



Detailprogramm

Indonesien

Bali Ayurveda & Yoga Retreat: "Joy of Being"

mit Yasemin Matthies & Danny Arnold

31.10.-13.11.2024

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	4
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Teilnehmerzahl.....	7
Reisedauer.....	7
Reiseleitung.....	8
Praktische Hinweise.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	9
Gesundheit und Impfungen.....	10
Mitnahmeempfehlungen.....	11
Währung / Post / Telekommunikation.....	11
Zollbestimmungen.....	11
Versicherung.....	12
Nebenkosten / Trinkgelder.....	12
Umwelt.....	12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	13
Zeitverschiebung und Klima.....	13
Sprache und Verständigung.....	13
Religion und Kultur.....	14
Essen und Trinken.....	14
Einkaufen und Souvenirs.....	14
Besondere Verhaltensweisen.....	15
Reiseliteratur.....	16
Ihre Reisenotizen.....	17

Reisedetails

Indonesien

Bali Ayurveda & Yoga Retreat: "Joy of Being"

Reiseverlauf

- Retreat mit Yasemin Matthies & Danny Arnold
- Wohltuende Yoga-Praxis
- Wertvolle Ayurveda-Inputs
- Unterkunft am Meer und in den Reisfeldern



Gemeinsam begibst Du Dich in einer Gruppe unter der Leitung der Yogalehrerin Yasemin Matthies und des Diplom-Psychologen Danny Arnold auf eine Reise nach Bali. Beide sind zudem Ayurveda-Experten. In ihrem Ayurveda & Yoga - Retreat übst Du intensiv Yoga und Meditation und tauchst in die Welt des Ayurveda sowie in die balinesische Kultur ein.

Yasemin und Danny laden ein zu:

einer wohltuenden und wertvollen Reise nur für DICH - Dieses Yoga - und Ayurvedaretreat lädt Dich ein, aus Deinem Alltag auszusteigen und in ein unvergessliches Erlebnis einzutauchen.

In diesem besonderen Urlaub fernab von Zuhause zeigen Yasemin und Danny, wie Du mit Hilfe von Ayurveda und Yoga mehr in den Genuss kommst, Dich selbst zu erfahren, zu spüren und zu beobachten. Du erhältst wertvolle Tipps, wie Du selbstwirksam Deine Gesundheit beeinflussen kannst und Dich so immer wieder im Alltag in die Balance zurückbringen kannst. Mit inspirierenden und interaktiven Inputs zum Thema Ayurveda & Coaching sowie wohltuender Yogapraxis bekommst Du

jede Menge Inspirationen für zuhause und tankst zugleich Energie, Freude und Leichtigkeit.

Ayurveda setzt sich aus den hinduistischen Wörtern "Ayur" und "Veda" zusammen, was übersetzt "die Wissenschaft über das Leben" bedeutet. Ayurveda ist eine traditionelle, indische und ganzheitliche Medizinlehre, welche sich auf alle Bereiche der Gesundheit, einschließlich Ernährung, Lebensstil, Bewegung, Entgiftung, Schlaf und Geist konzentriert.

Yoga kann uns helfen, den Geist zu klären, unseren Körper zu stärken und unser Atembewusstsein zu erweitern. Mit Hilfe von gezielten Yogahaltungen, Atemtechniken sowie auch Meditationen können wir zugleich unser feinstoffliches Energiesystem anregen, Blockaden auflösen, unsere Vitalität sowie auch unser allgemeines Wohlbefinden stärken.

Yoga und Ayurveda sind Schwesterdisziplinen, die aus derselben Philosophie hervorgegangen sind. Die beiden Lehren zusammen angewandt, können uns dabei unterstützen, ein achtsames, selbstwirksames, gesundes und langes Leben zu führen.

Diese Yoga- und Ayurveda-Reise ist ein Geschenk an Dich selbst. Hier kannst du in den Genuss kommen völlig ins Sein einzutauchen, Deine Akkus wieder aufzuladen und Dich dabei von der Schönheit und Vielfältigkeit der Insel Bali inspirieren zu lassen.

Retreat Programm

Folgende Inhalte erwarten Dich auf dieser inspirierenden Reise:

1. Tag: Ankunft, Begrüßungsrunde
2. Tag: Thema "Here & Now"; Inhalte u.a.: "Willkommen in der Welt des Ayurveda", „Yogapraxis Here & Now“
3. Tag: Thema „Rituals“; Inhalte u.a.: „Ayurvedische Rituale“, „Yogapraxis Sonnengruß“
4. Tag: Thema „Look & Listen“; Inhalte u.a.: „Ayurvedische Gesichts-Massage“, Meditation, ChiYoga DANCE)
5. Tag: Thema "Connections"; Inhalte u.a.: "Get-Together Das Leben ist schön", „Yogapraxis Kraft der Verbundenheit“

6. Tag: Thema „Let It Go“; Inhalte u.a.: „Shakti Shake Meditation“, Meridian-Aktivierung, Yoga Nidra
7. Tag: Thema „Gratitude“; Inhalte u.a.: „Jounaling“, „Herz-Chakra-Yoga“
8. Tag: Thema „Intuition & Trust“; Inhalte u.a.: „Yoga Intuition Flow“
9. Tag: Thema „Just Breathe“; Inhalte u.a.: „Ayurveda & das Vata-Dosha“, „Yogapraxis Vata-Balance“
10. Tag: Thema: „Spirituality & Transformation“; Inhalte u.a.: „Ayurveda und das Pitta-Dosha“, „Yoga Lotus-Flow“
11. Tag: Thema: „Feel & Explore“; Inhalte u.a.: „Ayurveda und das Kapha-Dosha“, „Yoga Earth-Flow“
12. Tag: Thema „Courage Yourself“; Inhalte u.a.: „Ayurveda im Alltag“, „Yoga Music Flow“
13. Tag: Thema „Joy Of Being!“; Inhalte u.a.: „Yoga Circle Of Life“

Puri Dajuma Eco Cottages

An einem traumhaften Strand im Westen Balis findest Du Deine Urlaubsoase umgeben von traditionellen balinesischen Dörfern und ruhigen Sandstränden. Yoga, Wellness und Natur - hier ist der ideale Ort für einen erholsamen Urlaub mit Yoga!

Die insgesamt 35 Zimmer des Puri Dajuma Eco Resorts verteilen sich in einem 1,5 ha großen tropischen Garten. Die Architekten haben Dein Cottage in balinesischer Tradition gestaltet und einen behaglichen Wohnraum mit hochwertigen Holzmöbeln geschaffen. Nur wenige Schritte von Deinem Zimmer entfernt liegt der kilometerlange Sandstrand mit vulkanischem Sand.

Ein großer Pool mit Meerblick, gespeist aus einer eigenen Süßwasserquelle, lädt im Puri Dajuma zum Erfri-schen ein. In dem strohgedeckten Restaurant bereitet das Küchenteam leichte und gesunde Kost aus Ost und West für Sie zu; das Rauschen des Ozeans begleitet die fangfrischen Köstlichkeiten aus dem Meer. Lass dir auch die aromatischen Bananen aus eigenem Anbau auf der Zunge zergehen! Errichtet auf einer fruchtbaren Land-zunge, ist der Garten eine Augenweide. Imposante Ko-kospalmen stehen neben farbenprächtigen Frangipani-Bäumen, duftenden Pfefferranken, üppigen Mangobäu-men und weiteren tropischen Hinguckern.

Vom Spa aus verliert sich dein Blick am fernen Horizont der balinesischen See. Bei den Wellness Behandlungen in dem traditionell balinesischen Freiluft-Massagepavil-lon bekommt das Wort Entspannung eine ganz neue

Dimension. Entspannen kannst du dich sich nach einer Massage auch auf dem Pool-Deck oder im Garten, wo Hängematten und Sonnenliegen auf dich warten.

Die Yogastunden finden in der großzügigen Yoga-Shala oder auch im Garten statt.

Ubud

Ubud ist ein charmanter Ort im Herzen von Bali, der für seine kulturelle Bedeutung und seine atemberaubende Natur bekannt ist. Inmitten üppiger Reisfelder findest Du hier einen inspirierenden Ort auf Deiner Reise. Ubud hat eine reiche künstlerische und spirituelle Atmosphäre, die sich in den zahlreichen Kunstgalerien, Kunsthand-werksläden und Tempeln widerspiegelt.

Ubud ist ein Ort, der die Seele berührt und Inspiration für Künstler, spirituelle und Naturliebhaber gleicherma-ßen bietet. Es ist ein Ort, an dem man sich entspannen, auftanken und die Schönheit von Bali in ihrer reinsten Form erleben kann.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Ankunft auf Bali

Du startest Deine Bali-Reise in Deutschland am Vortag und fliegst über Nacht mit einem Zwischenstopp nach Bali.

Nach der Ankunft auf Bali wirst Du von am Flughafen begrüßt und fährst in das Puri Dajuma Eco Cottages Resort im ruhigen Westen von Bali. Die Fahrt dauert ca. 3h. Auf dem Weg verlässt Du die belebten Straßen und fährst an Reisfeldern, balinesischen Tempeln und klei-nen Dörfern vorbei. Der Rest des Tages steht Dir zur freien Verfügung und Du hast Zeit Dich auszuruhen und erst einmal in Ruhe auf Bali anzukommen. Am Nachmit-tag/Abend trifft Ihr euch zur Begrüßungsrunde und ge-meinsamen Abendessen mit Deinen Kursleitenden. (A)



2.-7. Tag: Yoga und Entspannung im Puri Dajuma Resort am Meer

Nach der ersten erholsamen Nacht beginnst Du den Tag mit einer Yogaeinheit am Morgen (90 min) mit Deinen Kursleitenden Yasemin Matthies und Danny Arnold. Genieße anschließend Dein Frühstück gemütlich und in Ruhe. Ein entspannter Tag im Garten des Resorts, am Pool, bei einem Strandspaziergang oder vielleicht bei einer ersten wohltuenden Massage steht Dir bevor. Am Nachmittag erwartet Dich eine 60-minütige Yoga- und Meditationseinheit.

An den darauffolgenden Tagen (02.11.-06.11.) übst Du gemeinsam Yoga jeweils 90 min morgens und 60 Min nachmittags (inkl. Meditation) mit Yasemin Matthies und Danny Arnold. In dieser Woche ist auch ein halbtägiger Ausflug für Sie geplant, bei dem Du die Umgebung kennenlernst und eine Reinigungszeremonie im nahe gelegenen Hindutempel erleben wirst. (F,A)



8. Tag: Royal Casa Ganesha in Ubud

Heute verlässt Du nach einem gemütlichen Frühstück das schöne Puri Dajuma Resort und fährst ins Zentrum der Insel, nach Ubud. Die Fahrt dauert ca. 2,5h. Im Royal Casa Ganesha Resort wirst Du die nächsten 6 Nächte verbringen und von dort aus einige Highlights der Insel

erkunden. Nach dem Einchecken in Ubud hast Du erst einmal Zeit für dich. Genieße den Ausblick auf die umliegenden Reisfelder, erfrische Dich im Pool oder entspanne bei einer Massage im Spa! Am Nachmittag findet eine Yoga- und Meditationseinheit (60 Min) mit Deinen Kursleitenden in der Yogashala des Resorts statt. Ubud hat kulinarisch viel zu bieten, sodass Du hier Restaurants nach Deinem Geschmack ausprobieren kannst. (F)



9. Tag: Yoga am Morgen und Natur pur (Reisfelder und Bergtempel)

Du startest den Tag mit 90 Min Yoga im Resort. Anschließend erkundest Du heute den zentralen Teil Balis und viel Natur.

Zunächst nimmst Du an einem gemeinsamen Workshop teil, bei dem Du typische balinesische "Hausmittelchen" kennenlernst. Das balinesische Heilwissen wird von Generation zu Generation weitergegeben. Die Hausmittel werden in der Regel aus lokalen Zutaten hergestellt, die vor Ort wachsen. Typische Hausmittel sind Boreh (Kräuterpeeling), Massageöl und Loloh (Kräutertonikum). Hier lernst Du balinesische Hausmittel kennen, die vor allem für die Entspannung von müden Körpern verwendet werden.

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

umgebenden Hügeln umgeben ist. Auch er ist ein besonderes Highlight für Bali-Besucher!
Zurück im Resort lässt Du den Tag mit den neu gewonnenen Eindrücken entspannt bei Meditation und Yoga (60 Min) ausklingen. (F,M)

10. Tag: Yoga am Morgen und spirituelle Tempeltour

Den heutigen Tag beginnst Du mit einer energetisierenden Yogaeinheit mit Ihrer Kursleiterin im Resort. Nach dem Frühstück erkundest Du die spirituelle Seite Balis, denn es geht zu den besonderen Hindutempeln Gunung Kawi, Tirta Empul, Yeh Pulu und Goa Gajah. Du lernst, wie die typischen balinesischen Opfergaben (die Canangs) gemacht werden. Diese Opfergaben werden zu den Tempeln gebracht, um die Götter um Eintrittserlaubnis zu bitten. Deine Reiseleitung erklärt Dir, wie gebetet wird, bevor Du das heilige Bad nimmst, um dich spirituell zu reinigen. Im Tempel Gunung Kawi kannst Du die wunderschönen Reisfelder und die kunstvoll geschnitzte Fassade aus dem 11. Jahrhundert bewundern. Sie werden Königsgräber genannt und erinnern an das Udayana-Königreich. Deine Reiseleitung führt Dich auf kleinen Reisfeldwegen rund um den Komplex. In Tirta Empul zeigt Deine Reiseleitung Dir den Tempel mit den 14 Weihwasserausläufen, die zur spirituellen Reinigung genutzt werden. Zum Mittagessen geht es heute zum Café einer Stiftung, das von jungen benachteiligten Menschen betrieben wird.

Anschließend geht es zum Elefantentempel Goa Gajah. Dieser Tempel war einer der letzten Orte auf Bali, an dem sowohl Buddhismus als auch Hinduismus auf demselben heiligen Gelände praktiziert wurden. Bis ein Erdbeben den buddhistischen Teil des Tempelgeländes zerstörte und damit den dortigen Glauben endgültig auslöschte. Der Tempel verfügt über eine Höhle mit einem geschnitzten Gesicht als Eingang und wird daher Elefantenhöhle genannt. Er befindet sich an einem zentralen Treffpunkt oder Campuhan zwischen zwei kleinen Flüssen, dem Kali Pangkung und dem Petanu River, wo sie zu einem größeren Bach zusammenfließen, von dem man annimmt, dass er eine Quelle magischer Kraft ist. (F,M)



11.-12. Tag: Yoga und Zeit zur freien Verfügung

Heute und morgen beginnst Du den Tag mit einer 90 minütigen Yogaeinheit und hast danach Zeit zur freien Verfügung. Lass Dich durch Ubud treiben, probiere verschiedene Cafés oder Restaurants aus, geh durch die zahlreichen Shops bummeln oder besuche einen Markt. Alternativ hast Du Zeit um einfach zu entspannen, lesen oder eine Massage zu genießen. Vielleicht möchtest Du auch noch einen Tempel auf eigene Faust besuchen oder hast ein anderes Ziel?
Am Nachmittag findest Du Dich wieder mit der Gruppe zum Meditieren und Yoga üben zusammen. (F)



13. Tag: Yoga am Morgen und Abendessen bei Einheimischen

Am Morgen beginnst Du den Tag mit einer gemeinsamen erfrischenden Yoga Einheit im Resort. Der Tag steht Dir heute weiterhin zur freien Verfügung. Am Nachmittag fährst Du gemeinsam zu einer balinesischen Familie, die in einem typischen balinesischen Wohnkomplex lebt. Hier erfährst Du, welche Traditionen hinter der balinesischen Lebensweise stecken, während in der Küche Kaffee und Tee zubereitet werden, so wie es die Balinesen normalerweise tun, um die Familie willkommen zu heißen. Nach der Kaffeepause unternimmst Du einen Spaziergang durch das Dorf und lernst das Leben vor Ort kennen. Du besuchst den traditionellen Markt und

den Dorftempel im Zentrum. Der Spaziergang führt Dich auch in die Reisfelder mit einer atemberaubenden Aussicht, kombiniert mit dem dichten Wald und dem Blick auf den Vulkan Agung im Hintergrund. Du gehst noch weiter bis zu einer natürlichen Wasserquelle am Seerosenteich. Sobald die Sonne untergeht, holt Dich schließlich ein Fahrer ab und fährt Dich zum Abendessen zurück zum Haus, wo Du von der Familie zurück willkommen geheißen und hier einen schönen letzten Abend verbringen wirst. (FA)



14. Tag: Weiterreise oder Rückflug

Nach einer letzten ruhigen Nacht im Royal Casa Ganesha Resort endet heute nach dem Frühstück Deine gemeinsame Reise in Bali. Je nach Uhrzeit Ihres Rückfluges wirst Du zum Flughafen gebracht. (F)



Enthaltene Leistungen

13 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer (7 Übernachtungen im Puri Dajuma Eco Cottages, 6 Übernachtungen im Royal Casa Ganesha in Ubud) · Halbpension (Frühstück und Abendessen) im Puri Dajuma · täglich Frühstück, 2 x Mittagessen, 1 x Abendessen in Ubud · 6x 90 min Yoga morgens und 6x 60 min abends im Puri Dajuma · 1x Halbtagesausflug · 5x 90 min Yoga morgens und 4x 60 min abends in Ubud · Programm in Ubud inkl. Eintrittsgeldern, Transfers, Englisch sprechende Reiseleitung · Kursleitung durch qualifizierte NEUE WEGE - Yoga Lehrende Yasemin Matthies und Danny Arnold · NEUE WEGE Informationsmaterial · Servicepaket "Bewusst Reisen Basis"

Zusätzliches Entgelt

internationale Flüge · Trinkgelder · Individuelle Ausflüge und Aktivitäten · Einreisegebühr Bali (ca. 10 €) · Visumgebühren (ca. 30 €)

Wahlleistungen

- Rail & Fly Ticket € 90
- Einzelzimmer-Aufpreis € 690
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flug ab Ihrem Wunschflughafen in der Economy oder Business Class (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
4IDS3301	31.10.24	13.11.24	€ 2.590

Puri Dajuma und Royal Casa Ganesha

Teilnehmerzahl

Mindestens 12

Reisedauer

14 Tage

Reiseleitung

Danny Arnold



- Diplom-Psychologe und studierter Sportwissenschaftler
- seit über 20 Jahren im internationalen Fitness-, Wellness- und Gesundheitsmarkt bekannt und erfolgreich
- vielfache Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Management, Coaching und Personal
- international beliebter Dance- und Fitness-Experte
- renommierter Business- und Life Coach
- Inhaber einer Strategie- und Consultingagentur
- Zertifizierter Ganzheitlicher Ayurveda Coach & Ayurveda Therapeut (Psychologischer Berater, Ernährungs-Berater, Gesundheits-Berater, Phytotherapie, Massage Praktiker, Marma Masseur)

Yasemin Matthies



- zertifizierte Yogalehrerin (500h/BDY-anerkannt)
- Unterrichtserfahrung seit über 24 Jahren
- Zertifizierter Ganzheitlicher Ayurveda Coach (u.a. Ernährung, Ayurvedische Manualtherapie, Pflanzenheilkunde, spirituelle Therapieformen)
- Massagetherapeutin
- Robinson Crew Trainerin & Robinson TOP Expertin
- Ausbilderin für das ganzheitliche Bewegungskonzept YONGA® & ChiYogaDANCE sowie auch für Schulungen im Bereich Yoga & Meditation
- vielfache Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Yoga, Meditation, Gesundheitssport & Fitness

www.yasemin-matthies.de

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrages.

So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-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 CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair Beitrag leisten möchten, geben Sie dies bitte bei Ihrer Buchung an. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag die Hälfte.

Anreise

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

Transfer

Sie werden von einem Fahrer am Flughafen abgeholt. Er steht mit einem Schild direkt am Ausgang und ist nicht zu übersehen.

Die Fahrt in einem 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 Fruchtschaften fährt, in denen Papayas, Kaffee,

Mangos, Avocados, Kakao, Nelken und Kokosnüsse einfach am Wegesrand wachsen.

Im Resort angekommen werden Gäste in balinesischer Gastfreundlichkeit begrüßt.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Indonesien/Bali ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können sich bis zu 30 Tage mit dem Visum on Arrival aufhalten. Das Visum On Arrival bekommen Sie bei Ankunft in Bali in den Pass gestempelt oder beantragen es vorher online unter <https://molina.imigrasi.go.id/>.

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

WICHTIG - aktuelle Einreisebestimmungen für Bali:

- Nachweis eines Hin- und Rück- oder Weiterflugtickets
- Zollerklärung vorab online ausfüllen (ab 1 Tag vor Abreise möglich) <https://bcngurahrai.beacukai.go.id/ecd/?h=beranda>
- Touristenabgabe (ca. 10 €) vorab online zahlen: <https://lovebali.baliprov.go.id/>

WICHTIG - Visuminfo:

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

Um Zeit am Flughafen in Bali zu sparen, kann das Visum auch vorab online ausgestellt und gezahlt werden: <https://molina.imigrasi.go.id/>

(14 Tage bis 48h vor Abreise möglich)

Aktuelle Informationen finden Sie auch auf der Webseite des Auswärtigen Amtes:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/indonesien-node/indonesiensicherheit/212396>

Sicherheitshinweise

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

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

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

Schweizerisches Honorarkonsulat Bali (Consulate of Switzerland)

(auch für Österreicher zuständig)

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



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

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

Diverses

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

Währung / Post / Telekommunikation

Währung

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

Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Indonesien ist + 62. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Bali ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor 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 (am besten eine eSIM Karte bei Ankunft am Flughafen).



Zollbestimmungen

Bei der Einreise: Der indonesische Zoll erlaubt 1 – 2 Liter an alkoholischen Getränken und maximal 200

Zigaretten oder 100 Gramm Tabak. Eine übliche Menge an Kosmetika und Parfümen, die nicht auf Handel schließen lassen, sind ebenfalls genehmigt.

Bei der Rückreise: Es ist nach dem Artenschutzabkommen verboten geschützte Tiere oder Materialien von diesen auszuführen. Man sollte also auf ein Reisesouvenir aus Reptilienleder, Mantaleder, Elfenbein oder Ähnliches verzichten, die oftmals auf Rundreisen durch Bali angeboten werden. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im 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 30 Tage vor Abreise erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.



Nebenkosten / Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister“ haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupiah in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten.

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Orte, an denen Sie Ihre Wasserflaschen wieder auffüllen können finden Sie auf der Plattform <http://www.refillbali.com/> Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen,

sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters befolgen.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst.

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

Zeitverschiebung und Klima

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

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

Sprache und Verständigung

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

Einige einfache Wörter auf Indonesisch:

Hallo - Halo! / Hai!

Guten Tag - Selamat siang!

Tschüss - Dahh! / Mari! / Yuk ah!

Auf Wiedersehen - Sampai jumpa! / Selamat tinggal!

Ja - ya

Nein - tidak

Danke - Terima kasih!

Bitte! - Kembali!

Prost!- Tos! / Pros!

Entschuldigung - Maaf, ...



Religion und Kultur

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



Essen und Trinken

Das Hauptnahrungsmittel auf Bali ist Reis. Ohne ihn gilt eine Mahlzeit nicht als vollwertig, sondern bestenfalls

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

Einkaufen und Souvenirs

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

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

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



Besondere Verhaltensweisen

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

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

Nehmen Sie es gelassen hin, wenn Sie häufig nach Namen, Beruf und Ehestand gefragt werden. Die Einheimischen 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.
TravelDiary.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
Produkt Managerin Südostasien
s.obels@neuewege.com
+49 2226 1588-203



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



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

