



## *Detailprogramm*

Thailand/Phuket

Mangosteen Ayurveda & Wellness Resort:  
Ayurveda-Auszeit in tropischer Atmosphäre

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	5
Wahlleistungen.....	6
Praktische Hinweise.....	7
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	8
Mitnahmeempfehlungen.....	8
Währung / Post / Telekommunikation.....	9
Zollbestimmungen.....	9
Wissenswertes.....	10
Versicherung.....	10
Nebenkosten / Trinkgelder.....	10
Umwelt.....	10
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	10
Zeitverschiebung und Klima.....	11
Sprache und Verständigung.....	11
Religion und Kultur.....	11
Essen und Trinken.....	11
Einkaufen und Souvenirs.....	12
Besondere Verhaltensweisen.....	12
Reiseliteratur.....	13
Ihre Reisenotizen.....	14

# Reisedetails

## Thailand/Phuket

### Mangosteen Ayurveda & Wellness Resort: Ayurveda-Auszeit in tropischer Atmosphäre

#### Reiseverlauf

- mit klassischem Ayurveda zu ganzheitlichem Wohlbefinden
- Kompetentes und erfahrenes Ayurveda-Team
- Gehobenes Boutique-Resort mit Meerblick
- Frische Säfte & ayurvedische Küche genießen
- Täglich Yoga & Meditation



#### Allgemeine Beschreibung

Das Mangosteen Ayurveda & Wellness Resort befindet sich in ruhiger Hanglage im Süden Phukets und bietet einen abgeschiedenen Rückzugsort inmitten tropischer Natur. Die erhöhte Position ermöglicht einen weiten Blick auf das türkisfarbene Meer und schafft eine friedliche Atmosphäre. Eingebettet in üppige Vegetation mit exotischen Pflanzen und duftenden Blüten, verbindet das Boutique-Resort traditionelle Ayurveda-Lehren mit moderner Eleganz. Die privaten Villen sind großzügig gestaltet, mit Naturmaterialien eingerichtet und verfügen über Terrassen oder Balkone, die einen direkten Zugang zur Natur ermöglichen. Ob beim Yoga mit Blick auf den Sonnenaufgang, einem Spaziergang durch die weitläufigen Gartenanlagen oder beim Entspannen im Poolbereich mit Panoramablick – das Mangosteen Ayurveda

& Wellness Resort ist ein Ort der Erholung und Regeneration.



#### Kur/Hausprogramm

Im Mangosteen Ayurveda & Wellness Resort stehen Ayurveda und Yoga im Mittelpunkt. Unter der Leitung eines erfahrenen, hauseigenen Ayurveda-Arzt aus Indien wird für jeden Gast ein individueller Therapieplan erstellt, der auf den persönlichen Bedürfnissen und Gesundheitszielen basiert. Die Panchakarma-Kur umfasst fünf Hauptbehandlungen zur gründlichen Reinigung und Verjüngung des Körpers, darunter Vamana (therapeutisches Erbrechen), Virechana (Abführtherapie), Basti (Einläufe), Nasya (Nasentherapie) und Raktamokshana (Aderlass). Diese Behandlungen zielen darauf ab, das Gleichgewicht der Doshas wiederherzustellen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.



Die täglichen Yoga-Sitzungen finden zweimal täglich im offenen, lichtdurchfluteten Yoga-Pavillon mit Blick auf das Meer statt. Morgens liegt der Fokus auf dynamischen Asanas zur Aktivierung des Körpers, während abends entspannende Übungen und Meditationen

angeboten werden, um den Tag harmonisch ausklingen zu lassen. Die Yoga-Einheiten werden von qualifizierten Lehrern geleitet und sind sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Praktizierende geeignet. Ergänzend zum Yoga werden Atemtechniken (Pranayama), geführte Meditationen und Tiefenentspannungstechniken (Yoga Nidra) angeboten, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Das AyurYoga Panchakarma Retreat ist ein intensives Reinigungs- und Regenerationsprogramm, das die fünf traditionellen Panchakarma-Verfahren mit gezieltem therapeutischem Yoga kombiniert. Dieses Retreat eignet sich besonders für Gäste, die eine tiefgehende körperliche Entgiftung anstreben, ihre Verdauung verbessern oder chronische Beschwerden wie Müdigkeit, Verdauungsprobleme oder Hauterkrankungen behandeln möchten. Die Kombination aus individuellen ayurvedischen Anwendungen und speziell abgestimmten Yoga-Übungen unterstützt den Körper dabei, Schlackenstoffe auszuleiten und die Doshas wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ergänzend werden ayurvedische Ernährungsberatungen und Kräutertherapien angeboten, um die Reinigung von innen zu fördern und langfristige Gesundheit zu unterstützen.



Das AyurYoga Medic+ Retreat hingegen wurde speziell für Menschen mit spezifischen gesundheitlichen Beschwerden entwickelt. Es kombiniert die Prinzipien des Ayurveda mit modernen medizinischen Erkenntnissen und ist besonders geeignet für Gäste mit stressbedingten Erkrankungen wie Burnout, Schlafstörungen oder chronischer Erschöpfung. Auch bei Gelenkproblemen, hormonellen Dysbalancen oder Verdauungsstörungen kann das Programm gezielt unterstützen. Der Therapieplan umfasst eine individuell abgestimmte Kombination aus ayurvedischen Massagen, Kräuteranwendungen, Yoga-Therapie und medizinischer Beratung. Ergänzende Techniken wie Wärmetherapie, Reflexzonenmassagen und gezielte Atemübungen fördern die Regeneration

und sorgen für nachhaltige gesundheitliche Verbesserungen. Beide Programme bieten eine tiefgehende Heil- und Entspannungserfahrung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

## Wohnen

Das Resort bietet gehobenen Villen, die sich harmonisch in die natürliche Umgebung einfügen und viel Privatsphäre bieten. Die Zimmer sind geräumig und mit hochwertigen Materialien gestaltet. Je nach Kategorie verfügen sie über private Terrassen, Whirlpools oder großzügige Wohnbereiche. Alle Villen sind klimatisiert und mit kostenlosem WLAN ausgestattet. Die eleganten Badezimmer verfügen über moderne Annehmlichkeiten und bieten eine entspannende Atmosphäre.



Die geschmackvolle Einrichtung kombiniert traditionelle thailändische Elemente mit modernem Design, wodurch ein harmonisches Ambiente entsteht. Die großen Fensterfronten lassen viel natürliches Licht herein und ermöglichen einen ungestörten Blick auf die umliegende Natur. Die Villen sind so konzipiert, dass sie den Gästen maximalen Komfort und Ruhe bieten, ideal für eine erholsame Auszeit.

### Zimmerkategorien:

- **Superior Garden Villa** : Umgeben von üppigem tropischem Grün bieten diese Villen eine ruhige Rückzugsmöglichkeit inmitten der Natur. Die stilvolle Einrichtung kombiniert moderne und traditionelle Elemente, während der private Balkon einen entspannenden Blick auf den Garten ermöglicht. Das großzügige Badezimmer ist mit einer Regendusche ausgestattet und sorgt für ein besonderes Duscherlebnis.



- **Superior Jacuzzi Villa:** Diese Villen bieten neben allen Annehmlichkeiten der Superior Garden Villa zusätzlich einen privaten Außen-Jacuzzi. Die hochwertige Holzausstattung und das offene Design schaffen eine warme und gemütliche Atmosphäre. Die großen Fenster sorgen für viel natürliches Licht und verbinden Innen- und Außenbereich harmonisch.
- **Deluxe Jacuzzi Villa:** Die Deluxe Jacuzzi Villen bieten den höchsten Komfort des Resorts. Eine großzügige Terrasse mit eigenem Außen-Jacuzzi lädt zur vollkommenen Entspannung ein, während das stilvolle Interieur mit edlen Holzelementen eine angenehme Wohnatmosphäre schafft. Viele der Villen bieten zudem einen atemberaubenden Blick auf das Meer.

Gäste haben zudem die Möglichkeit, sich an der kostenfreien Wasserstation ihre Trinkflaschen jederzeit nachzufüllen. Die offene Gestaltung des Restaurants ermöglicht es, die Mahlzeiten mit Blick auf die umliegende Natur zu genießen, was das kulinarische Erlebnis zusätzlich bereichert.



## Genießen

Die Küche des Resorts legt großen Wert auf frische, hochwertige Zutaten und eine ausgewogene Ernährung, die sich an den Prinzipien des Ayurveda orientiert. Die Gerichte werden aus regionalen und saisonalen Produkten zubereitet, mit einem Fokus auf pflanzliche Zutaten und gesunde Kräuter. Im hauseigenen Restaurant werden täglich abwechslungsreiche ayurvedische Menüs serviert, die individuell an die Dosha-Typen der Gäste angepasst werden können. Darüber hinaus gibt es eine Auswahl an leichten, mediterranen Speisen sowie traditionelle thailändische Gerichte. Frisch gepresste Säfte, Kräutertees und hausgemachte Aufstriche runden das kulinarische Angebot ab.

## Umgebung

Das Mangosteen Ayurveda & Wellness Resort liegt in einer der schönsten Regionen Phukets, umgeben von tropischer Natur, Hügeln und dem weiten Blick auf das Meer. Die Umgebung bietet zahlreiche Möglichkeiten für Erkundungen – von Spaziergängen durch tropische Gärten über Marktbesuche bis hin zu Bootsausflügen zu den nahegelegenen Inseln. Phuket ist bekannt für seine beeindruckenden Küstenlandschaften, Buchten und spektakulären Sonnenuntergänge.



Gäste können an geführten Wanderungen teilnehmen oder die Gegend auf eigene Faust mit dem Fahrrad oder Roller erkunden. Die Nähe zu kulturellen Sehenswürdigkeiten, lokalen Märkten und traditionellen Tempeln ermöglicht es, einen authentischen Einblick in die thailändische Kultur zu erhalten.



### Wahlleistungen

- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flug ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungskategorie Ihrer Wahl
- Flughafentransfers auf Phuket € 96

# 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 Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair Beitrag leisten möchten, geben Sie dies bitte bei Ihrer Buchung an. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag die Hälfte.

### Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class nach Bangkok und von da aus weiter zu Ihrem jeweiligen Urlaubsziel. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften. Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.



Detailprogramm - Thailand - Ayurveda-Auszeit in tropischer Atmosphäre

## Einreisebestimmungen / Sicherheit

Bitte beachten Sie die aktuellen Einreisebestimmungen, die wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zur Verfügung gestellt haben.

Aktuelle Informationen finden Sie auch unter <https://www.thailandtourismus.de/>

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

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

### Sicherheitshinweise

Wir empfehlen Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Passkopie und Passfoto sollten Sie separat aufbewahren. Am besten lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbewacht stehen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

**Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:**  
9 South Sathorn Road, Bangkok 10120

Telefon:(0066-2) 287 9000  
Fax: (0066-2) 287 1776  
Email: info@bangkok.diplo.de

#### **Konsulat der Republik Österreich:**

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

#### **Konsulat der Schweiz:**

35 North Wireless Road, Bangkok 10330  
Telefon: 02-2530156  
Fax: 02-2554481  
Email: [vertretung@ban.rep.admin.ch](mailto:vertretung@ban.rep.admin.ch)



### **Gesundheit und Impfungen**

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

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

Trinken Sie am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen oder aufbereitetes Wasser oder Getränke, die gekocht sind, wie Tee oder Kaffee. Vermeiden Sie Getränke mit Eiswürfeln. Früchte sollten vor dem Verzehr geschält werden. Nahrung, vor allem Fleisch und Fisch sollten gut gekocht oder durchgebacken sein. Wenn Sie einmal in einem der typischen Straßenrestaurants essen wollen, so essen Sie am besten dort, wo viel Betrieb ist: die

Umlaufgeschwindigkeit mit der das Essen produziert und gegessen wird, ist dann hoch, was der Hygiene zugutekommt.

### **Wichtige Medikamente**

Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. In Absprache mit Ihrem Hausarzt können Sie sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstörungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

### **Mitnahmeempfehlungen**

#### **Gepäck**

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

#### **Kleidung**

Leichte Kleidung aus Seide, Baumwolle oder Viskose für den Tag. Lange Kleidung für den Abend, leichte Regenjacke.

Vermeiden Sie außer für den Strand Shorts, große Ausschnitte, enge Kleider sowie ärmellose Kleidung. Besonders für den Besuch von religiösen Orten, Palästen und Tempeln ist zu beachten keine kurzen Hosen oder Röcke zu tragen und Schultern und Knie immer bedeckt zu halten.

#### **Schuhe**

Zweckmäßig sind offene Sandalen, weil in den Tempeln und Häusern die Schuhe ausgezogen werden müssen; gute und bequeme Schuhe zum Laufen.

#### **Diverses**

Toilettenartikel, Medikamente, Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Wecker, Tagebuch



## Währung / Post / Telekommunikation

### Währung

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

### Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Thailand ist + 66. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Das Mobilfunknetz in Thailand ist sehr gut. Über die aktuellen Verbindungsgebühren sollten Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrem Anbieter informieren bzw. vor Ort eine thailändische SIM-Karte erwerben, um günstig lokale Gespräche und Gespräche nach Europa führen zu können. Die SIM-Karten erhält man oft kostenlos an Flughäfen und kann diese dann in den Supermärkten 7-Eleven mit mindestens 100 Baht aufladen und so kostengünstig telefonieren.

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

### Internet

Die meisten Hotels bieten Internetdienste oder W-LAN an.



## Zollbestimmungen

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

Bei der Rückreise: Es ist nach dem Artenschutzabkommen verboten geschützte Tiere oder Materialien von diesen auszuführen. Man sollte also auf ein Reisesouvenir aus Reptilienleder, Mantaleder, Elfenbein oder Ähnliches verzichten. Die Ausfuhr von Antiquitäten und Buddha Statuen ist strengstens verboten. Lediglich Buddha Figuren als Amulett dürfen ausgeführt werden. Sondergenehmigungen erteilt das Department of Fine Art. Es empfiehlt sich die gültigen Zollvorschriften seines Heimatlandes im Vorhinein zu kennen.



## Wissenswertes

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

## Versicherung

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (und auch einer Reiseabbruchversicherung). Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

## Nebenkosten / Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Gesichter“ haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Bitte bedenken Sie auch, dass die Menschen in der Region wesentlich von den Trinkgeldern leben. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Baht in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

## Umwelt

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

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte

sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



## Bewusst reisen mit NEUE WEGE

### Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

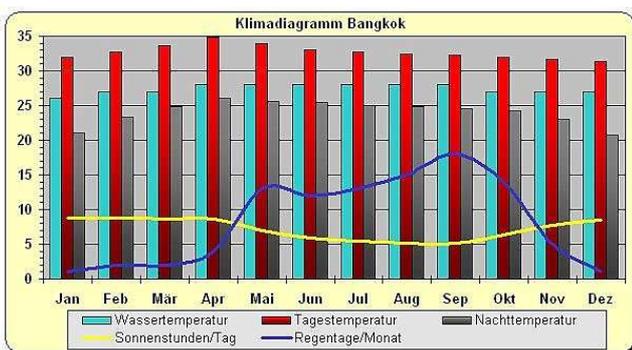
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen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

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

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)

## Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Thailand und Deutschland beträgt im Sommer +5, im Winter +6 Stunden. Das Klima ist tropisch, feucht und wechselhaft. Es werden ganzjährig Temperaturen von über 30° C gemessen und das Wasser wird nur selten kälter als 27° C. Nur in den Bergen des Nordens können die Temperaturen, besonders nachts, auch einmal tiefer sinken. Die beste Reisezeit für Thailand ist von November bis März/April. In dieser Zeit kann man in der Regel die Sonne und das Meer ausreichend genießen, jedoch kann es schon mal zu Regen und Gewittern kommen. Das schlechteste Strandwetter gibt es in der Zeit von Mai bis Oktober, ausgenommen Koh Samui. Hier ist die beste Reisezeit in unserem Sommer. Jedoch muss nicht den ganzen Tag mit Regen gerechnet werden. Es gibt 1- bis 2-mal am Tag einen heftigen Schauer und danach klart alles wieder auf. Aufgrund der Klimaveränderung kann man die tatsächlichen Wettergegebenheiten vor Ort nicht bestimmen. Wir stützen uns auf Erfahrungswerte der letzten 25 Jahre.



## Sprache und Verständigung

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

Einige nützliche Wörter auf Thai:

Hallo - สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ - sàwàddee kráb, sàwàddee ká  
Guten Tag - สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ -sàwàddee kráb, sàwàddee ká  
Tschüss - ไปแล้วนะครับ, ไปแล้วนะคะ - bái láew ná kráb, bái láew ná ká  
Auf Wiedersehen - ลาก่อนครับ, ลาก่อนค่ะ - la gòn kráb, la gòn ká  
Ja - ใช่ครับ, ใช่ค่ะ - cháí kráb, cháí ká  
Nein - ไม่ใช่ครับ, ไม่ใช่ค่ะ - mái cháí kráb, mái cháí ká

Danke- ขอบคุณครับ, ขอบคุณค่ะ- kòbkùn kráb, kòbkùn ká  
Bitte! - ไม่วี้อป็นไรครับ, ไม่วี้อป็นไรค่ะ - mái bên rái kráb, mái bên rái ká  
Prost! - ไชโย - cháí yó  
Entschuldigung - ขอโทษ... ครับ, ขอโทษ... ค่ะ - kò tód... kráb, kò tód... Ká

## Religion und Kultur

Die wichtigste Religion Thailands ist der Buddhismus. Die buddhistische Lehre wird an allen Schulen des Landes, außer im muslimischen Gebiet an der Grenze zu Malaysia unterrichtet und ist fester Bestandteil des Lehrplans. Verständlich, dass sie im täglichen Leben eine große Rolle spielt. Andere Religionen wie der Islam, der Hinduismus und das Christentum werden nur begrenzt praktiziert. Bei der Betrachtung der traditionellen siamesischen Kultur, spielen Wats oder buddhistische Tempel eine große Rolle. Nachdem Buddhismus in Thailand über Hunderte von Jahren verbreitet und der ursprüngliche animistische Glaube des siamesischen Volks an den buddhistischen angepasst worden war, wurde der Wat das Zentrum des Dorfs. Es war der Platz, in dem das Volk Ausbildung empfing, Riten und Zeremonien abgehalten wurden.

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



## Essen und Trinken

Die thailändische Küche verbindet verschiedene Elemente miteinander, so findet man hier Einflüsse aus China, Indien und Indonesien. Exotische und frische Zutaten und Gewürze machen die thailändische Küche zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit fruchtigen,

scharfen und sehr aromatischen Bestandteilen. Besonders typische Zutaten sind Currypaste, Ingwer, Kokosmilch und Zitronengras, hiermit werden viele Gerichte verfeinert. Das Nationalgericht Thailands nennt sich Phad Thai. Das berühmte Nudelgericht ist eine Mischung aus süßen, scharfen und salzigen Komponenten. Außerdem findet man auf den Märkten in Thailand viele exotische Früchte, die Sie unbedingt probieren sollten.



### Einkaufen und Souvenirs

Gern mitgebrachte Souvenirs aus Thailand sind beispielsweise Holzschnitzereien wie Elefanten, Schachteln, Schalen, Masken aus Holz oder Pappmaché. Außerdem Temple Rubbings (auf Reispapier abgeriebene Reliefdarstellungen), Thai-Puppen in Form von klassischen Tanzfiguren oder Tieren. Des Weiteren Web- und Flechtarbeiten aus Rattan, Gras, Bambus- oder Sisalfasern. Oft wird auch Seide mitgenommen, am begehrtesten ist die Mud-Mee-Seide mit traditionellen Mustern.

### Besondere Verhaltensweisen

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

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

mit angewinkelten, seitlich nach hinten zeigenden Beinen.

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

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

# Reiseliteratur

Verschiedene Reiseführer

**Loose, Renate:**

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

**Stefan Loose, Andrea Markand, Markus Markand:**

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

**Rainer Krack, Tom Vater:**

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

**Vater, Tom:**

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

**Nelles Günter:**

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

**Vis-a-Vis Reiseführer:**

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

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft

**Chainarong Toperngpong, Christa Goppel:**

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

**Ruegg, Prisca:**

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

**Fessen, Helmut:**

Geschichte Thailands.  
(1994).

ISBN-10: 389473226

**Kothmann, Hella:**

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

Gesundheit

**Förg, Klaus:**

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

**Hamilton-Merritt, Jane:**

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

Belletristik

**Kolonko, Hedwig:**

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

**Willemsen, Roger:**

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

**Labudda, Gad:**

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





## Ihre persönliche Beratung



**Raphael Schultze**

Beratung und Verkauf Südostasien

r.schultze@neuewege.com

+49 2226 1588-204



**Sarah Obels**

Produkt Managerin Südostasien

s.obels@neuewege.com

+49 2226 1588-203



NEUE WEGE GmbH

Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach

+49 (0)2226 1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

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

