



Detailprogramm

Thailand

Mangosteen Ayurveda & Wellness Resort:

Wecke das Wow in dir – exklusives Retreat in Thailand

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Gesund genießen.....	5
Wohnen.....	5
Lage und Umgebung.....	6
Enthaltene Leistungen.....	6
Wahlleistungen.....	6
Teilnehmerzahl.....	6
Reisedauer.....	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

Mangosteen Ayurveda & Wellness Resort: Wecke das Wow in dir – exklusives Retreat in Thailand

Reiseverlauf

- Yoga, Mentaltraining, Coaching & Persönlichkeitsentwicklung
- Erfahrene Leitung: Nicole (Coach) & Claudia (Yoga)
- Mentale Klarheit, emotionale Freiheit und körperliche Leichtigkeit
- Segelyacht-Tour zum Sonnenuntergang mit Schnorcheln
- Wohnen in tropischen Villen in Phuket



Kursbeschreibung

Begib dich mit uns auf eine unvergessliche Reise zu dir selbst – im paradiesischen Phuket. Dich erwartet ein einzigartiges Erlebnis-Retreat voller neuer Impulse. Mentaltraining trifft auf Yoga, bewusste Bewegung und Persönlichkeitsentwicklung. Du darfst dein "WOW" in Dir wieder entdecken, in der Natur aufatmen und in einer kleinen, wertschätzenden Gruppe wachsen. Spüre dich selbst – kreativ, lebendig, erfüllt. Nimm neue Erkenntnisse mit in deinen Alltag und finde Klarheit, Kraft und Lebensfreude. Dieses Retreat verändert. Dich. Deine Nicole und Claudia



Spüren Sie, wie die tropische Atmosphäre Thailands Ihre Sinne öffnet und Raum für Veränderung entsteht. Im geschützten Rahmen dieses Exklusiv-Retreats dürfen Sie loslassen, ankommen – und sich selbst neu begegnen.

Hoch über dem türkisblauen Meer von Phuket erwartet Sie das familiengeführte Mangosteen Resort – ein Ort, an dem Transformation greifbar wird. Sanft begleitet von Nicole Hau und Claudia Hubberten erleben Sie eine starke Fusion aus Yoga, Mentaltraining, Coaching und persönlicher Weiterentwicklung.

Zwischen eleganten tropischen Villen mit Meerblick und einer lichtdurchfluteten Yoga-Shala erleben Sie weit mehr als Erholung – Sie betreten einen geschützten Raum für echte persönliche Weiterentwicklung. Hier geht es nicht nur darum, zur Ruhe zu kommen, sondern sich selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen. Während dieses Retreats begleiten Sie Nicole und Claudia auch an drei Tagen auf wirklich transformative Erlebnisse in der Natur, um dort, in einem anderen Umfeld, tiefer zu fühlen, was Sie vorher schon erkannt haben. Im Dschungel werden Sie Ihre eigene Kraft und Lebendigkeit neu spüren. Auf einer privaten Segelyacht zum Sonnenuntergang – mit Schnorcheln in kristallklarem Wasser – erfahren Sie das Gefühl grenzenloser Weite. Und in der Begegnung mit Elefanten entsteht eine stille, ehrliche Verbindung, die berührt und verändert.

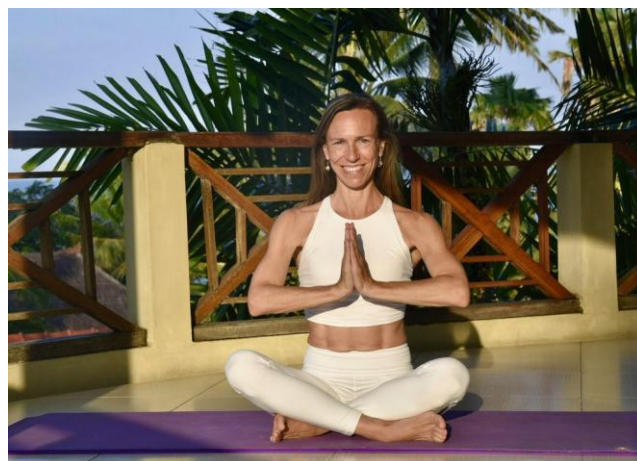


In diesem exklusiven Resort nährt, jede liebevoll zubereitete Mahlzeit nicht nur Ihren Körper, sondern stärkt auch Ihre geistige Klarheit und emotionale Balance. Der vertrauensvolle Rahmen ermöglicht es Ihnen, alte Muster loszulassen, innere Grenzen zu weiten und neue Wege mit Zuversicht zu betreten.



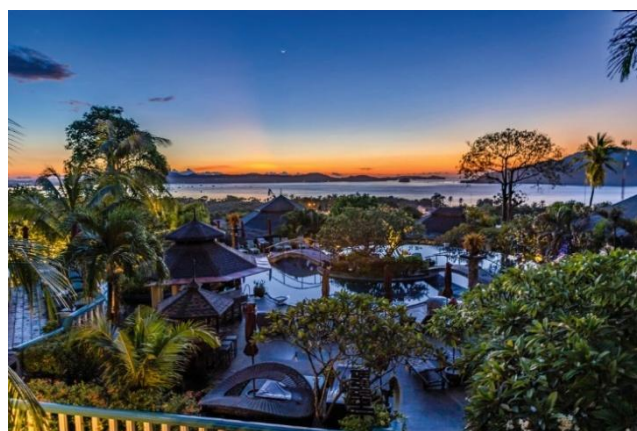
Im Herzen des Resorts erwartet Sie eine lichtdurchflutete Yoga-Shala mit Panoramablick, wo Nicole und Claudia ihre einzigartige Kombination aus Yoga und Mentaltraining anbieten.

Sie werden in täglichen Yoga und Coaching Einheiten intensiv von Claudia und Nicole betreut. Morgens und abends finden jeweils 2-stündige Sessions statt. An den Ausflughtagen wird das Coaching in die Erlebnisse integriert. Der Salzwasser-Pool und das hauseigene Ayurveda-Spa bieten weitere Erholungsmöglichkeiten, während die friedvolle Atmosphäre des Mangosteen Resorts ideale Bedingungen für Meditation schafft.



Unterkunft

Das **Mangosteen Ayurveda & Wellness Resort** auf Phuket beherbergt Ihre Yoga- und Mentalcoaching-Gruppe in eine authentische tropische Umgebung, in der Ruhe, Klarheit und Achtsamkeit im Mittelpunkt stehen. Eingebettet in ein grünes Gartenparadies mit Palmen und exotischer Vegetation, lädt das Resort dazu ein, sich ganz auf Körper und Geist einzulassen und den Alltag hinter sich zu lassen.



Die Architektur und Gestaltung des Hauses sind bewusst auf Wohlbefinden ausgelegt: Helle, stilvolle Zimmer öffnen sich zum Garten hin, gemeinschaftlich nutzbare Räume bieten ausreichend Raum für Bewegung, Meditation und Coaching-Impulse. Die Umgebung schafft eine Atmosphäre von Leichtigkeit und Präsenz, in der sich jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer aufgehoben fühlt.



Für Ihre Gruppe bietet das Mangosteen eine ideale Plattform, um Yoga- und Coaching-Einheiten tiefgehend zu erleben. Yogamatten im Saal oder im Garten ermöglichen Atem- und Bewegungsarbeit ebenso wie stille Momente der Reflexion oder Meditation. Coaching-Sessions lassen sich problemlos in ruhigen Nischen oder ausgewiesenen Innen- oder Außenbereichen durchführen. Dabei liegt der Fokus klar auf mentaler Klarheit und innerem Wachstum. So entsteht ein harmonischer Rahmen, in dem Ihre Reisegruppe gemeinsam in ein Retreat eintauchen kann, das sowohl aktiv als auch regenerativ ist. Der tropische Rahmen unterstützt das Erlebnis wirkungsvoll, während die hochwertige Ausstattung und das auf Erholung ausgerichtete Design für ein tiefes Yin-Moment sorgen. Auf diese Weise gelingt eine ganzheitliche Auszeit — eingebettet in Natur, Stille und hochwertige Begleitung —, in der Yoga, Coaching und bewusste Ausrichtung im Vordergrund stehen.

Gesund genießen

Die Küche des Mangosteen Resorts verwöhnt Sie mit frischen, gesunden Mahlzeiten, die sowohl vegetarische als auch vegane Optionen umfassen und nach Wunsch an individuelle Bedürfnisse angepasst werden. Jede Mahlzeit wird mit Liebe aus biologischen Zutaten zubereitet und spiegelt die Vielfalt der thailändischen Küche wider, ohne dabei schwer zu sein. Bei gemeinsamen Mahlzeiten in entspannter Atmosphäre entsteht ein Gefühl der Verbundenheit, während die bewusste Ernährung Ihr Retreat unterstützt. Ein Saftstand mit frisch gepressten Bio-Säften aus tropischen Früchten und Gemüse rundet das kulinarische Erlebnis ab und versorgt Sie mit wertvollen Nährstoffen.



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 spannenden Blick auf den Garten ermöglicht. Das

großzügige Badezimmer ist mit einer Regendusche ausgestattet und sorgt für ein besonderes Duschenerlebnis.

- **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.

Lage und Umgebung

Das familiengeführte Mangosteen Resort liegt erhaben auf einem bewaldeten Hügel im ruhigen Süden Phukets und bietet spektakuläre Ausblicke über vier Buchten und die umliegenden Inseln. Diese privilegierte Lage in Rawai verbindet tropische Abgeschiedenheit mit authentischem thailändischen Flair, fernab der Touristenströme. Der nahegelegene Nai Harn Beach, von einem Nationalpark geschützt, gilt als einer der schönsten Strände Thailands. Die friedvolle Atmosphäre des Boutique-Resorts, umgeben von üppigen tropischen Gärten, schafft den perfekten Rahmen für tiefe Entspannung und bewusste Begegnungen mit sich selbst und anderen.



Anreise

Die Anreise nach Phuket erfolgt über den internationalen Flughafen mit verschiedenen Airlines und meist einem Zwischenstopp in Bangkok, Dubai oder Singapur. Die Flugzeit beträgt etwa 12-15 Stunden. Das Mangosteen Resort liegt im Süden Phukets in Rawai und ist etwa 50 Kilometer vom Flughafen entfernt. Der Transfer zur Unterkunft dauert circa 75 Minuten und wird über das Resort organisiert. Ein kostenloser Shuttle-Service bringt Sie zum nahegelegenen Nai Harn Beach, der als einer der schönsten Strände Thailands gilt.



Enthaltene Leistungen

12 Übernachtungen • Vollpension (F,M,A) inkl. Wasser, Bio-Kräutertees und frische Säfte • täglich frisches Obst in der Villa • morgens und abends jeweils 2h Yoga/Coaching mit Claudia und Nicole • 1x Skywalk-Adventure (optional Zipline) • 1x Sunset Katamaran Sailing • 1x Besuch der Elefanten • 1x 30 Min. Massage • tägliche Nutzung der Himalayasalz-Infrarotsauna, des Kräuterdampfbades und des Fitnessstudios • täglicher Shuttle Service vom Resort zum Nai Harn Beach und zu lokalen Märkten (zu bestimmten Zeiten)

Wahlleistungen

- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flug ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungskategorie Ihrer Wahl
- Einzelzimmer-Aufpreis Superior Garden Villa € 620

Teilnehmerzahl

8-10

Reisedauer

13 Tage

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



Einreisebestimmungen / Sicherheit

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

Aktuelle Informationen finden Sie auch unter <https://www.auswaertiges-amt.de/>

Für Reisen nach Thailand ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise kein Visum und dürfen sich max. 60 Tage im Land aufhalten. Für die Einreise müssen Sie die Thailand Digital Arrival Card (TDAC) innerhalb von 72 Stunden vor Ankunft online ausfüllen: <https://tdac.immigration.go.th/arrival-card/#/home>

Eine Verlängerung des Aufenthaltes um weitere 30 Tage ist möglich. Wenn Sie länger als 90 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. Neue Wege übernimmt hier ausschließlich informierende Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.

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

Sicherheitshinweise

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

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

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

9 South Sathorn Road, Bangkok 10120

Telefon: (0066-2) 287 9000

Fax: (0066-2) 287 1776

Email: info@bangkok.diplo.de

Konsulat der Republik Österreich:

14, Soi Nandha, off Soi 1, Sathorn Tai Road, Bangkok 10120

Telefon: (0066-2) 30360 57

Fax: (0066-2) 2873925

Email: bangkok-ob@bmaa.gv.at

Konsulat der Schweiz:

35 North Wireless Road, Bangkok 10330

Telefon: 02-2530156

Fax: 02-2554481

Email: vertretung@ban.rep.admin.ch



Gesundheit und Impfungen

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

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

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

Früchte sollten vor dem Verzehr geschält werden. Nahrung, vor allem Fleisch und Fisch sollten gut gekocht oder durchgebacken sein. Wenn Sie einmal in einem der typischen Straßenrestaurants essen wollen, so essen Sie am besten dort, wo viel Betrieb ist: die Umlaufgeschwindigkeit mit der das Essen produziert und gegessen wird, ist dann hoch, was der Hygiene zugutekommt.

Wichtige Medikamente

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

Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

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

Kleidung

Leichte Kleidung aus 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 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!

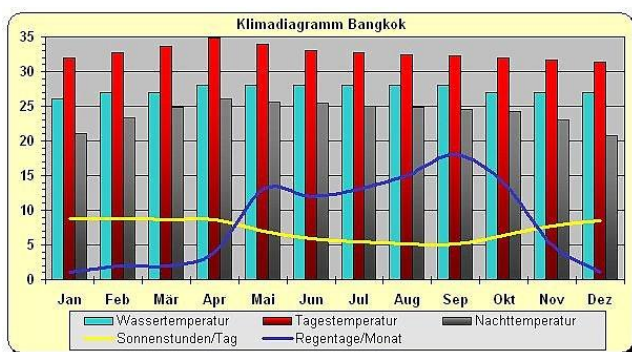
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen 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

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 - ลา ก่อนครับ, ลา ก่อนค่ะ - la gòn kráb, la gòn ká
Ja - ใช่ครับ, ใช่ค่ะ - chái kráb, chái ká
Nein - ไม่ใช่ครับ, ไม่ใช่ค่ะ - mái chái kráb, mái chái ká

Danke- ขอบคุณครับ, ขอบคุณค่ะ - kòbkùn kráb, kòbkùn ká
Bitte! - ไม่นะครับ, ไม่นะค่ะ - mái bên rái kráb, mái bên rái ká
Prost! - ไชโย - chái yó
Entschuldigung - ขอโทษ... ครับ, ขอโทษ... ค่ะ - kǒ tód... kráb, kǒ tód... Ká

Religion und Kultur

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

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



Essen und Trinken

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

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



Einkaufen und Souvenirs

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

Besondere Verhaltensweisen

Bevor man thailändische Tempel betritt, sollte man die Schuhe ausziehen. Auch ist korrektes Verhalten und 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

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Sarah Obels
Produkt Managerin Südostasien
s.obels@neuewege.com
+49 2226 1588-203



Raphael Schultze
Beratung und Verkauf Südostasien
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

