

## Indien: Ein Land für alle Sinne

Mit seiner Buntheit inspiriert, fesselt und verwundert Indien zugleich. Belebte Märkte, prachtvolle Tempel, majestätische Himalaya-Gipfel und tropische Strände prägen den asiatischen Subkontinent und machen ihn zum Urlaubsparadies der Extraklasse.

# FIT Ratgeber Indien



Es ist ein Land der Kontraste: Während uralte Kulturen und Heilkünste bewahrt werden, entwickelt sich Indien fast täglich durch enorme Modernitätsschübe weiter. So prägen pulsierende Hightech-Metropolen einerseits und Ruinen vedischer Paläste andererseits das facettenreiche Gesicht des Riesenlandes. Und Indien ist im Trend: Ob authentische Ayurveda-Kuren, Trekkingtouren, Yogareisen oder Erholungsurlaube – hier ist alles möglich.

Extravagante Landschaften bergen grenzenlose Abenteuer und laden ein, auf Streifzug durch üppig-grüne Nationalparks zu gehen. Inmitten farbenfroher Basare ist die quirlige orientalische Kultur hautnah zu spüren – Indiens Buntheit lockt und fasziniert und hat dabei durchaus auch ruhigere Züge. Denn wer auf der Suche nach Spiritualität ist, der findet in den unzähligen heiligen Tempeln zu seiner Mitte. Indien betört die Sinne und hält für jedermann den perfekten Traumurlaub bereit.



## Inhalt

Indien Highlights	S. 2
Auf nach...	S. 3
Kerala	
Delhi	
Mumbai	
Indien erleben	S. 4
Yoga	
Ayurveda	
Wissenswertes & Tipps	S. 6
Anreise & Unterkunft	S. 9

# Indien Highlights



## Willkommen in Indien!

Abwechslungsreicher könnte Indien kaum sein: Überall finden sich Spuren untergegangener Reiche, heilige Stätten versprühen spirituelles Flair und atemberaubende Naturschätze zieren die Landschaft. Entdecken Sie die schönsten Flecken des Riesenlandes!

Es ist das wohl berühmteste Gebäude Indiens – das **Taj Mahal** erscheint geradezu märchenhaft, wie aus 1001 Nacht: Das marmorweiße Mausoleum erhebt sich majestätisch am Ende der langgestreckten Wasserbecken, die die vier Paradiesströme symbolisieren. Shah Jahan ließ das Grabmal Mitte des 17. Jahrhunderts für seine Gattin Mumtaz-i-Mahal errichten, die ihn gerade auf einen Feldzug begleitete, als sie im Heerlager bei der Geburt ihres 14. Kindes starb. Ihr zu Ehren zieren Kalligrafien, Edelsteine und verspielte Blumenmuster die Mauern der „Krone der Paläste“. Die Edelsteine reflektieren die Strahlen der Sonne, sodass das Taj Mahal je nach Tageszeit anders erscheint.

In der südwestlichen Provinz Kerala erstreckt sich ein 900 Kilometer langes Wasserstraßennetz aus Flüssen, Lagunen und Seen, das von tropischer Flora gesäumt wird: die atemberaubenden **Kerala Backwaters**. Die stilvollste Art der Erkundung dieses einzigartigen Ökosystems mit Mangrovenwäldern, Kokos- und Kautschukpflanzen ist an Bord eines schilfgedeckten Hausboots aus Teakholz. So treiben Sie in den Sonnenuntergang oder genießen die romantische Atmosphäre beim Einschlafen unter dem Sternenzelt. Bei Landgängen lernen Sie traditionelle Dörfer, prächtige Tempel und christliche Kirchen kennen.

Die surreale Felsenstadt **Hampi** im Bundesstaat Karnataka war einst die Hauptstadt des mächtigen Hindureichs Vijayanagar. Inmitten von Bananefeldern und Reisplantagen schmiegen sich gut erhaltene Tempel und Palastruinen in die riesigen Felsen ein und verbergen sich teilweise in den

Spalten zwischen den steinernen Brocken. Traumhaftes Flair liegt in der Luft, wenn der Sonnenuntergang den Horizont färbt und die Felslandschaft in rosafarbenes Licht taucht.

**Goas Strände** erfüllen jede Vorstellung von Tropenparadies: Sie dehnen sich zwischen idyllisch-grünen Palmenhainen und dem azurblauen Ozean aus und zählen zu den schönsten Stränden der Welt. Zum Sonnenbaden und Entspannen gibt es wohl keinen besseren Ort! Allerdings sind die Strände längst kein Geheimtipp mehr. Unzählige Strandbars versorgen Sie mit frischgepressten Säften und kleine Restaurants bieten fangfrische Meeresfrüchte an – und machen Goas Traumstrände zum Touristenmagnet.



Majestätisch erheben sich die schneebedeckten Gipfel und malerischen Hill Stations des Himalaya im Norden Indiens. Dort, wo die Luft kühler und frischer wird, thronen mehrstöckige **Bergkloster** über dichten Wäldern und Steilwänden. Gebetsfahnen zieren die wildromantischen Waldpfade und Mönchgesänge hallen in den Meditationsälen – hier im höchsten Gebirge der Welt können Sie den tibetischen Buddhismus hautnah erleben.

Der **Goldene Tempel vom Amritsar** ist das höchste Heiligtum der Sikhs und lädt Angehörige aller Religionen zum Gebet ein. Das Gebäude mit der in Gold schimmernden lotusförmigen Kuppel scheint über dem glitzernden Wasser-

# Auf nach...



becken, dass es umgibt, geradezu zu schweben. Meditative Musik erfüllt die Lüfte und bunt gekleidete Pilger bestaunen das prächtige Heiligtum. Vor dem Eintreten müssen Besucher ihre Taschen abgeben, Hände und Füße waschen und den Kopf bedecken.

Direkt am Ufer des Flusses Ganges liegt **Varanasi**, die heiligste Stadt der Hindus. Bereits seit über 2500 Jahren pilgern Gläubige in die Stadt des Gottes Shiva Vishwanat, um sich im Ganges von allen Sünden reinzuwaschen. Hier wird auch eines der wichtigsten Hindu-Rituale vollzogen: An speziellen Uferbefestigungen lassen sich verstorbene gläubige Hindus verbrennen, damit anschließend die Asche ins Wasser gestreut wird und sie so dem ewigen Kreislauf des Wiedergeburt entkommen.



Die **Tempelhöhlen von Ajanta und Ellora** sind faszinierende Ausflugsziele: Beide Höhlensysteme wurden vor Tausenden von Jahren per Hand mit Hammer und Meißel in Stein geschlagen und mittlerweile von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Die Höhlen von Ajanta stammen bereits aus dem 2. Jahrhundert vor Christus und beinhalten emporgangene Stupas, die Leben und Meditation asketischer Mönche inspirierten. Ellora umfasst einen Komplex aus 34 Höhlentempeln nahe Aurangabad.

## Auf nach...

### KERALA

Der Bundesstaat Kerala erstreckt sich im Süden Indiens zwischen dem Arabischen Meer und den Westgats – und ist bekannt als „Tropische Symphonie“. Überwältigende Tropenlandschaften mit grünen Regenwäldern, weiße Sandstrände, lebendige Städte und weite Zimt- und Pfefferplantagen bilden eine atemberaubende Kulisse. Dank des tropischen Klimas und der üppigen Vegetation gilt Kerala als das „Paradies Indiens“.

Neben unzähligen Traumstränden, den sattgrünen Teeplantagen bei Munnar und der kolonialen Altstadt von Kochi sind die berühmten Backwaters wohl Keralas Höhepunkt. Das verzweigte Wasserlabyrinth führt über 1500 Kilometer durch ganz Kerala, vorbei an dichten Mangrovenwäldern und idyllischen Lagunen bis hin zu abgelegenen Dörfern und exotischen Naturreservaten. Die romantischste Art, die Backwaters zu erkunden, ist an Bord eines kleinen Hausbootes.

### DELHI

Magisch, geheimnisvoll und lebendig: das ist Delhi, die Stadt der Dschinns, indischer Hauptstadtbezirk und das Zuhause von etwa 16,6 Millionen Menschen. Im Laufe der Zeit wurde Delhi von verschiedenen Völkern erobert und beherrscht – eine bewegte Vergangenheit, die der Gegenwart mittelalterliche Festungen, Mogul-Mausoleen, farbenfrohe Basare, britische Kolonialbauten und Relikte längst vergangener Reiche beschert hat. Insgesamt besteht Delhi aus zwölf Städten, die Sie allesamt gut mit der Metro erkunden können. Besonders sehenswert sind das größte Gebäude der Metropole, La Qila, die Moschee Jami Masjid, der Sandsteinturm des Qutb Minar und der mittelalterliche Stadtteil Nizamuddin.

# Indien erleben



## MUMBAI

Mumbai ist Indiens Megametropole, die Stadt der Träumer, die vor allem durch Kontraste von arm und reich geprägt ist. Besonders bekannt ist die pulsierende Stadt für Bollywood, Indiens produktivste Filmindustrie und für den größten Slum der Welt, den Dharavi Slum vor den Toren Mumbais. Im Zentrum herrscht außergewöhnliches Flair zwischen Hochhaus-Dschungel und städtischem Tropenwald: Mumbai ist Modemetropole, Finanzzentrum, Schmelztiegel der Kulturen und eine Stadt mit eigener Sprache. Ein Spaziergang durch das Herz der Stadt führt vorbei an beeindruckender Kolonialarchitektur, außergewöhnlichen Basaren und prächtigen Tempeln. Tauchen Sie ein in die einzigartige, exotische Welt Mumbais.



## Ayurveda

Ebenso wie Yoga, entstammt die Gesundheitslehre Ayurveda der vedischen Hochkultur des alten Indiens und gilt mit über 5.000 Jahren als die älteste medizinische Wissenschaft der Welt. Es ist das „Wissen vom Leben“ und basiert auf der Untrennbarkeit von Körper und Seele. Mit der Ausbreitung des Buddhismus erlangten die zentralen ayurvedischen Werke Charaka-Samhita und Sushruta-Samhita Bekanntheit, bis die Heilkunst in den 1920er Jahren durch Mahatma Gandhi schließlich als offizielles Medizinsystem in Indien anerkannt wurde.

Im Mittelpunkt der ayurvedischen Lehren steht der Mensch

als Individuum. So berücksichtigen die Kuren und Anwendungen alle Aspekte des menschlichen Seins, die es in Einklang zu bringen gilt, um den vollkommenen Gesundheitszustand zu erreichen. Der Schlüssel dazu liegt im harmonischen Zusammenspiel der drei energetischen Grundkräfte, der sogenannten Doshas, die die individuelle Konstitution *Pakriti* eines jeden Menschen bestimmen.

Hierbei bezeichnet Vata die Lebensenergie, Pitta das Stoffwechselprinzip und Kapha die Widerstandskraft gegen Krankheiten. Um die Doshas auszubalancieren, bedient sich Ayurveda eines breiten Spektrums an Kuren, das auf den Fundamenten Ernährungslehre und Pflanzenheilkunde basiert und Ölmassagen, natürliche Peelings, Yoga- und Meditationspraxen sowie verschiedene Reinigungstechniken umfasst.

## Die Fünffache Reinigung

Die klassische ayurvedische Reinigungskur ist die Fünffache Reinigung *Panchakarma*. Dabei handelt es sich um einen tiefgreifenden Prozess, der den Körper intensiv reinigt und öffnet – sogar die feinsten Kanäle des Organismus wie Blutgefäße und Lymphbahnen werden so erfasst. Das Ergebnis ist nachhaltiges Wohlbefinden durch die Regenerierung des Immunsystems und die Steigerung der Lebensenergie. Panchakarma umfasst drei Hauptphasen, für die idealerweise zwei, eher sogar drei Wochen eingeplant werden sollten.

Während der Vorbereitung *Purvaakarma* werden die Doshas durch Massagen und mithilfe von Heilpflanzen aktiviert. Der Körper wird auf die Hauptbehandlung Panchakarma vorbereitet, indem Giftstoffe gelöst und in den Magen-Darm-Bereich befördert werden. Nun gibt es fünf verschiedenen Reinigungstechniken, um diese Gifte auszuleiten: therapeutisches Erbrechen, Abführtherapie, Darmlauf, Nasen- und Stirnhöhlenbehandlung und

# Indien erleben



Blutreinigungstherapie. Allerdings wird bei westlichen Patienten die Reinigung meist nur in Form von Abführen oder als Einlauf vorgenommen. Dann schließt die Phase der Regeneration, *Paschatkarma*, an. Sanfte Ölmassagen, dem Konstitutionstyp entsprechende Aufbaukost und die ayurvedische Verjüngungskur stärken nun Körper und Geist. Yoga- und Meditationseinheiten fördern die innere Ruhe und neugewonnene Lebensenergie breitet sich aus.

Wohlbefinden herstellen und Krankheiten vorbeugen ist das Hauptanliegen von Ayurveda, eine authentische Kur sorgt jedoch ebenfalls für Revitalisierung, Verjüngung, Reinigung, Entschlackung und sogar Heilung bzw. Linderung von chronischen Krankheiten wie Rheuma und Bluthochdruck. Ayurveda ist also viel mehr als Massagen und hat sich in den letzten Jahren immer mehr als alternative Heilmethode zur westlichen Schulmedizin etabliert. Unser schnelllebiges modernes Leben hemmt oft die natürlichen Prinzipien des Ayurveda und stört das Gleichgewicht der Doshas. Kombinieren Sie Ihren Indien Urlaub mit einer traditionellen Ayurveda-Kur und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht zurück.

Fit Reisen bietet seit über 20 Jahren authentische Ayurveda-Kuren an und unterzieht allen Partnerhotels strenge Qualitätskriterien. Wir legen Wert darauf, dass alle Anwendungen auf den klassischen Schriften des Ayurveda basieren, um Ihnen gänzliche und nachhaltige Erholung zu garantieren.

## Yoga

Yoga ist vielmehr als körperliche Verrenkungen – ein spiritueller Weg, eine Reise zu innerer Harmonie und Ausgeglichenheit. Begeben Sie sich in Ihrem Indien Urlaub auf diese Reise und praktizieren Sie Yoga im Ursprungsland. Die yogische Philosophie gilt als älteste Lehre zur persönlichen Entwicklung des Menschen, die Körper, Seele und

Geist vereint, und für mehr positive Energie im Leben sorgt.

Die richtigen Atemtechniken Pranayama, entspannende Meditationspraxen und eine Fülle von körperlichen Übungen, den sogenannten Asanas, helfen Ihnen dabei, sich zu fokussieren und können sogar Schmerzen, Verspannungen und Migräne mindern. Darüber hinaus fördert Yoga Ihre Kreativität und öffnet neue Perspektiven. Es hat auf viele Menschen eine stressreduzierende Wirkung und schafft mentale Stabilität und Ausgeglichenheit.

### **Ausflugstipp: „Welthauptstadt des Yoga“**

Am Ufer des heiligen Flusses Ganges herrscht spirituelles Flair: Hier in Rishikesh fließen, so sagt man, die himmlischen Wasser in den Ganges und machen die kleine Stadt zu einem der bedeutendsten Wallfahrtsorte Indiens. Seit jeher kommen Yoga-Gurus, Pilger und Weltenbummler in den Ashrams und Tempeln zusammen, um in der „Welthauptstadt des Yoga“ gemeinsam die Reise zur inneren Mitte anzutreten.

Erfolgsentscheidend ist jedoch die langsame Steigerung der oft herausfordernden Dehnübungen Asanas. Mit der Zeit verbessern Sie so die Beweglichkeit Ihres Körpers und bringen Energieströme zum Fließen. Achten Sie dabei auf die Signale Ihres Körpers, um sich nicht zu überanstrengen. Zum Einstieg in die Welt des Yoga eignen sich besonders jene klassischen, körperbetonten Yoga-Praktiken, die dem Hatha-Yoga untergeordnet werden. Damit trainieren Sie vor allem Kraft, Gleichgewicht und Konzentration und gewinnen langfristig an Energie und Klarheit.

All unsere Partnerhotels wurden nach strengen Fit Reisen Qualitätskriterien ausgewählt und bieten erstklassige Yoga-Programme an, die von hochqualifizierten Lehrern geleitet werden und sich sowohl an Anfänger als auch Fortge-

# Wissenswertes & Tipps



schrittene richten. Ergänzen Sie Ihre Yoga-Reise mit unseren Wellness-, Ayurveda-, oder Meditationsprogrammen für ein unvergessliches Erlebnis.

## Sicherheit

Grundsätzlich besteht in den touristisch erschlossenen Gebieten ein geringes Sicherheitsrisiko für Urlauber. Dennoch sollten Sie immer Vorsicht walten lassen und auf ein kulturbewusstes Verhalten achten. Um der zunehmenden Kleinkriminalität in Form von Diebstahl und Betrügereien entgegen zu wirken, wird empfohlen keine Wertgegenstände offen zu tragen und Taxis ausschließlich am Hotelpfang zu bestellen.

Aufgrund des Kashmir-Konflikts kommt es in den Grenzgebieten zu Pakistan und Kashmir immer wieder zu militärischen Handlungen und Auseinandersetzungen zwischen der Indischen Armee und Rebellengruppen. Diese Regionen sollten daher weitestgehend gemieden werden. Weitere Informationen zur aktuellen Sicherheitslage finden Sie unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de).



## Klima & beste Reisezeit

Indien ist ein riesiges Land – und wird daher gleich von mehreren Klimazonen beherrscht. Während der Süden tro-

pisch und der Norden subtropisch sind, bestimmen alpine Verhältnisse das Wetter im Himalaya und sorgen für heiße Sommer und schneereiche Winter. Oftmals, besonders im indischen Westen, sind die Sommer tagsüber brütend heiß, nachts jedoch sehr kalt.

Die Monsunzeit - ideal für eine Ayurveda-Kur - beginnt im Juni mit heftigem Regen im Süden, der dann immer weiter nordwärts wandert. Ab Oktober wird es wieder trockener und kühler, im Himalaya bricht nun der Winter ein. Die beste Reisezeit für Indien ist von Oktober bis März.

## Essen & Trinken

Ein wahres Fest für die Sinne: Die indische Küche ist weltweit für ihre unglaubliche Vielfalt an Gewürzen bekannt. Sowohl raffiniert Vegetarisches als auch Fisch- und Fleischgerichte sowie unzählige Süßspeisen charakterisieren die Kulinarik Indiens. Oft sind die Mahlzeiten scharf – dank des perfekt abgestimmten Zusammenspiels von Chili und anderen exotischen Aromen. Gemüsevariationen mit Reis, Lamm- oder Geflügelfleisch mariniert mit Ingwer und Nelkenpfeffer werden hier aufgetischt.

Fischliebhaber sind in Goa, Kerala und dem Golf von Bengalen gut aufgehoben. Hier beherrschen Fisch in sauer-scharfer Kokosnuss-Sauce, gebratene Krabben und Riesengarnelen die Speisekarten. Nach den überwiegend feurigen Hauptspeisen bietet das Dessert eine Erholung von der Schärfe. Bei den typischen Teigteilchen sind die vorherrschenden Aromen Rosenwasser, Safran, Zimt und Kardamom.

Fast noch wichtiger als essen, ist im heißen Indien das Trinken. Besonders köstliche Durstlöscher sind hier die Milch einer frisch geöffneten Kokosnuss, das traditionelle Joghurtgetränk Lassi mit Gewürzen und Fruchtsaft gemischt oder der klassische Darjeelingtee. Beachten Sie, dass Alkohol in der Öffentlichkeit verboten ist und nur in Restau-

# Wissenswertes & Tipps



rants getrunken wird. Als landestypischer Digestif sind die Schnäpse Toddy aus Kokospalmenherzen und Feni aus Cashewnüssen zu empfehlen.

## Gesundheit & medizinische Hinweise

Zwar gilt Ayurveda in Indien auch als wissenschaftliche Heilmethode, dennoch sollten folgende medizinische Hinweise beachtet und in manchen Krankheitsfällen herkömmliche Ärzte konsultiert werden. Generell sind die Privatkliniken deutlich besser ausgestattet als öffentliche Krankenhäuser. Die Ärzte greifen auf umfassende medizinische Ausbildungen zurück und sprechen in der Regel sehr gutes Englisch. Schließen Sie vor Ihrer Reise eine Auslandskrankenversicherung ab, um im Ernstfall in einer Privatklinik behandelt zu werden. Trotzdem ist zu beachten, dass die medizinische Versorgung in weiten Teilen des Landes nicht auf europäischem Standard ist.



Außerhalb der großen Städte gibt es wenige Apotheken. Deshalb empfiehlt es sich, eine Reiseapotheke dabeizuhaben, die Medikamente gegen Durchfall, Erkältung, Fieber, Schmerzen, Wunddesinfektionsmittel und Verbandszeug beinhaltet.

Bei Reisen nach Indien sind Impfungen gegen Hepatitis A

und B, Typhus, die asiatische Hirnhautentzündung, Polio und Tetanus sowie gegebenenfalls gegen Cholera empfohlen. Bitte beachten Sie darüber hinaus unbedingt die ausführlichen und aktuellen medizinischen Hinweise des Auswärtigen Amtes und des Centrums für Reisemedizin unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) und [www.crm.de](http://www.crm.de) und sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt.

Bei längeren Aufenthalten oder besonderer Exposition wird Reisenden eine medizinische Vorbeugung gegen Malaria nahegelegt. Vor allem in heißen und feuchten Gebieten sind Moskitonetze und Insektenschutzmittel nicht ausreichend. Vergessen Sie außerdem den Sonnenschutz nicht (Hut, Sonnenbrille und -creme)!

## Geld

In Indien wird mit der Indischen Rupie (INR) bezahlt. Dabei entspricht 1€ ungefähr 73 INR (Stand: 02/17). Die tagesaktuellen Kurse erfahren Sie unter [www.cbsl.gov.lk](http://www.cbsl.gov.lk). Bitte beachten Sie, dass die Rupie weder ein- noch ausgeführt werden darf.

Am Flughafen ist der Geldtausch rund um die Uhr möglich, billiger ist er allerdings in den speziellen Büros für Money Change. Auch die State Bank of India wechselt verlässlich und ohne Kommission. Alle gängigen Kreditkarten (Visa, Master Card, American Express) werden in Hotels und größeren Restaurants in der Regel akzeptiert. Außerdem ist es möglich bei der Andhra-Bank sowie bei der Bank of Baroda Geld per Kreditkarte zu wechseln.

Allgemein sollte man weder beim Wechseln, noch als Rückgeld angerissenen Scheine akzeptieren und sich bewusst sein, dass Geldautomaten außerhalb der großen Städte eher unüblich sind. Halten Sie Kleingeld für einfache Dienstleistungen (Portier, Gepäckträger etc.) bereit, da Angestellte oftmals auf ihr Trinkgeld angewiesen sind.



# Wissenswertes & Tipps



## Einkaufen

Der Duft nach Nelken, Zimt und Curry liegt in der Luft, zwischen Seidentüchern und Buddha-Figuren blitzen kleine Spiegel und Schmucksteine auf und um die Stände herum herrscht buntes Treiben. Einkaufen auf traditionellen indischen Basaren bedeutet Inspiration, sorgfältiges Auswählen – und vor allem Feilschen um den Preis. Oft können Sie durch Verhandeln einen deutlich günstigeren Preis erzielen und natürlich gilt, wer mehr als ein Stück erwirbt, hat bessere Chancen auf einen noch niedrigeren Preis. Die Auswahl an Souvenirs und Mitbringseln ist riesig: Es gibt Seide, Teppiche, Schmuck, Kunsthandwerk, Gewürze und vieles mehr.

In den staatlichen Handelszentren, den Emporien, wird nicht gefeilscht. Hier sind die Preise für gewöhnlich deutlich höher als auf den Basaren, dafür ist die Orientierung leichter. Ob Sie auf dem Basar oder im Emporium einkaufen, alles, was älter als 100 Jahre ist, darf nur mit entsprechender Genehmigung der Regierungsbehörden ausgeführt werden. Bei der Rückkehr in die EU können Sie Waren im Wert von 175€, 500g Kaffee, 50g Parfüm, 200 Zigaretten und 1l Spirituosen zollfrei einführen. Genaue Informationen dazu finden Sie unter [www.zoll.de](http://www.zoll.de).

## Sprache & Verständigung

Die offiziellen Landessprachen sind Englisch und Hindi, darüber hinaus gibt es noch 21 weitere anerkannte Sprachen. Aufgrund der Kolonialgeschichte des Landes ist Englisch sehr weit verbreitet, sodass man sich damit gut verständigen kann. Ein paar Worte Hindi können allerdings beim Handeln auf dem Markt zu günstigeren Preisen verhelfen.

## Telefon & Handy

Grundsätzlich funktionieren europäische Handys in Indien und können preisgünstig für zirka 3€ mit Prepaid-Karten

eines indischen Netzbetreibers ausgestattet werden. Für Auslandstelefonate eignen sich am besten private Telefonagenturen oder Internetcafés. Die Vorwahlen von Indien aus lauten 0049 für Deutschland, 0043 für Österreich und 0041 für die Schweiz. Beachten Sie bei Telefonaten innerhalb des Landes, dass sich die Telefonnummern wegen des immer größer werdenden Netzes häufig verändern.

Wi-Fi und WLAN gibt es in Indien eher selten. Brauchen Sie also Zugang zum Internet, so ist dieser in großen Hotels und Reiseagenturen am zuverlässigsten. Zwar gibt es auch zahlreiche preiswerte Internet- und Cybercenter, jedoch sind Stromausfälle und langsame Verbindungen hier an der Tagesordnung.



## Strom

In Indien werden Steckdosen des Typs C und D mit einer Wechselspannung von 230 Volt verwendet. Diese Dreipolsteckdosen sind nicht mit den deutschen Steckern kompatibel, d.h. ein Adapter wird benötigt. Üblicherweise können Sie an den Rezeptionen großer Hotels Adapter ausleihen. Allgemein sollten Sie dabei beachten, dass die Stromspannung in Indien häufig schwankt und Stromausfälle keine Seltenheit sind.

# Anreise & Unterkunft



## Dos & Don'ts

Andere Länder, andere Sitten: Die indische Kultur weist im Gegensatz zur europäischen einige Unterschiede auf, die besondere, angepasste Verhaltensweisen erfordern. Nachfolgend finden Sie Informationen zu kulturspezifischen „DOs and DON'Ts“ in Indien.

- Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit gelten als anstößig und sind außerhalb von Privatzimmern nicht erwünscht. Ebenso wenig wird Nacktbaden oder Baden oben ohne geduldet. An den Stränden kontrollieren häufig Polizisten in Zivil.

- Bettelnden Kindern sollten Sie grundsätzlich kein Geld geben, um nicht die organisierte Bettelei zu fördern. Verschenken Sie stattdessen lieber Stifte, Nahrungsmittel oder auch Seife.

- Die linke Hand gilt als unrein. Benutzen Sie ausschließlich die Rechte zum Geben, Nehmen, Essen und Händeschüttern.

- Beachten Sie, dass Rauchen in einigen Regionen Indiens gesetzlich verboten ist.

- Zeigen Sie niemals zu viel nackte Haut. Besonders in Tempeln und anderen religiösen Stätten wird angemessene Kleidung erwartet. Nehmen Sie ein Tuch mit, um eventuell Schultern oder Kopf zu bedecken.

- Nicht alles darf einfach fotografiert werden. Bitten Sie Privatpersonen um ihr Einverständnis und beachten Sie, dass Fotografieren im Allerheiligsten der Tempel ebenso tabu ist wie Schnappschüsse von Militär und militärischen Einrichtungen.

- Wiegendes Kopfschütteln bedeutet „ja“.

- Die traditionelle Begrüßung der Inder ist „Namaste“. Das bedeutet so viel wie „ich verbeuge mich vor dir“. Dabei werden die Handflächen aneinandergelegt und in Brusthöhe gehoben, während der Kopf leicht gesenkt wird.



## Flug

Die Flugdauer nach Indien beträgt ungefähr 8 bis 9 Stunden. Lufthansa fliegt fast täglich nonstop nach Mumbai, Direktflüge mit Air India nach Delhi sind jedoch deutlich günstiger und starten ebenfalls mehrmals die Woche von Frankfurt aus. Besonders preiswerte Angebote liegen zwischen 500 und 600€ in der Hochsaison im Winter. Ein Linienflug mit der Möglichkeit der Umbuchung ist dabei in der Regel um einige Hundert Euro teurer.

Lassen Sie uns den preiswertesten Flug für Sie finden! Wir kooperieren mit allen wichtigen Fluggesellschaften, damit Sie nicht nur von exzellenten Preisangeboten, sondern auch von aktuellen Sonderangeboten und Buchungsspecials profitieren können. Unsere Flugexperten haben Zugriff auf minütlich aktualisierte Preise und Verbindungen und finden so das attraktivste Angebot. Außerdem helfen wir Ihnen gerne bei der Organisation des komfortabelsten und preisgünstigsten Transfers.

# Anreise & Unterkunft



## Einreisebestimmungen

Bei der Einreise nach Indien besteht grundsätzlich Visapflicht. Das gebührenpflichtige e-Tourist Visa beantragen Sie rechtzeitig vor Ihrer Reise online unter <https://indianvisaonline.gov.in>. Genaue Informationen zu den Einreisebestimmungen finden Sie unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de). Auch das Mitführen eines Reisepasses ist vorgeschrieben. Oft werden die Pässe bei der Einreise nicht gestempelt, achten Sie deshalb unbedingt darauf.

Beachten Sie außerdem, dass sich die Einreisebestimmungen kurzfristig ändern können. Aktuelle Informationen erhalten Sie unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) oder direkt bei uns.

## Vor Ort

Während der Sommerzeit ist Indien der mitteleuropäischen Zeit um 3,5 Stunden voraus, während der Winterzeit sogar um 4,5 Stunden.

Die Straßenverhältnisse in Indien sind eher unübersichtlich, vor allem in der Stadt herrscht sehr starker Verkehr, wodurch es regelmäßig zu Stau kommt. Nicht nur Autos befahren hier die Straßen, sondern auch Eselkarren, überladene Mopeds und Tuk-Tuks. Von modernen Autobahnen bis zu nicht-befestigten Feldwegen ist alles dabei. Es gibt kaum Verkehrsschilder – wenn, dann in den seltensten Fällen in Englisch. Außerdem herrscht Linksverkehr.

Aufgrund dieser schwierigen Verkehrsverhältnisse werden Mietwagen gewöhnlich mit Fahrer vermietet. Allerdings bietet es sich auch an, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren. Indien verfügt über ein umfangreiches Busnetz, das alle Landesteile – sogar Bergregionen – verbindet und ein gut ausgebautes Schienensystem mit einigen Luxuslinien. Die Größe des Landes macht Fliegen zur optimalen Methode, um längere Strecken innerhalb des Landes bequem zu

überwinden.

## Fit Service & Qualität

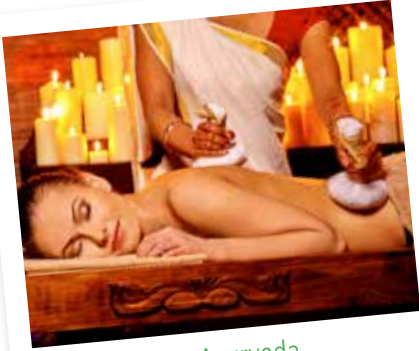
Fit Reisen steht Ihnen gern bei der Organisation Ihrer Indien-Reise zur Seite. Dazu gehört eine individuell auf Ihre Bedürfnisse und Erwartungen zugeschnittene Beratung durch unsere erfahrenen Experten. Egal, ob Sie sich für eine Ayurveda-Kur, ein Yoga-Retreat oder eine Rundreise zu Indiens schönsten Orten entscheiden, wir gestalten Ihren persönlichen perfekten Indien-Urlaub.



Schon seit Jahren pflegen wir eine enge Zusammenarbeit mit all unseren Hotels und Resorts in Indien und sichern regelmäßig direkt vor Ort die Qualitätsstandards. Viele unserer Anlagen wurden bereits mit Awards und besonderen Qualitätssiegeln ausgezeichnet und befinden sich in hervorragender Lage, meist direkt am Strand. Außerdem bieten sie Ihnen beste Ausflugsmöglichkeiten, um die Umgebung zu erkunden. Das Ayurveda-Angebot der Hotels und Resorts ist authentisch und hochwertig. Erfahrenes Fachpersonal kümmert sich hier rund um die Uhr um Sie.

Machen Sie sich auf in Ihr Indien-Abenteuer und lernen Sie ein ganz besonderes Land kennen.

# FIT-Reisewelten in Indien



## Authentisches Ayurveda

Erleben Sie eine traditionelle, ganzheitliche Ayurveda-Kur im Ursprungsland Indien und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht.

**7 Nächte ab € 364**



## Ayurveda Panchakarma

Reinigen und entgiften Sie Ihren Körper mit der traditionellen Fünffachen Reinigung und fühlen Sie sich wie neugeboren.

**7 Nächte ab € 372**



## Ayurveda „Light“

Lassen Sie bei wohltuenden Heilanwendungen die Seele baumeln und tauchen Sie sanft in die Welt der indischen Heilkunst ein.

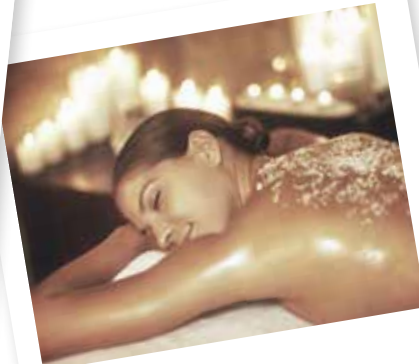
**7 Nächte ab € 409**



## Yoga

Praktizieren Sie Yoga am Ursprung und bringen Sie Körper und Seele in Einklang und erleben Sie Indiens Kultur hautnah.

**8 Nächte ab € 420**



## Wellness

Gönnen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie entspannende Wohlfühlwendungen der Extraklasse im Land der Maharadscha.

**5 Nächte ab € 734**



## Fasten & Detox

Entgiften und entschlacken Sie Ihren Körper in Ihrem Indien-Urlaub und freuen Sie sich auf ein besseres Lebensgefühl.

**7 Nächte ab € 372**