Veda Sanctuary: Verstecktes Paradies auf Bali für  
Yoga & Ayurveda

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	4
Wohnen.....	6
Genießen.....	6
Umgebung.....	6
Wahlleistungen.....	7
Praktische Hinweise.....	8
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	8
Gesundheit und Impfungen.....	9
Mitnahmeempfehlungen.....	9
Währung / Post / Telekommunikation.....	10
Zollbestimmungen.....	10
Versicherung.....	10
Nebenkosten / Trinkgelder.....	11
Umwelt.....	11
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	11
Zeitverschiebung und Klima.....	11
Sprache und Verständigung.....	12
Religion und Kultur.....	12
Essen und Trinken.....	12
Einkaufen und Souvenirs.....	12
Besondere Verhaltensweisen.....	13
Reiseliteratur.....	14
Ihre Reisenotizen.....	15

# Reisedetails

## Indonesien

### Prana Veda Sanctuary: Verstecktes Paradies auf Bali für Yoga & Ayurveda

#### Reiseverlauf



#### Allgemeine Beschreibung

Bali ist ein herrliches Fleckchen Erde! Sanft geschwungene Reisterrassen, umgeben von Kokospalmen, üppig bewaldete Vulkankegel und wunderbare Strände bilden ein abwechslungsreiches Urlaubsparadies. Balinesen sind sehr freundliche und angenehme Menschen, von einer tiefen Spiritualität ergriffen, die bis in den letzten Winkel des Alltags reicht. Es vergeht kaum ein Tag ohne musizierende Prozessionen mit bunt geschmückten Tempeln. Köstliche Restaurants und authentische Alltagskultur voller Lebensfreude runden Ihren Aufenthalt in Bali ab.



Prana Veda ist verstecktes Paradies an der Nordküste Balis - direkt vor Ihnen die Weite des Indischen Ozeans, mal spiegelglatt, mal sacht schaukelnd, mal bewegt - ideal zum Schwimmen und Schnorcheln. Erwachen Sie

mit dem Sonnenaufgang über dem Meer inmitten eines tropischen Gartens mit exotischen Früchten, Blumen und Kokosnusspalmen. Draußen erwacht die Welt zum Leben und Prana Veda ist Ihre persönliche Ruhe-Oase, um die Schönheit der Umgebung und die Stille zu genießen. Eine Besonderheit von Prana Veda ist ein großer Stillgarten mit Swing Betten zwischen den Palmen, die zum Entspannen, Meditieren und Lesen einladen, sowie ein Permakultur-Garten, in dem eigenes biologisches Obst und Gemüse angebaut wird. Von einer deutschen Therapeutin geführt, bietet Ihnen dieses kleine, individuelle Resort Raum für Entspannung, Reflexion, Kreativität und Muße.



Sie wohnen in liebevoll eingerichteten Zimmern, denen ein Natursteinbad und antike Möbel einen ganz besonderen Charme verleihen. Der 120 m<sup>2</sup> große Yoga Raum im ersten Stock mit weitem Blick über das Meer bietet viel Raum, um in Ihren Yogaferien Hatha-Yoga (inspiriert durch Iyengar, Vinyasa flow, Sivananda sowie Tantra-Yoga) und Meditationen aus verschiedenen Traditionen zu praktizieren. Atmen Sie tief ein, öffnen Sie die Augen und schauen Sie über den endlosen Ozean, der vor Ihnen liegt! Das Herzstück des liebevoll geführten Resorts bildet der 35 Grad warme Therapiepool, der für Aqua-Healing Anwendungen und Floating Meditationen dient. Yoga, Meditation und Ayurveda können hier die Begleiter zu Ihrem ganzheitlichen Wohlbefinden sein - ein rundum geschützter Ort für Ferienretreatwochen!



## Kur/Hausprogramm

Prana Veda ist ein außergewöhnlicher Kraftort, der wöchentlich verschiedene Retreatwochen anbietet mit erfahrenen Therapeuten für Yoga, Meditation, Aqua Healing, Konsultationen und verschiedenen Massagebehandlungen.

### Yoga:

Der Yogaraum von Prana Veda liegt im ersten Obergeschoss mit Holzfußboden und weitem Blick über das Meer. Der Yogaunterricht findet in kleinen Gruppen statt und wird individuell für Anfänger sowie für Fortgeschrittene angepasst. Yoga harmonisiert den Körper, Geist und Seele in Verbindung mit Atmung, Konzentration und Körperbewegungen. Die Übungen wirken reinigend und verjüngend für den gesamten Körper und den Geist.



### Meditation:

In Prana Veda werden Meditationstechniken aus verschiedenen Traditionen praktiziert, darunter Buddhistische Stille-Meditationen, geführte Meditationen, Bewegungsmeditationen, Atem-Meditationen und Floating Meditationen im 35° warmen Therapie-Pool. Meditation hilft uns als Gegengewicht zu den wachsenden Heraus-

forderungen des westlichen Lebensstils, den Weg zu einem stillen Geist, Frieden und Harmonie im Innern zu finden.

### Aqua Healing

Aqua Healing ist eine wunderschöne, achtsame und sanfte Reise durch innere Welten zu sich selbst. Steigen Sie einfach in den 35 Grad warmen Pool und lassen Sie sich von einem Therapeuten frei floaten, stretchen und halten. Das Wasser umspült Sie sanft und trägt Sie in die kraftvolle Stille. Dies geschieht mit dreidimensionalen Bewegungen in kompletter Schwerelosigkeit und Leichtigkeit zur Tiefenentspannung und mit unmittelbarem Zugang zu Bewusstseinsweiterung. Aqua Healing schenkt Energie, neue Impulse und ein ganz neues Erleben. Es kann an der Wasseroberfläche und/oder unter Wasser mit einer Nasenklemme praktiziert werden. Behutsam wird die Erinnerung unserer Zellen an unser ursprüngliches Ganzsein geweckt. Aqua Healing ist für jeden geeignet, der Entspannung und Stille sucht sowie Schönheit, Freiheit und Hingabe erfahren möchte.

### Yogaferien-Woche

Die Yogaferien-Woche schenkt Ihnen die Möglichkeit Ferien am Meer zu verbringen, die eingebunden sind in Yoga und Meditation. Anfänger, sowie lang Praktizierende sind willkommen. Die Massagen zum Entgiften, Entspannen und Verjüngen verbinden uns mit unserem Körper und unserer Seele und die Berührung führt uns zu unserem innersten Sein. In der Retreatwoche sind ein Ausflug zu einem wunderschönen Wasserfall und der Besuch eines Tanzprojektes in der lokalen Dorfschule enthalten. Weitere Ausflüge können vor Ort hinzu gebucht werden, zum Beispiel ein Ausflug mit den traditionellen Fischerbooten zum Sonnenaufgang und zu den Delphinen.



### Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen inklusive 3 köstlichen Mahlzeiten und Nachmittagstee • 6 x Yoga, Meditation und

Pranayama am Morgen (1,5 Std.) · 6 x ruhiges Yoga und geführte oder stille Meditation am Nachmittag (1 Stunde) · 3 x Massagebehandlung · Reinigungs- und Kräutertees · Ausflug zum Wasserfall · Besuch eines Tanzprojektes in einer lokalen Dorfschule

### Ayurveda-Wohlfühl-Woche

In der Ayurvedawoche lernen Sie über "die Wissenschaft des Lebens", bestimmen Ihre Doshas (Bio Energie Typ) und erfahren, was Sie brauchen um im Harmonie zu sein und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Neben Yoga und Meditation sind tägliche Abhyanga Massagen zur Reinigung und zum Energieaufbau darin erhalten. In der Retreatwoche sind ein Ausflug zu einem wunderschönen Wasserfall und der Besuch eines Tanzprojektes in der lokalen Dorfschule enthalten. Weitere Ausflüge können vor Ort hinzu gebucht werden, zum Beispiel ein Ausflug mit den traditionellen Fischerbooten zum Sonnenaufgang und zu den Delphinen. Die Ayurveda-Woche eignet sich für Ayurveda-Einsteiger, die Ayurveda gerne auf sanfte Weise kennenlernen möchten.



### Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen inklusive 3 köstlichen Mahlzeiten und Nachmittagstee · 6 x Yoga, Meditation und Pranayama am Morgen (1,5 Std.) · 6 x ruhiges Yoga und geführte oder stille Meditation am Nachmittag (1 Stunde) · Persönliche Konsultation · Ayurvedische Dasha-Typenbestimmung mit Lebens- und Ernährungsberatung · 7 x Ölziehen am Morgen mit Kokosöl zur inneren Reinigung · 5 x Ayurveda Abhyanga Massagebehandlung · 1 zwei-tündige Ayurveda Yoga Stretch-Massagebehandlung · Reinigungs- und Kräutertees · Ausflug zum Wasserfall · Besuch eines Kindertanzprojektes

### Heil- und Energie-Woche

Neben Yoga und Meditation sowie täglichen Massage-Anwendungen erleben Sie eine Aqua Healing Session, eine wunderschöne und achtsame Reise durch innere Welten zu sich selbst in 35° warmem Pool in kompletter Schwerelosigkeit zur Tiefenentspannung. Eine weitere Besonderheit dieser Woche ist ein javanesisches Cleopatra-Blütenbad mit Massage, Bodyscrub und einer Überraschung in der mit Blüten gefüllten Natursteinbadewanne. In der Retreatwoche sind ein Ausflug zu einem wunderschönen Wasserfall und der Besuch eines Tanzprojektes in der lokalen Dorfschule enthalten. Weitere Ausflüge können vor Ort hinzu gebucht werden, zum Beispiel ein Ausflug mit den traditionellen Fischerbooten zum Sonnenaufgang und zu den Delphinen.



### Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen inklusive 3 köstlichen Mahlzeiten und Nachmittagstee · 6 x Yoga, Meditation und Pranayama am Morgen (1,5 Std.) · 6 x ruhiges Yoga und geführte oder stille Meditation am Nachmittag (1 Stunde) · Konsultation je nach Bedarf, ganzheitliche Psychotherapeutische und/oder Physiotherapeutische Einzelsitzung und Energiearbeit · 6 x Massagebehandlung (Abhyanga, Ayurveda Yoga Massage, Fußreflexologie) je nach Vorgespräch · 1 Cleopatra Blütenbad mit javanesischem Reinigungs-Scrub · 1 Aqua Healing Session mit Vor- und Nachbetreuung · Reinigungs- und Kräutertees · Ausflug zum Wasserfall · Besuch eines Tanzprojektes in einer lokalen Dorfschule

## Wohnen



Das Haupthaus von Prana Veda verfügt über fünf Gästezimmer mit Meerblick. Alle Zimmer haben Holzfußböden und sind mit Antiquitäten und Möbeln im balinesischen und kolonialen Stil eingerichtet und mit edlen indischen Seidenstoffen dekoriert. Jeder Raum ist individuell eingerichtet. In den unteren drei Zimmern gibt es wunderschöne, großzügige Terrassen mit Hängematten und in den oberen Zimmern mit Himmelbetten einen weiten Blick über den Ozean. Die Anlage hat einen großzügigen Infinity-Pool mit Sonnenterrasse direkt am Meer sowie einen Therapie-Pool, der geschützt im Innenhof neben dem Spabereich liegt. Genießen Sie den Komfort von Prana Veda, während Sie sich von der Herzlichkeit der Mitarbeiter verwöhnen lassen und am traditionell balinesischen Leben teilhaben können.



## Genießen



Das köstliche Essen wird frisch und gesundheitsbewusst mit Kräutern, Salaten, Gemüse und Früchten zum Teil aus eigenem biologischem Garten und vom lokalen Markt zubereitet. Es gibt vorwiegend indonesische Gerichte sowie auch internationale Spezialitäten. Die Mahlzeiten werden im Restaurant am Pool gemeinsam in familiärer Atmosphäre eingenommen. Bei dem Wunsch nach Stille und Rückzug kann das Essen auch separat serviert werden. Auf Anfrage kann Prana Veda ayurvedische Kost zubereiten und auf individuelle Ernährungsgewohnheiten eingehen. Ihre Retreat-Woche können Sie auch als Detox-Woche buchen.



## Umgebung



Auf Bali gibt es viel zu entdecken. Das Prana Veda Sanctuary ist ein guter Ausgangspunkt für Tagesausflüge zu den Vulkanen, Wasserfällen und Tempeln. Sie können z.B. Spaziergänge durch Reisfelder unternehmen, tauchen, shoppen und raften. Das Team im Prana Veda ist Ihnen gerne behilflich bei der Organisation Ihrer persönlichen Tour. Ein balinesischer Fahrer und Reiseführer mit guten Englischkenntnissen steht Ihnen zur Verfügung. Von ihm erfahren Sie viel über die einheimische Kultur, Religion und Tradition.



### Wahlleistungen

- Jede Woche ist auch als Detox-Woche buchbar € 100
- Einzelzimmer- Aufpreis pro Woche € 360
- Aufpreis für Ayurveda-Woche im Doppelzimmer € 175
- Aufpreis für Heil-Energie Woche im Doppelzimmer € 250
- Flughafentransfers € 150

# 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](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. 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 Beitrag 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 Bali Mandalas am Flughafen 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 ohne Visum aufhalten. Anderen Staatsangehörigen wird empfohlen, sich bei der Indonesischen Botschaft in ihrem Heimatland zu informieren. NEUE WEGE übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen.

### 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](http://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](mailto: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](mailto: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](http://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](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de). Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaphylaxe. 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 Riemen 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. Wer sich gerne am Hausriff die zauberhaft schöne pazifische Unterwasserwelt erschnorcheln will, sollte Flossen und Taucherbrille mitbringen.

## 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](http://www.oanda.com) ermitteln.

### Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Thailand 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 Reiseantritt 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, wenn Sie einen längeren Aufenthalt planen.



## Zollbestimmungen

### 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 Vorhinein 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 14 Tage nach Buchung 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 und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ bzw. Lektüre 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](http://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, geschektem 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 interessieren 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.  
Travel diary.de Reiseliteratur (2005).  
ISBN-10: 3937274162

**Ramseyer, Urs:**

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



## Ihre persönliche Beratung



Sarah Obels  
Area Managerin Südostasien  
s.obels@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-203



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

  @neuewegereisen

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

