

## Dharamsala – Politik, Praxis & Philosophie des tibetischen Buddhismus in Nord-Indien Bildungsurlaub

Dharamsala im nordindischen Himalaya: Kaum ein Ort könnte besser geeignet sein, um den tibetischen Buddhismus und die Kultur Tibets fundiert und lebensnah kennenzulernen. Dharamsala hat viele Gesichter: Zentren tibetischer Kultur, Plätze der Ruhe und des Friedens, bunte Straßen mit tibetischen Händlern, die selbst erzeugte Waren aller Art feilbieten, die grüne, bergige Umgebung des Himalaya, die zum Wandern einlädt, sowie Klöster als Horte buddhistischer Tradition.



### Neue Heimat der Tibeter

Nachdem die Tibeter seit 1959 aus Ihrer Heimat flüchteten, hat sich in Dharamsala so etwas wie "Klein Tibet" entwickelt. Der Dalai Lama und Tausende mit ihm gekommene Tibeter bauten um den Exilsitz der tibetischen Regierung aus eigener Kraft und mit internationaler Hilfe ein kleines traditionell tibetisch organisiertes Gemeinwesen auf.

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

### Reise mit Tiefgang

In einer kleinen Gruppe begeben wir uns auf die Spuren des tibetischen Buddhismus in Dharamsala. Die geringe Größe der Gruppe, das Reiseprogramm und die lange Aufenthaltszeit am Ort ermöglichen einen guten Kontakt zu Land und Leuten. Dadurch bekommen Sie Gelegenheit, sich der tibetischen Kultur und Philosophie sowie der Praxis des Buddhismus auf eine spielerische, freudvolle, aber auch tiefgründige Art und Weise zu nähern. Da wir unsere Reise nach

Dharamsala bereits seit etwa 20 Jahren veranstalten, sind vor Ort vielfältige Freundschaften entstanden. Dadurch werden Ihnen viele Türen geöffnet, die sonst oft verschlossen bleiben.

Die Zeit in Dharamsala ist in zwei Phasen unterteilt. Die ersten Tage leben Sie im unteren Dharamsala im Norling Gästehaus des Norbulingka Institutes, wo Sie sich in wunderbarer Ruhe, umgeben von traumhaften Gärten, auf das Seminar konzentrieren. Im Seminar werden Ihnen die Referenten die spirituellen Traditionen des Buddhismus vorstellen: Eine grundlegende Einführung in die Philosophie, ergänzt durch Meditation auf der Basis der buddhistischen Praxis. Diesem Seminareil werden mehrere Stunden pro Tag gewidmet. Trotzdem bleibt noch Zeit, die vielen kunsthandwerklichen Ausbildungsstätten rund um das Gästehaus zu besuchen oder in der Umgebung zu wandern. Von hier unten aus werden Sie dem Karmapa (hoher tibetischer Lama) einen Besuch abstatten, sofern er zu dieser Zeit in Dharamsala weilt und verfügbar ist. Auch unser Behindertenprojekt „Nying



Thob Ling“ und ein Flüchtlingslager werden Sie besuchen und sich intensiv mit den dort lebenden und arbeitenden Menschen auseinandersetzen. Später wechseln Sie in das Obere Dharamsala. Hier tritt die Theorie etwas in den Hintergrund und die praktische Erkundung der vielen Tempel, Institutionen und Einrichtungen des tibetischen Lebens bestimmt Ihre Zeit. So besuchen Sie z.B. das Institut für tibetische Medi-

zin und/oder das tibetische SOS Kinderdorf und führen Gespräche z.B. mit Parlamentariern des tibetischen Exilparlaments, Vertreterinnen der tibetischen Frauenorganisation und/oder Repräsentanten des tibetischen Jugendkongresses. Auch ein Tagestrekking zu einem schönen Aussichtsberg wird nicht fehlen.

## Voraussichtlicher Reiseverlauf (Änderungen vorbehalten)

---

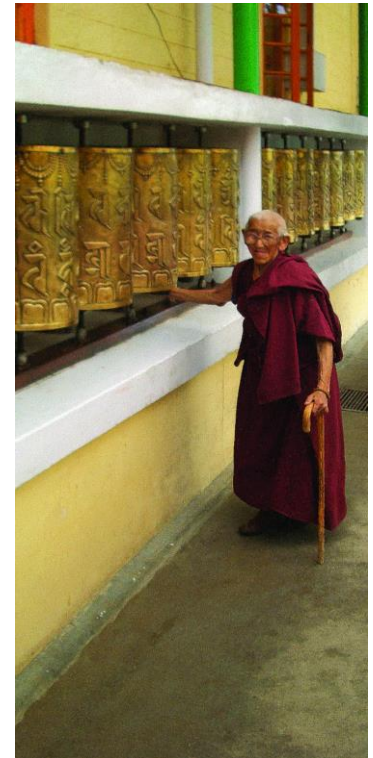
### 1.-2. Tag: Amritsar – Stadt des Goldenen Tempels

Nach Ankunft in Amritsar am Vormittag des 2. Tages treffen Sie sich zu einem gemeinsamen Mittagessen. Ein erster Höhepunkt ist die Besichtigung des goldenen Tempels von Amritsar, dem größten Heiligtum der Sikhs. In modernen Fahrzeugen fahren Sie weiter in die Berge des Himalayas nach Dharamsala.

### 3.-13. Tag: Leben in Dharamsala

In Dharamsala übernachten Sie stilvoll tibetisch: Die ersten Tage verbringen Sie im Gästehaus des Norbulinka Institut, dem Sommerpalast seiner Heiligkeit. Im oberen Dharamsala (Mc.Leod Ganj) übernachten Sie in einer sehr schönen Lodge, ca. 1 km außerhalb des Ortes und sehr schön in der Natur gelegen.

Unsere Referenten stellen Ihnen die spirituellen Traditionen des Buddhismus auf verschiedene Arten und durch sehr persönliche Herangehensweisen vor. Dem Seminarteil - einer grundlegenden Einführung in die Philosophie, ergänzt durch Meditation auf der Basis der buddhistischen Praxis - sind mehrere Stunden pro Tag gewidmet. Auf unseren nachmittäglichen Besichtigungen und bei Gesprächen werden Sie die verschiedenen Aspekte des tibetischen Lebens im Exil kennenlernen, z.B. die Tibetan Library, das Institut für Tibetische Medizin und ein Flüchtlingslager. In Exkursionen und Gesprächen setzen Sie sich mit der Situation von Frauen und jungen Menschen auseinander. Wir bitten um eine Audienz mit dem Karmapa und arrangieren nach Möglichkeit eine Diskussion mit Parlamentariern des tibetischen Exilparlaments. Eine Besonderheit dieser Reise ist unser Projekt "Nying Thob Ling", das Sie gemeinsam mit der Gruppe besuchen werden. Dort, im „Garten der Zuversicht“, erhalten behinderte Kinder ein Zuhause und eine Ausbildung. Ein Tagestrekking zu einem traumhaft schönen Aussichtsberg rundet die Eindrücke in Dharamsala ab.



### 14.-15. Tag: Goodbye Indien

Im Privatbus fahren Sie über Pathankot aus den Bergen zurück nach Amritsar, wo Sie am letzten Nachmittag noch Zeit finden, die faszinierenden Märkte der Stadt zu entdecken.

## Reiseleitung

---

### Bernd Balaschus

Bernd Balaschus ist Begründer von Shambhala Tours & Meditation und dem Schulprojekt Jamyang Ling in Zanskar, ein exzellenter Kenner der buddhistischen Tradition und tibetischen Kultur sowie Zanskar- und Kailashexperte. Bernd Balaschus begleitet die Reise vom 13.10. – 27.10.2018.

### Tsering Angduc

Tsering Angduc, geboren und aufgewachsen in Ladakh, lebt seit einigen Jahren in Deutschland, spricht fließend Deutsch und Englisch und hat langjährige Meditationspraxis. Er war ein Jahr als Mönch in einem buddhistischen Kloster in Taiwan und ist erfahrener Reiseleiter für unsere Reisen in den Himalaya und mit buddhistischem Schwerpunkt. Tsering Angduc begleitet die Reisen vom 24.03.-07.04.2018 und vom 22.09. – 06.10.2018.

## Enthaltene Leistungen

- ✓ Linienflug (Economy Class) Frankfurt – Amritsar – Frankfurt; erforderliche Transfers in Indien
- ✓ Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse bzw. in Gästehäusern
- ✓ täglich Frühstück, Abendessen während des Aufenthaltes im Norbulinka Institut; Abschieds-Abendessen in Amritsar
- ✓ Programm laut Reiseverlauf / beschriebenes Seminarprogramm – Änderungen vorbehalten
- ✓ qualifizierte deutschsprachige Neue Wege-Reiseleitung
- ✓ Eintrittsgelder



### Termine und Preise

24.03.2018 – 07.04.2018: 2.450 € (Seminarnummer 845018)

22.09.2018 – 06.10.2018: 2.390 € (Seminarnummer 845118)

13.10.2018 – 27.10.2018: 2.390 € (Seminarnummer 845218)

### Wahlleistungen

Rail & Fly-Ticket: 50 €

EZ-Aufpreis: 440 €

### Nicht enthaltene Leistungen

Visum für Indien (ca. 65 €) sowie alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

### Gruppengröße

Minimale Teilnehmerzahl: 6

Maximale Teilnehmerzahl: 16

### Bildungsurlaub

Das Seminar ist derzeit in Baden-Württemberg, Hessen und im Saarland als Bildungsurlaub anerkannt. Anerkennungen in weiteren Bundesländern können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich bei Bedarf so früh wie möglich mit uns in Verbindung, da die Beantragung mehrere Wochen in Anspruch nehmen kann. Bitte beachten Sie, dass das Seminar in Nordrhein-Westfalen, Hamburg und Bremen nicht anerkennungsfähig ist.

Bitte beachten Sie auch, dass die meisten Bundesländer nicht die gesamte Reisedauer als Bildungsurlaub anerkennen (siehe auch Mitteilung für den Arbeitgeber).

Sie haben ggf. die Möglichkeit, Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub (5 Tage pro Jahr) aus zwei Jahren im Rück- bzw. Vorgriff zusammenzulegen, so dass Sie dann 10 Tage Bildungsurlaub beantragen können.

Beamte können ggf. Sonderurlaub beantragen. Dafür ist ggf. eine Anerkennung des Seminars durch das LIW bei den zuständigen Stellen notwendig. Sprechen Sie uns an.

### Kooperationspartner

Wir führen die Reise mit unserem Partner *Neue Wege* durch:

*NEUE WEGE Seminare & Reisen GmbH*

Am Getreidespeicher 11 | 53359 Rheinbach

Telefon: +49 (0)2226-1588-00 | Telefax: +49 (0)2226-1588-070

E-Mail: [info@neuewege.com](mailto:info@neuewege.com) | [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

### Anreise

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

### Einreisebestimmungen

Am 27.11.2014 hat die indische Regierung das „*Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)*“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: [www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html](http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html) ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen finden Sie dort vermerkt (gültig nur für einmalige Einreise). Die Kosten für das Visum betragen 60 US-Dollar.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen ca. 65 €, die oben genannten Visumsservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren.

Wichtig: Sie benötigen einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2-3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen, die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.

Weitere Informationen auf:

[www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html](http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html)

[www.igcvisa.de](http://www.igcvisa.de)

[www.in.de.coxandkings.com](http://www.in.de.coxandkings.com)

[www.indianembassy.de](http://www.indianembassy.de) (Deutschland)

[in.vfsglobal.ch](http://in.vfsglobal.ch) (Schweiz)

[www.blsindiavisa-austria.com](http://www.blsindiavisa-austria.com) (Österreich)

### Sicherheitshinweise

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

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html)



### Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera. Die Standardimpfungen für Kinder entsprechen den Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes.

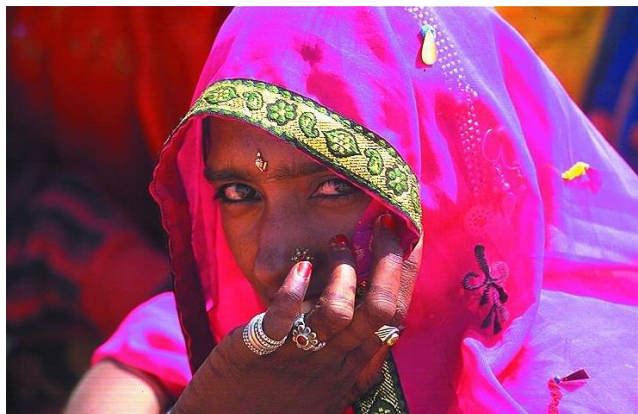
Aktuelle Informationen finden Sie auch im Rahmen der Reise- und Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes unter o.g. Webseite.

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter z.B. unter [www.crm.de](http://www.crm.de) (Zentrum für Reisemedizin) oder [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de) (Tropeninstitut Hamburg). Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.

### Essen und Trinken

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen trinken (überall in Indien käuflich). Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola...) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Kein Land der Welt bietet eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten. Sollten Sie dennoch Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden.



### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt 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 an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss bzw. unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

### Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe. Für die Dämmerung empfiehlt es sich, helle langärmelige Kleidung dabei zu haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. Die meisten Hotels in Indien bieten einen Waschservice für Kleidung an. Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Für Tempelbesuche benötigen Sie Schultern und Bein bedeckende Kleidung.

### Gepäck

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

### Währung

Die Währung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paisa. Da die Bewertung der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses bei Ihrer Bank oder im Internet, z.B. unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com). Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Es empfiehlt sich weiterhin die Mitnahme

einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard). Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Geldautomaten Landeswährung erhalten. Mittlerweile wird in größeren Orten auch die EC-/Maestro-Karte anerkannt. Die Höhe der Gebühren können Sie bei Ihrer Bank erfragen.

### Post

Postämter sind montags bis freitags von 10 bis 17 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten nach Deutschland benötigen in der Regel 5-8 Tage. Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Pakete per Air-Mail brachen 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. In den meisten Hotels können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

### Telefonieren

Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen. Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt Internet-Cafés. In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Bei häufigem Telefonieren empfiehlt sich der Kauf einer indischen SIM-Karte, die Sie mit Ihrem Handy verwenden können. Gespräche sind dann wesentlich günstiger.

Vorwahl von Indien nach Deutschland: 0049, nach Österreich: 0043, Schweiz: 0041.

Vorwahl von Deutschland nach Indien: 0091



### Zollbestimmungen

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr von Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise. Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeam-

ten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

### **Strom**

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

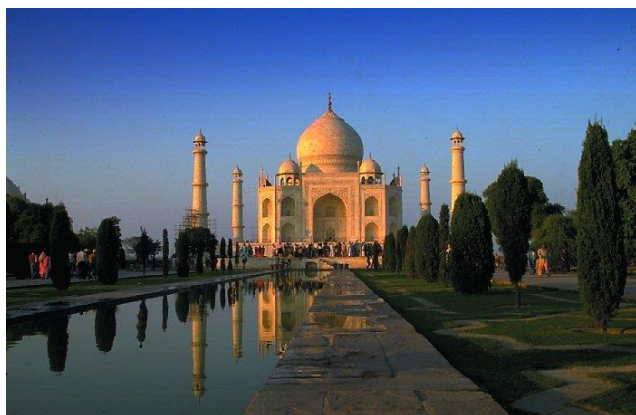
### **Foto**

Für Ihre Fotoausrüstung sollten Sie ausreichend Speicherkarten, und Akkus/Batterien mitführen.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempel spende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

An einigen antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.



### **Versicherung**

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinische Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls empfehlenswert. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.

### **Trinkgelder**

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

### **Zeitverschiebung**

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

### **Klima**

Die beste Reisezeit für Nordindien liegt zwischen Oktober und März. Tagsüber ist das Wetter mehrheitlich trocken und warm. An wolkenlosen Tagen kann es sehr heiß werden. Die Luft ist klar, es gibt wenige Niederschläge, dafür aber sehr starke, direkte Sonneneinstrahlung.

### **Sprache und Verständigung**

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings, besonders in weniger erschlossenen Gebieten, teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort Probleme bereiten. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis gibt es in der Regel aber keine Probleme da die Englischkenntnisse meistens für den grundlegenden, sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammelt man jedoch, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Hindi) aneignet.

### **Religion und Kultur**

Der Hinduismus bestimmt vorwiegend das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Die Himalayaregion ist stark buddhistisch geprägt, was sich auch an den vielen, oft auf Felszinnen gebauten Gompas und buddhistischen Gebetsfahnen ablesen lässt. Der tibetische Buddhismus zeigt in dieser Region einen starken Einfluss auf das Alltagsleben. Die Inder sind zu 80% Hindus, 13% Muslime, 3% Christen, 2% Sikhs und 1% Buddhisten. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte. Wir empfehlen Ihnen zur Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.

## Indische Küche

Im Laufe der Jahrhunderte profitierte die indische Küche von den vielfältigen Einflüssen der Völkerbewegungen. Dieser Austausch führte zu einer erstaunlich bunten Speisekarte, wobei die indischen Gewürze die Basis der schmackhaften Speisen bilden. Berühmt ist Indien für seine Curries. Es sind unzählige, meist frisch gemahlene Gewürze, die in den verschiedensten Kombinationen miteinander gemischt und dann den indischen Speisen ihren unvergleichlichen Geschmack und ihre Variationsbreite verleihen. Je nach Region des indischen Subkontinents ist die Küche unterschiedlich ausgeprägt. Es gibt jedoch eine große Auswahl vegetarischer Gerichte. Überall in Indien kann man Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhali (Joghurt als Beilage) bestellen. Europäische Gerichte guter Qualität sind auch vielerorts zu finden. Tee ist das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee, „Chai“ genannt bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien. Nimbu Pani (Limonsaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöscher. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.

## Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien: indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. In Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Indien ist ebenfalls berühmt für Metallarbeiten. In Zanskar erhalten sie z.B. Klangschalen oder Gheellampen aus Messing. Weitere Souvenirs: Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel Chutneys, Gewürze und Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier. Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es üblich zu handeln. Für die, die auf Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").

## Besondere Verhaltensweisen

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. In den meisten Gegenden isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier

und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht. Viele interessante Tipps finden Sie im Sympathiemagazin „Indien verstehen“ und im Buch "Kulturschock Indien" von Rainer Krack.

## Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet.

- Sarina Sing, Birgit Borowski, Julie Bacher: Lonely Planet Reiseführer Indien. MairDuMont (2014). ISBN-10: 3829723156
- Nelles, Günter: Indien. Der Norden. Nelles Verlag (2013). ISBN-10: 3865743447
- David Abram, Nick Edwards, Mike Ford: Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden. DuMont Reiseverlag (2012). ISBN-10: 3770167058
- Rinpoche, Kalu: Den Pfad des Buddha gehen. 1. Auflage. 2002 (gebundene Ausgabe) ISBN-10: 3502623406
- Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.): Indien Verstehen – Sympathie Magazin. 2005. (Broschüre)
- Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin.2007. (Broschüre)
- Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.): Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin.2009. (Broschüre)
- Timmerberg, Helge: Shiva Moon. Eine Reise durch Indien. Rowohlt Tb. 2007. (gebundene Ausgabe) ISBN-10: 3499621185
- Trojanof, Illja Gebrauchsanweisung für Indien. Piper. 5. Auflage. 2009 (gebundene Ausgabe) ISBN-10: 492275524
- von Stietencron, Heinrich: Der Hinduismus von C.H. Beck. 2. Auflage. 2001 (Taschenbuch) ISBN-10: 3406447589
- Wirth, Maria: Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien. Herbig. 1. Auflage. 2006 (gebundene Ausgabe) ISBN-10: 3776624809
- Zimmer, Heinrich: Suhrkamp Taschenbücher Wissenschaft, Nr.26, Philosophie und Religion Indiens. 11. Auflage 2001 (Taschenbuch) ISBN-10: 3518276263