



Detailprogramm

Südthailand

Yoga Flow und die spirituellen Schwingungen Thailands
mit Christiane Wolff

Termin: 18.03. – 31.03.2025

Inhalt

Reisedetails.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	7
Vorgesehene Hotels.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Teilnehmerzahl.....	7
Praktische Hinweise.....	8
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	8
Gesundheit und Impfungen.....	9
Mitnahmeempfehlungen.....	9
Währung / Post / Telekommunikation.....	10
Zollbestimmungen.....	10
Wissenswertes.....	11
Versicherung.....	11
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.....	13
Reiseliteratur.....	14
Ihre Reisenotizen.....	15

Reisedetails

Südthailand

Yoga Flow und die spirituellen Schwingungen Thailands mit Christiane Wolff

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Abflug aus Deutschland

Sie starten Ihre Südthailandreise in Deutschland und fliegen über Nacht mit Zwischenstopp in Bangkok nach Phuket.



2. Tag: Ankunft in Südthailand

Sawadee Kha - Willkommen in Thailand!

Am Vormittag kommen Sie nach Ihrem Nachtflug auf der Insel Phuket an und fahren in Ihr erstes Resort im schönen Ort Kalim. Dort werden Sie von Ihrer Reiseleitung begrüßt und haben heute erst einmal Zeit, um in Ruhe anzukommen und sich nach der langen Reise zu akklimatisieren. Am Strand können Sie spazieren und den warmen Sand unter Ihren Füßen spüren.

Am späten Nachmittag praktizieren Sie gemeinsam Yoga im Resort.

Übernachtung für die kommenden 5 Nächte in Ihrem Hotel auf Phuket (Frühstück inklusive)

3. Tag: Ankommen mit Yoga

Heute beginnen Sie den Tag mit einer morgendlichen Yogaeinheit im Resort. Der restliche Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Wie wäre es mit einigen erholsamen Stunden am Strand?

Am späten Nachmittag treffen Sie sich wieder zu einer Yogaeinheit, um den Tag ausklingen zu lassen.



4. Tag: Ausflug Big Buddha und Phuket Stadt

Mit einer wohltuenden Yoga- und Meditationseinheit starten Sie heute in den Tag und fühlen sich danach frisch, ausgeglichen und bereit für eine halbtägige Tour zu verschiedenen Highlights Phukets.

Die besuchen den Big Buddha (großer Buddha). Diese Statue ist einer der markantesten Aussichtspunkte der Insel. Die imposante Marmorstatue ist 45 Meter hoch und hat einen Durchmesser von 25 Meter am Sockel.



Weiter geht es zum Promthep Cape, dem südlichsten Punkt von Phuket. Dieses malerische Kap ist bekannt

für seinen atemberaubenden Meerblick und gilt als einer der schönsten Aussichtspunkte der Insel.

Einer der wichtigsten Tempel Phukets ist der Wat Chalong. Er ist der größte und interessanteste der 29 buddhistischen Tempel (Wat) der Insel Phuket.



Von dort aus geht es nach Phuket Stadt. Die Straßen der Altstadt sind von Gebäuden im chinesisch-portugiesischen Stil und bunten Häusern. Einige chinesische Tempel werden Sie besichtigen und sich treiben lassen. Gegen 17 Uhr geht's zurück zum Hotel. (Frühstück)



5. + 6. Tag: Tage zur freien Verfügung

Am Morgen beginnen Sie den Tag mit einer Yoga- und Meditationseinheit im Resort.

Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung und Sie haben die Gelegenheit im Resort zu Entspannen oder individuelle Ausflüge zu unternehmen.

Am späten Nachmittag praktizieren Sie gemeinsam Yoga im Resort.

(Frühstück)



7. Tag: Natur erleben im Khao Sok Nationalpark

Heute Morgen genießen Sie zum letzten Mal Ihre Yoga- und Meditationseinheit in Phuket und machen sich bereit für die Weiterfahrt in die Natur. Mit klimatisierten Fahrzeugen geht es in den Nationalpark Khao Sok.

Unterwegs besuchen Sie die Bucht von Phang Nga und fahren mit dem **Longtailboot** zur weltberühmten Bucht von Phang Nga. Sie besuchen Koh Tapu oder besser bekannt als **James Bond Island**. Der Phang Nga Marine National Park ist einer der spektakulärsten Land- und Meereslandschaften der Erde, ein wahrhaftes Highlight.



Auf dem Rückweg besuchen Sie das schwimmende Dorf Koh Panyee. Ein gemeinsames Mittagessen genießen Sie in einem der lokalen Restaurants auf Koh Panyee.



Checken Sie im schönen „Glamping“ Resort ein. Es liegt in der Nähe des Nationalparks Khao Sok, umgeben von Kalksteinbergen, Palmen und einem See.

Nach dem Einchecken Praktizieren Sie gemeinsam Yoga im Resort.

Ihr Abendessen genießen Sie gemeinsam im Resort. (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

Übernachtung für 3 Nächte im Khao Sok Nationalpark

8. Tag: Leichte Wanderung im Nationalpark

Sie beginnen den Tag mit einer Yogaeinheit draußen im Garten des Resorts.

Nach dem Frühstück nehmen Sie den Shuttle (10 Uhr) zum Nationalpark-Hauptquartier. Hier besuchen Sie die interessante Ausstellung über Flora und Fauna des größten Nationalparks des Südens. Auf dem Hauptweg spazieren Sie in den Dschungel, vielleicht bis zur ersten Stromschnelle oder so weit Sie möchten und kehren auf dem gleichen Weg wieder zurück. Die leichte Wanderung dauert ca. 2 Stunden. Es gibt viele einheimische Pflanzen, die man hier entdecken kann und die einem ein wahres Dschungelgefühl verleihen. Am Nachmittag kehren Sie zum Resort zurück. (gegen 16 Uhr)

Ein gemeinsames Abendessen genießen Sie im Resort. (Frühstück, Abendessen)



9. Tag: Tages tour im Nationalpark

Heute sind Sie im Nationalpark unterwegs. Zunächst geht es zum See Cheow Lan (ca. 65 km einfache Fahrt). Auf dem Weg dorthin besuchen Sie den Baan Ta Khun **Morgenmarkt**, auf dem Sie viele lokale Produkte entdecken und das bunte Treiben beobachten können. Sie fahren weiter zum Cheow Lan Damm. Mit dem Longtailboot geht es dann zu verschiedenen wunderschönen Bereichen des riesigen Sees mit fantastischen Ausblicken auf die bis zu 1.000m hoch aufragenden Karstfelsen. Eine faszinierende Landschaft, über die Sie staunen werden.

Nach einem Spaziergang durch den tiefen Dschungel (maximal 40 Minuten) erreichen Sie einen noch abgelegeneren See. Von hier aus fahren Sie mit lokalen Flößen zur Pakarang-Höhle mit wunderschönen Stalaktiten und Stalagmiten.

Ein leckeres Picknick werden Sie gemeinsam am See einnehmen, um die Kulisse in Ruhe zu genießen.



Für diejenigen, die nicht laufen möchten, besteht die Möglichkeit, in einem der Floßhäuser zu bleiben und schwimmen zu gehen und zu entspannen. Sie werden dann nach Rückkehr der Gruppe abgeholt (gegen 17 Uhr) Auf demselben Weg geht es zum Resort zurück.

Je nach Zeit gemeinsames Yoga im Resort.

Ein gemeinsames Abendessen genießen Sie im Resort.
(Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

10. Tag: Auf nach Krabi ans Meer!

Heute starten Sie den Tag sanft mit einer Yoga- & Meditationseinheit. Nach dem Frühstück fahren Sie mit klimatisierten Vans zum Khao Sok Elephant Sanctuary und haben hier ca. 1,5 Stunden Zeit mit den sanften Riesen.



Anschließend besuchen Sie den Waldtempel Wat Bang Riang in Phang Nga, einer der schönsten abgelegenen Waldtempel in dieser Provinz. Sie fahren dann weiter zum Krabi Pier, um von dort mit dem Longtail Boot durch den schönen Mangrovenwald ins Dorf Koh Klang zu fahren, wo Ihre nächste Unterkunft auf Sie wartet. Nach einer kurzen Tuk Tuk Fahrt erreichen Sie das Resort, das auf der Insel das einzige ist. Nach dem Einchecken genießen Sie den wundervollen Sonnenuntergang, bevor es zum Abendessen geht.

Übernachtung für die kommenden 5 Nächte in Koh Klang Village (Frühstück, Abendessen)



11. Tag: Ein Tag zur freien Verfügung

Sie beginnen den herrlichen Morgen mit einer wohltuenden Yoga- & Meditationseinheit. Der Rest des Tages steht Ihnen frei zur Verfügung. Relaxen oder Spazieren Sie am Strand oder Pool oder optional können Sie nach Absprache vor Ort individuelle Aktivitäten unternehmen, z.B. Wandern, Radfahren, Insel-Bootsfahrten, Besuch von Nachtmärkten etc.

Am späten Nachmittag praktizieren Sie gemeinsam Yoga im Resort.
(Frühstück, Abendessen)

12. Tag: Waldtempel und Krabi Stadt

Heute Morgen gibt es wieder eine Yoga- & Meditationseinheit zum Aufwachen.

Nach dem Frühstück (gegen 10:30 Uhr) fahren Sie zu Krabis wichtigstem Waldtempel Wat Tham Suea (Tiger Cave Temple).

Sie besuchen die Tempelhalle der Haupthöhle und gehen in den unberührten Primärwald. Es gibt eine ruhige und einzigartige Lage zwischen Klippen und riesigen Bäumen für Yoga und Meditation.



Nachdem Sie den Tempel verlassen haben, fahren Sie nach Krabi-Stadt, um im Bai Toey Restaurant im Tara Park am Krabi-Fluss ein individuelles Mittagessen einzunehmen.

Anschließend kehren Sie mit dem Boot auf dem Krabi River zurück auf die Insel Koh Klang und können am Nachmittag entspannen.

Gemeinsames Yoga im Resort.
(Frühstück, Abendessen)

13. Tag: Kautschukplantage und Kochkurs

Der Tag beginnt mit einer Yoga- & Meditationsstunde. Nach dem Frühstück geht es mit dem Tuk Tuk zu einem Besuch der traditionellen muslimischen Dörfer auf Koh

Klong. Sie werden Kautschukplantagen, Reisfelder und lokales Handwerk sehen.

Heute lernen Sie die Thai Küche genauer kennen, während Sie zusammen mit einer einheimischen, muslimischen Familie kochen und Ihr Mittagessen gemeinsam genießen.



Anschließend kehren Sie zum Hotel zurück und haben am Nachmittag Zeit für eine Yogaeinheit.
(Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

14. Tag: Inseltour mit dem Longtailboot

Heute Morgen praktizieren Sie gemeinsam Yoga. Nach dem Frühstück geht es los zur Tages tour, bei der Sie mit dem traditionellen Longtail-Boot die Inseln Koh Posa, Koh Kai und Railay Peninsula erkunden. Sie können an verschiedenen Stränden und Riffen Schnorcheln und Schwimmen, Masken und Schnorchel stehen Ihnen zur Verfügung. Trinkwasser und Mittagessen wird es an Bord geben.

Gegen 16 Uhr geht es zurück zum Resort.
(Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

15. Tag: Bye Bye Thailand

Eine spannende und eindrucksvolle Zeit im Süden Thailands liegt hinter Ihnen. Am Morgen geht es zurück zur Rückreise zum Flughafen Krabi, um den Heimflug anzutreten.

(Frühstück)

Enthaltene Leistungen

Erforderliche Transfers laut Programm • 13 Übernachtungen im Doppelzimmer in komfortablen, authentischen Hotels und Resorts der guten Klasse • täglich Frühstück, 4 x Mittagessen, 8 x Abendessen • Yoga mit Christiane Wolff an 11 Tagen (11x morgens, 8x abends) • Ausflüge und Eintrittsgelder laut Programm • Deutsch

sprechende lokale Reiseleitung • NEUE WEGE Informationsmaterial

Vorgesehene Hotels

Phuket
Andamantra Beach Resort 4****
Grand Deluxe Seaview Room

Surat Thani/Khao Sok National Park
Khaosok Boutique Hideaway 3***
AC Bungalow

Krabi/Koh Klang
Islanda Hideaway Resort 4****
Ocean Breeze Bungalow

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 110
- Einzelzimmer-Aufpreis € 740

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
5TGS9002	18.03.25	31.03.25	€ 2.640

Teilnehmerzahl

Mindestens 14

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

atmosfair

Wir kompensieren die CO₂-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 50% 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 lungkrank 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!

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Bangkok und von da aus weiter zu Ihrem jeweiligen Urlaubsziel. 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. Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business-Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Thailand ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Ein Visum für einen max. 30-tägigen Aufenthalt bekommen Sie am Flughafen in Ihren Pass gestempelt. Wenn Sie länger als 30 Tage bleiben möchten, müssen Sie vorher ein Visum beantragen, welches in den meisten Bundesländern von den Vertretungen Thailands (Botschaften und Konsulate) bzw. deren Visumservice ausgestellt wird. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Nähere Auskünfte zum Thailand-Visum erteilen wir auch gerne im persönlichen Beratungsgespräch. Neue Wege übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.

wichtiger Hinweis: Reisende, die ohne Visum nach Thailand einreisen, müssen umgerechnet min. 10.000,00 Baht und zusammen als Familie min. 20.000,00 Baht bei der Einreise mitführen. Inhaber eines Touristenvisums und eines Non Immigrant Visums müssen umgerechnet min. 20.000,00 Baht und zusammen als Familie min. 40.000,00 Baht mitführen. Der Mindestbetrag kann in jeder beliebigen Währung vorgewiesen werden. Diese Regelung gilt seit dem 09. Juni 2000, wurde jedoch bislang nicht durchgängig geprüft.

Sicherheitshinweise

Wir empfehlen Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Passkopie und Passfoto sollten Sie separat aufbewahren. Am besten lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbewacht stehen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden

Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:
www.auswaertiges-amt.de

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

9 South Sathorn Road, Bangkok 10120
Telefon:(0066-2) 287 9000
Fax: (0066-2) 287 1776
Email: info@bangkok.diplo.de

Konsulat der Republik Österreich:

14, Soi Nandha, off Soi 1, Sathorn Tai Road, Bangkok 10120
Telefon: (0066-2) 30360 57
Fax: (0066-2) 2873925
Email: bangkok-ob@bmaa.gv.at

Konsulat der Schweiz:

35 North Wireless Road, Bangkok 10330
Telefon: 02-2530156
Fax: 02-2554481
Email: vertretung@ban.rep.admin.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, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

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

Trinken Sie am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen oder aufbereitetes Wasser oder Getränke, die gekocht sind, wie Tee oder Kaffee. Vermeiden Sie Getränke mit Eiswürfeln. 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.

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 Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

Koffer, Rucksack oder Reisetasche. Evtl. für den Tag zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitnehmen.

Kleidung

Leichte Kleidung aus Baumwolle oder Viskose für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Regenschutz.

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. Ansonsten können Sie Shorts und kurzärmelige Oberteile bedenkenlos tragen.

Schuhe

Zweckmäßig sind Sandalen, weil in den Tempeln und Häusern die Schuhe ausgezogen werden müssen; gute und bequeme Schuhe zum Laufen. Für die Skybar in Bangkok bitte ein Paar gepflegte, schicke Schuhe mitnehmen, da es hier einen Dresscode gibt.

Diverses

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Regenschutz.

Foto

Fotoausrüstung, große Speicherkarten und reichlich Ersatzakkus.

Bücher

Englischwörterbuch, Reiseführer (siehe Bücherliste).



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die thailändische Währung ist Baht. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Bargeld in EUR und eine Kreditkarte ist alles, was Sie in Thailand benötigen. Vergessen Sie nicht, sich Ihren Code zum Abheben am Geldautomaten einzuprägen. Teilweise ist das Abheben mit EC-Karte möglich, wenn diese für Asien freigeschaltet ist. Bitte sprechen Sie dazu mit Ihrer Bank. Alle größeren Banken unterhalten Wechselschalter, die bis ca. 19.00 Uhr geöffnet sind. In jedem größeren Ort gibt es Geldautomaten, wo Sie mühelos Bargeld in der Landeswährung ziehen können. Die bekannten Kreditkarten wie Visa, American Express oder MasterCard werden in den Hotels und in großen Einkaufszentren akzeptiert.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Thailand ist + 66. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Thailand ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine thailändische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können. Die SIM-Karten erhält man oft kos-

tenlos an Flughäfen und kann diese dann in den Supermärkten 7-Eleven mit mindestens 100 Baht aufladen und so kostengünstig telefonieren.

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

Internet

Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-LAN an.



Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der thailändische Zoll erlaubt 1– 2 Liter an alkoholischen Getränken bis 40% Alkohol und maximal 200 Zigaretten oder 250 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt. Bitte beachten Sie, dass die Einfuhr von Fleisch & Fleischprodukten verboten ist, z.B. Gummibärchen. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

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 Ausfuhr von Antiquitäten und Buddha Statuen ist strengstens verboten. Lediglich Buddha Figuren als Amulett dürfen ausgeführt werden. Sondergenehmigungen erteilt das Department of Fine Art. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vorhinein zu kennen.



Wissenswertes

In Thailand ist die Netz-Spannung wie bei uns 220 Volt. Normalerweise gibt es Zweipolsteckdosen, in manchen Hotels dreipolige Sicherheitssteckdosen. Sollte die Steckdose mal eine andere sein, gibt es an der Rezeption die Möglichkeit Stecker zu mieten. Grundsätzlich brauchen Sie jedoch keine.

Versicherung

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (und auch einer Reiseabbruchversicherung). 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. Bitte bedenken Sie auch, dass die Menschen in der Region wesentlich von den Trinkgeldern leben. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Baht 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.

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“ 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.

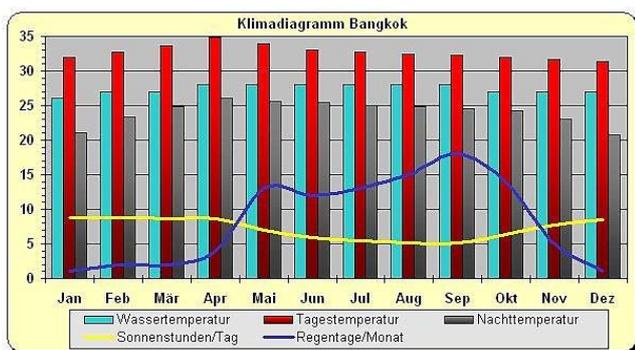
Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

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.neuweege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Thailand und Deutschland beträgt im Sommer +5, im Winter +6 Stunden. Das Klima ist tropisch, feucht und wechselhaft. Es werden ganzjährig Temperaturen von über 30° C gemessen und das Wasser wird nur selten kälter als 27° C. Nur in den Bergen des Nordens können die Temperaturen, besonders nachts, auch einmal tiefer sinken.

Die beste Reisezeit für Thailand ist von November bis März/April. In dieser Zeit kann man in der Regel die Sonne und das Meer ausreichend genießen, jedoch kann es schon mal zu Regen und Gewittern kommen. Das schlechteste Strandwetter gibt es in der Zeit von Mai bis Oktober, ausgenommen Koh Samui. Hier ist die beste Reisezeit in unserem Sommer. Jedoch muss nicht den ganzen Tag mit Regen gerechnet werden. Es gibt 1- bis 2-mal am Tag einen heftigen Schauer und danach klart alles wieder auf. Aufgrund der Klimaveränderung kann man die tatsächlichen Wettergegebenheiten vor Ort nicht bestimmen. Wir stützen uns auf Erfahrungswerte der letzten 25 Jahre.



Sprache und Verständigung

In Thailand ist Thai die offizielle Amtssprache. Englisch ist die zweite inoffizielle Amtssprache und mittlerweile weit verbreitet. Gerade in den Touristengebieten ist man darauf eingestellt und somit dürften Sie bei der Verständigung auf Englisch keine Probleme haben.

Einige nützliche Wörter auf Thai:

- Hallo - สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ - sàwàddee kráb, sàwàddee ká
- Guten Tag - สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ - sàwàddee kráb, sàwàddee ká
- Tschüss - ไปแล้วนะครับ, ไปแล้วนะคะ - bái láew ná kráb, bái láew ná ká
- Auf Wiedersehen - ลาก่อนครับ, ลาก่อนค่ะ - la gòn kráb, la gòn ká
- Ja - ใช่ครับ, ใช่ค่ะ - chái kráb, chái ká
- Nein - ไม่ใช่ครับ, ไม่ใช่ค่ะ - mái chái kráb, mái chái ká
- Danke- ขอบคุณครับ, ขอบคุณค่ะ - kòbkùn kráb, kòbkùn ká
- Bitte! - ไม่นะครับ, ไม่นะค่ะ - mái bên rái kráb, mái bên rái ká
- Prost! - ใช่โห - chái yó
- Entschuldigung - ขอโทษ... ครับ, ขอโทษ... ค่ะ - kǒ tód... kráb, kǒ tód... ká

Religion und Kultur

Die wichtigste Religion Thailands ist der Buddhismus. Die buddhistische Lehre wird an allen Schulen des Landes, außer im muslimischen Gebiet an der Grenze zu Malaysia unterrichtet und ist fester Bestandteil des Lehrplans. Verständlich, dass sie im täglichen Leben eine große Rolle spielt. Andere Religionen wie der Islam, der Hinduismus und das Christentum werden nur begrenzt praktiziert.

Bei der Betrachtung der traditionellen siamesischen Kultur, spielen Wats oder buddhistische Tempel eine große Rolle. Nachdem Buddhismus in Thailand über Hunderte von Jahren verbreitet und der ursprüngliche animistische Glaube des siamesischen Volks an den buddhistischen angepasst worden war, wurde der Wat das Zentrum des Dorfs. Es war der Platz, in dem das Volk Ausbildung empfing, Riten und Zeremonien abgehalten wurden.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin "Thailand verstehen", das Ihnen einen guten Querschnitt zur Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



Essen und Trinken

Die thailändische Küche verbindet verschiedene Elemente miteinander, so findet man hier Einflüsse aus China, Indien und Indonesien. Exotische und frische Zutaten und Gewürze machen die thailändische Küche zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit fruchtigen, scharfen und sehr aromatischen Bestandteilen. Besonders typische Zutaten sind Currypaste, Ingwer, Kokosmilch und Zitronengras, hiermit werden viele Gerichte verfeinert. Das Nationalgericht Thailands nennt sich Phad Thai. Das berühmte Nudelgericht ist eine Mischung aus süßen, scharfen und salzigen Komponenten. Außerdem findet man auf den Märkten in Thailand viele exotische Früchte, die Sie unbedingt probieren sollten.



Einkaufen und Souvenirs

Gern mitgebrachte Souvenirs aus Thailand sind beispielsweise Holzschnitzereien wie Elefanten, Schachteln, Schalen, Masken aus Holz oder Pappmaché. Außerdem Temple Rubbings (auf Reispapier abgeriebene Reliefdarstellungen), Thai-Puppen in Form von klassischen Tanzfiguren oder Tieren. Des Weiteren Web- und

Flechtarbeiten aus Rattan, Gras, Bambus- oder Sisalfasern. Oft wird auch Seide mitgenommen, am begehrtesten ist die Mud-Mee-Seide mit traditionellen Mustern.

Besondere Verhaltensweisen

Bevor man thailändische Tempel betritt, sollte man die Schuhe ausziehen. Auch ist korrektes Verhalten und gebührlige Bekleidung Grundvoraussetzung für einen Tempelbesuch in Thailand. So sind Badeschlappen, kurze Hosen und ärmellose T-Shirts unangebracht. Beim Sitzen in thailändischen Tempeln werden die Beine niemals ausgestreckt, am besten sitzt man auf den Knien.

Beim Betreten von Privatwohnungen sollten wie in thailändischen Tempeln, ebenfalls die Schuhe ausgezogen und nicht auf die Türschwelle getreten werden, da dort nach thailändischem Glauben die Seelen der Verstorbenen leben. In thailändischen Häusern sitzt man normalerweise auf dem Boden, wobei die Füße nicht ausgestreckt werden (in Thailand wird es als große Beleidigung angesehen, mit den Füßen auf jemand anderen zu zeigen). Männer sitzen meist im Schneidersitz, Frauen mit angewinkelten, seitlich nach hinten zeigenden Beinen.

Geschenke müssen nicht mitgebracht werden, allerdings sind kleine Aufmerksamkeiten wie Obst, Essen oder kleine Souvenirs durchaus gern gesehen. Auch beim Sonnenbaden am von Thailändern genutzten Strand sollte auf gebührlige Kleidung geachtet werden. Thailänder sind in punkto Nacktheit eher prüde im Vergleich zu uns Westlern. Wenn man Thailänder, vor allem Frauen, beim Baden beobachtet, werden Sie sehen, dass diese oft mit Hemd und Hose bekleidet ins Wasser steigen.

Grundsätzlich sollte man niemals den Kopf eines Thailänders berühren, dies gilt auch für Kinder. Dem thailändischen Glauben entsprechend ist der Kopf der Sitz der Seele und des Geistes.

Reiseliteratur

Verschiedene Reiseführer

Loose, Renate:

DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Thailand.
Dumont Reiseverlag (2014).
ISBN-10: 3770177517

Stefan Loose, Andrea Markand, Markus Markand:

Stefan Loose Travel Handbuch Thailand.
Dumont Reiseverlag (2013).
ISBN-10: 3770167309

Rainer Krack, Tom Vater:

Thailand Handbuch: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831723222

Vater, Tom:

InselTrip Ko Samui, Ko Phangan, Ko Tao: Reiseführer mit Insel-Faltplan.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831722196

Nelles Günter:

Nelles Guide Thailand.
Nelles Verlag (2013).
ISBN-10: 3886187918

Vis-a-Vis Reiseführer:

Thailand.
Dorling Kindersley (2013).
ISBN-10: 3831019843

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft

Chainarong Toperngpong, Christa Goppel:

Das Thai-Kochbuch: Bilder Geschichten Rezepte.
Jacoby & Stuart (2013).
ISBN-10: 3941087479

Ruegg, Prisca:

Thaiküche.
GU Verlag (2011).
ISBN-10: 3833822031

Fessen, Helmut:

Geschichte Thailands.
(1994).

ISBN-10: 389473226

Kothmann, Hella:

Das siamesische Lächeln. Literatur und Revolte in Thailand.
Isp Verlag (1994).
ISBN-10: 3929008718

Gesundheit

Förg, Klaus:

Innere Ruhe.
Rosenheimer Verlag (2007).
ISBN-10: 3475538369

Hamilton-Merritt, Jane:

Wandlung durch Meditation.
Walter Verlag (1991).
ISBN-10: 3530316202

Belletristik

Kolonko, Hedwig:

Zwei Gesichter des Isan: Das Leben in einer thailändischen Großfamilie.
Araki Verlag (2010).
ISBN-10: 3941848062

Willemsen, Roger:

Bangkok Noir.
Fischer Verlag (2009).
ISBN-10: 3100921062

Labudda, Gad:

In Thailand leben. Geschichten und Artikel über das Leben in Thailand.
Thailandbuch Verlag (2006).
ISBN-10: 3938890185

Ihre persönliche Beratung



Sarah Obels
Produkt 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

