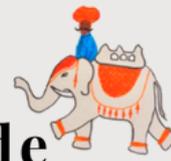


Juli 2023



INDIEN Reiseleiter.de



Tauchen Sie ein in die bunte Welt Indiens
Privatreisen | Kleingruppenreisen



Mitteilungsblatt-Nummer-2



Band 2, Ausgabe 01

Warum sollten Sie eine Reise nach Indien im Oktober 2023 in Betracht ziehen?

Der Monat Oktober ist für die Hindus eine ganz besondere Zeit, denn dann werden die wichtigen Feste wie DIVALI, DUSHERA, usw. gefeiert. Reisende, die in dieser Zeit Indien besuchen, werden fröhliche Menschen, schön geschmückte Häuser und ein buntes Treiben auf den Straßen erleben.

Einzigartig ist das Nav Ratri Fest in Gujarat. Es beginnt 30 Tage vor Divali. Die Frauen, egal welchen Alters bereiten sich das ganze Jahr auf dieses Fest vor. Die Mädchen nutzen diese Gelegenheit, um die traditionellen Trachten zu zeigen.

Die Mütter und die älteren Frauen unterstützen sie dabei. Die Fröhlichkeit lässt sich nicht beschreiben, man muss sie selbst vor Ort erleben.



Was ist NAVRATRI Fest und wie wird es im Gujarat gefeiert?

• Die neun Tage von Navratri: Navratri erstreckt sich über neun aufeinanderfolgende Nächte und Tage. Jeder Tag ist einem Aspekt oder einer Form der Göttin Durga gewidmet, die als "Navadurga" bekannt sind. Die Reihenfolge der Göttinnen, die verehrt werden, variiert in verschiedenen Regionen, aber die neun Formen sind in der Regel Shailputri, Brahmacharini, Chandraghanta, Kushmanda, Skandamata, Katyayani, Kalaratri, Mahagauri und Siddhidatri. Jeden Tag werden spezielle Gebete und Rituale durchgeführt, um die göttliche Energie zu ehren.

- Traditionelle Kleidung und Schmuck: Während Navratri tragen die Menschen in Gujarat traditionelle Kleidung, um die Festlichkeit und Bedeutung der Feierlichkeiten zu betonen. Frauen kleiden sich oft in farbenfrohe Ghagra-Cholis oder Chaniya-Cholis, die typische traditionelle Kleider des Staates sind.
- Diese sind oft reich verziert und mit spiegelartigen Stickereien verziert. Männer tragen traditionelle Kurta-Pyjamas mit einer farbenfrohen Stola. Der Schmuck spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Frauen tragen traditionellen Schmuck wie Kadas (Armreifen), Kankans (Armreifen), Halsketten und Ohringe, die oft aus Silber oder Gold gefertigt sind. Die Verwendung von duftenden Blumengirlanden ist auch üblich, um das Haar zu schmücken.
- Die Garba-Tanznächte: Die Garba-Tänze sind zweifellos der Höhepunkt der Navratri-Feierlichkeiten in Gujarat. In den Abendstunden kommen Menschen aus allen Altersgruppen zusammen, um auf den Rhythmen von Garba zu tanzen. Die Tänzer formen einen großen Kreis und bewegen sich in perfekter Harmonie im Uhrzeigersinn. Die Schritte sind oft anmutig und rhythmisch, und die Tanzenden sind mit farbenfrohen Outfits und Schmuck geschmückt, die eine malerische Szene schaffen. Der Garba-Tanz ist nicht nur ein Ausdruck der Freude, sondern auch eine symbolische Darstellung der kosmischen Kreise des Lebens und der göttlichen Schöpfung. In den letzten Jahren haben diese Tanznächte auch eine internationale Anziehungskraft entwickelt, und viele Touristen besuchen Gujarat, um diese mitreißende kulturelle Erfahrung zu erleben.

- Dandiya-Raas: Der Tanz mit Stöcken: Während der späteren Tage von Navratri findet oft auch der Dandiya-Raas-Tanz statt. Dieser Tanz wird in Paaren durchgeführt, wobei die Tänzer farbenfrohe Stöcke ("Dandiya") in den Händen halten. Die Tänzer schlagen ihre Stöcke im Takt der Musik und tauschen sie mit ihrem Tanzpartner aus,
- während sie sich im Kreis bewegen. Der Dandiya-Raas ist ein fröhlicher und energetischer Tanz, der die Festlichkeit und das Gemeinschaftsgefühl von Navratri hervorhebt.
- Die Abschlusstage von Navratri: Vijayadashami und Dussehra: Die neun Tage von Navratri führen zum großen Finale von Vijayadashami, auch bekannt als Dussehra. An diesem Tag wird der Sieg des Guten über das Böse gefeiert. In vielen Teilen von Indien, einschließlich Gujarat, werden riesige Figuren des Dämons Ravana verbrannt, um das triumphierende Ende der Legende von Lord Rama zu symbolisieren, der Ravana besiegte. Die Menschen nehmen an farbenfrohen Prozessionen und Festen teil, um diesen bedeutenden Tag zu feiern.

Fazit: Das Navratri-Fest in Gujarat ist eine fesselnde und mitreißende Feier der Kultur, Spiritualität und Gemeinschaft. Die neun Tage von Hingabe, Tanz, Musik und Festlichkeiten bringen Menschen zusammen und zelebrieren die Verehrung der Göttin Durga. Die farbenfrohen Garba- und Dandiya-Raas-Tänze sind das Herzstück des Festivals und ziehen sowohl Einheimische als auch Touristen an. Navratri in Gujarat ist zweifellos eine Erfahrung, die alle Sinne berührt und einen bleibenden Eindruck hinterlässt.

• Danke Franz *namaste*

Was besonders bieten wir in Gujarat Rundreise am OKTOBER an?

- ✓ Deutschsprachigem Reiseleiter ✓ Halbpension inklusiv ✓ Maximal 10 Reise-Teilnehmer ✓ Bestens für Naturliebhaber Menschen ✓ 2 Leopard Safari ✓ Eine asiatische Löwenafari ✓ Palitana Jain Tempel ✓ Ranakpur ✓ Garbha Tanz erleben

**** Besser am Computer sehen

Die Gäste, die schon mit uns gereist sind, wissen dass wir immer ein möglichst gutes Ambiente schaffen. Der Festtag und auch die Tage davor und danach sollen mit dem Herzen erspürt und erlebt werden. Deshalb schließen wir sie in das Programm mit ein.

Piyush Mathur (Indien Reise-Experte/ Reiseleiter)

Klicken Sie bitte, um die Prozessionen von 2022 zu sehen >>>





Harry aus Solingen mit Shiva Gott

Ach, dieses Indien, mein Lieblingsland, es berührt immer wieder neu!

Als ich klein war, hatte mich in einem Märchenbuch das gemalte Bild einer besonders gekleideten schönen indischen Frau mit ganz langen Haaren, einem Edelstein an der Nase und einem Kettchen an den Füßen, die auf dem Boden gekreuzt waren, fasziniert. Seitdem war irgendwie immer der Wunsch bei mir vorhanden, einmal in dieses märchenhafte Land zu reisen. Später vereitelten meine Angst vor Schlangen und Spinnen lange Zeit dieses Vorhaben. Aber auf unseren 7 großen Indienrundreisen haben wir selbst im Süden keine dieser Spezies in freier Natur gesehen. Vor Indien hatten wir viele Länder durch Rundreisen kennen gelernt.

Erst als ich 58 Jahre alt war, haben wir dann unsere erste Reise „gewagt“. Aber vom ersten Augenblick, als wir in Delhi aus dem Flughafen kamen, war es um uns geschehen. Sofort fiel auf, dass es hier immer nach irgendetwas riecht. Oft sind es Pflanzen oder Räucherstäbchen, manchmal die angebotenen Mahlzeiten am Straßenrand. Manchmal ist es der Elefant, der vorbeitrottet. Auf den Straßen gibt es jedes Fahrzeug, das man sich ausdenken könnte. Im Gewimmel von 1,4 Milliarden Indern fahren Ochsenkarren, Eselswagen, normale Autos, neue aber auch alte völlig bemalte LKWs mit Glücksbringern, die von Außenspiegeln im Wind wehen, viele Busse mit offenen Fenstern, aus denen die teils einfachen, aber meist sehr freundlichen Menschen heraus schauen, Traktoren mit turmhoch beladenen Anhängern, die berühmten Tuk-Tuks mit bunt bekleideten Frauen, Motorräder mit ganzen Familien darauf, Mopeds durch ihre Beladung so breit wie ein LKW, oder mal ein LKW mit einem Elefanten als Ladung, auch immer Männer mit 4 großrädigen Handwagen voller Obst oder frischem Gemüse. Dazwischen auf den Gehwegen Schulkinder, schonmal ein Friseur oder sogar der Zahnarzt, der mal „im Vorbeigehen“ behandelt. Immer wieder sieht man kleine bunte Tempel oder geschmückte Gedenkstelen an Bäumen für die sehr gläubigen Hindus. Es fallen viele Sadhus (heilige Männer) mit ihrer orangefarbenen einfachen Kleidung auf, auch mal bettelnde Frauen mit einem Kind auf dem Arm.

Sehenswert sind natürlich die großen Tempel, zum Beispiel die der Religionsgemeinschaft der Jain, die oft wegen ihrer vielen schönen Säulen auffallen oder die der Turban tragenden Sikh. Bei ihnen darf jeder essen, was vorher zum großen Teil von den Besuchern zubereitet wird und die auch später beim Abräumen und Abwaschen helfen. Natürlich gibt es auch buddhistische Tempel oder muslimische Moscheen. Über ganz Indien verteilt findet man diese wunderschönen und teilweise weltberühmten Gebäude.

Fast alle Inder glauben an die Wiedergeburt nach dem Tod. Somit wird das Leben in schweren Zeiten etwas erträglicher, da das nächste Leben besser sein wird, wenn man gute Gedanken hat oder jetzt Gutes tut. Was für eine sympathische Religion! Auch für Touristen in Notsituationen sind die Menschen sehr hilfsbereit. Das haben wir zu Beginn der Corona Zeit selbst mehrfach erlebt.

Die indische Regierung tut einiges für die große Zahl der ländlichen Bevölkerung, Strom und Toiletten, Straßenbau, überall Stärkung und Bildung der Frauen und in vielen anderen Bereichen.

Sehenswert sind natürlich die großen Tempel, zum Beispiel die der Religionsgemeinschaft der Jain, die oft wegen ihrer vielen schönen Säulen auffallen oder die der Turban tragenden Sikh. Bei ihnen darf jeder essen, was vorher zum großen Teil von den Besuchern zubereitet wird und die auch später beim Abräumen und Abwaschen helfen. Natürlich gibt es auch buddhistische Tempel oder muslimische Moscheen. Über ganz Indien verteilt findet man diese wunderschönen und teilweise weltberühmten Gebäude.

Fast alle Inder glauben an die Wiedergeburt nach dem Tod. Somit wird das Leben in schweren Zeiten etwas erträglicher, da das nächste Leben besser sein wird, wenn man gute Gedanken hat oder jetzt Gutes tut. Was für eine sympathische Religion! Auch für Touristen in Notsituationen sind die Menschen sehr hilfsbereit. Das haben wir zu Beginn der Corona Zeit selbst mehrfach erlebt.

Die indische Regierung tut einiges für die große Zahl der ländlichen Bevölkerung, Strom und Toiletten, Straßenbau, überall Stärkung und Bildung der Frauen und in vielen anderen Bereichen.

Es werden einige Indien-Rundreisen angeboten. Zum Reinschnuppern ist oft die Hauptstadt Delhi mit anschließender Rajasthan Reise gut geeignet. Phantastische Sehenswürdigkeiten in Orten wie Delhi, Agra, Bikaner, Deshnook, Jaipur, Jodhpur, Ranakpur, Udaipur, Jaisalmer, Mount Abu, Pushkar, (allein diese Namen klingen wie aus meinem Märchen!) werden alle begeistern.

Vielleicht noch eine Tigersafari? Ranthambore, einer der vielen Nationalparks, ist gut geeignet. In einigen Orten kann man eine Leopardsafari buchen. Die einzigen Löwen außerhalb Afrikas kann man im benachbarten Bundesstaat Gujarat in Sasan Gir beobachten. Ebenfalls werden Naturfreunde in Gujarat belohnt, hier gibt es Salzwüsten, wo in freier Wildbahn die fast ausgestorbenen Wildesel beobachtet werden können, an den großen Seen sehr viele Vögel wie Flamingos und Marabus und im Dschungel außer den bereits erwähnten Löwen auch Krokodile, Pfauen und unendlich viele Affen.

Während in Rajasthan Touristen auch für die Einheimischen kein ungewohnter Anblick sind, finden wir bei den extrem freundlichen Einwohnern im Nachbarstaat Gujarat immer sofort großes Interesse. Sie sind besonders stolz, dass wir ihre Heimat besuchen und sehen wollen. Für Gujarat gibt es trotz der Sehenswürdigkeiten nicht so viele Reiseangebote (Äußerst begeistert waren wir bei einer Rundreise mit Indienreiseleiter XXXXXX XXXXXX, die wir sehr genossen haben. Bei ihm haben wir uns danach noch weitere Rundreisen zusammenstellen lassen, die mit günstigem Preis und perfekter Planung jeweils ein unvergessliches Erlebnis waren!!)

Andere völlig aufregende Orte für weitere Indienreisen sind heilige Orte wie Varanasi mit den Stufen zum Ganges, auf denen kilometerweit religiöse Zeremonien aber auch die Verbrennung der Verstorbenen stattfinden. In der Nähe der für Buddhisten wichtige Ort Sarnath, weiter im Norden Haridwar und Rishikesh, auch hier finden am Ganges die religiösen Abendzeremonien statt. Die Beatles Fans können in Rishikesh den leider verfallenen Ashram besichtigen, in dem die Beatles und andere Musiker sowie Schauspieler Mitte bis Ende der 60er Jahre eine Zeit gelebt haben. Großflächige Wandgemälde der Beatles und ihres Gurus laden dazu ein, Erinnerungsfotos zu machen. Nicht zu vergessen ist im Norden Amritsar mit seinem goldenen Tempel, WEITER

Über Indien kann man viel im Internet lesen. Aber es ist nicht leicht, direkt die richtigen Informationen und Vorschläge zu finden z.B. für eine 7-Tage Indien Reise mit 2 oder 3 Städten. Vielfach finden sich nur allgemeine Hinweise.

Aus diesem Grund erstelle ich dieses Mitteilungs-Blatt zusammen mit meinem Freund, der sehr viel Indien Reiseerfahrung besitzt.



TAUCHEN SIE EIN, IN DIE BUNTE WELT INDIENS MIT



Lernen Sie diese Woche ein berühmtes Gericht aus Indien kennen und kochen es für Ihre Lieben
Klicken Sie auf das Bild

ERSTEN TIPP ZUR ERHALTUNG DER GESUNDHEIT

Morgens vor dem Frühstück 7 eingeweichte Mandeln ohne Schale essen (mind. 4 Stunden im Wasser liegen) 7 für die Erwachsene aber für die Kinder(bis zum 9 Jahren) sollte 4 bis 5 sein





Harry aus Solingen



INDIEN KLEINGRUPPENREISEN



INDIEN PRIVATREISEN



PLANEN SIE SICH
SELBST
MASSGESCHNEIDERTE
REISE NACH

INDIEN



Seit Tausenden Jahren wird es diese Gemüse in Indien benutzt. Es ist ein Teil der vegetarischen Küche und wird es mindestens einmal in der Woche beim vielen in Indiens gekocht. Es steht in viele Ayurveda Schriften über die Vorteile der Gemüse. Aber im Laufe der Zeit sind viele Menschen das vergessen. Heutzutage wissen leider 90 % Indern nicht die Vorteile von der Gemüse. Obwohl die Indern Sambar Curry aus Südindien mögen. Ein Curry aus verschiedene Gemüse, besonders mit dem Trommelstock. Sambar wird es mit Dosa, Idli oder Vada gegessen.

WEITER LESEN

dem Heiligtum der Sikh. Wenige km weiter muss man den einzigen Grenzpunkt mit Pakistan besichtigen. Am Wagah Point findet allabendlich das Einholen der Landesflaggen mit rituellem Schließen des Straßentores in Phantasieuniformen unter dem vergnügten Geschrei der Zuschauer auf Tribünen an beiden Landesgrenzen statt.

Man kann Indien nicht kurz beschreiben, da es so viel Aufregendes und Sehenswertes gibt, ohne einen halben Reiseführer zu schreiben und trotzdem nicht alle Orte erwähnt zu haben! Sehenswert ist auch ganz Südindien mit unglaublichen Tempeln mit Hunderten bunter Figuren. Eine Nacht auf einem romantischen Boot in den Backwaters von Kerala zwischen Palmen ist ein Traum. Oder im Bundesstaat Maharashtra: Mumbai mit Elefanta Island, Aurangabad, Ellora, Ajanta mit ihren Höhlentempeln. Im Bundesstaat Madhya Pradesh: Gwalior oder in der Nähe von Bhopal der heilige Ort Sanchi oder die steinzeitlichen Malereien von Bhimbetka. Besonders sind auch die Tempel von Khajuraho mit den erotischen Abbildungen aus dem 10. und 11. Jahrhundert. Auch Orcha mit seinen Tempeln und den Geiern. Am Golf von Bengalen Kalkutta mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten. Im sehr sauberen Bundesstaat Orissa Bhubaneswar und Puri sowie Konark mit ihren vielen Tempeln.

Wie wäre es mit einer Fahrt mit einem der verschiedenen Schmalspurbahnen, den Toy Trains. Einige sind im Himalaja oder bei Mumbai oder Ooty im Süden. Teilweise stundenlang bergauf oder bergab ist ein Erlebnis.

Für die Badelustigen ist vielleicht die Region Goa mit seinen langen Stränden, Strandboutiquen, Strandcafes, Massageangeboten, Alkohol Geschäften, in den 60er und 70er Jahren ein Mekka für Hippies, ein Anziehungspunkt. Oder es ist ein Ausgangspunkt für naheliegende regionale Besichtigungen. Evtl. eine Kurzübernachtung für den Besuch von Hampi.

Aber das ist lange nicht alles. Es gibt noch so vieles andere! Übernachtungen in alten Palästen mit teilweise riesigen Zimmern in denen auch mal ein Tigerfell an der Wand hängt. Oder eines der vielen schönen Hotels mit traumhaftem indischem Interieur. Man kann das nicht alles mit Worten beschreiben. Das muss man sehen. Und viele aufregende Ereignisse passieren einfach so per Zufall während der Reisen durch dieses Traumland! Immer wieder hinfahren! Wir könnten jede unserer Reisen wiederholen ohne Langeweile! Inzwischen haben wir fast alle der Weltkulturerbestätten Indiens besichtigt.

Naturfreunde werden sich in Südindien wohlfühlen, wo ein recht feuchtes Klima für eine vielfältige Vegetation sorgt, es gibt hier viel Dschungel, aber auch der Anbau von Gewürzen wie Pfeffer, Kardamom, Muskat etc. wird hier betrieben und kann von Besuchern bestaunt werden. Ein Ritt auf einem Elefanten (auf dem Rücken, nicht auf einem Brett!) durch Pfeffer- und Kardamompflanzen hat uns begeistert!

In Indien werden unzählige Kunstgegenstände in Perfektion hergestellt. Seidenteppiche, Halbedelsteinintarsien im Marmor, Bekleidungsstoffe in nie gesehenen Farben und Mustern, sie werden zu günstigen Preisen auch maßgeschneidert. Handgemalte Bilder auch mal in Miniaturmalerei, Schmuck aus Gold und Silber, mit allen denkbaren Edelsteinen in allen Farben, Steinmetzarbeiten an Tempeln und ihren Heiligenfiguren, Figuren aus Pappmachee für die vielen sehenswerten Feste im Jahr. Bei den Festen sei besonders das Holi Fest erwähnt. Man bestreicht oder bewirft sich unter Freudenschreien: „Happy Holi!“ mit auf den Straßen angebotenen leuchtendem Farbpulver. Im Laufe eines Tages sieht man immer wieder völlig andersfarbig aus, ein Riesenspaß!

Unser Reiseleiter war in den letzten Jahren immer „Indienreiseleiter XXXXXX XXXXXX“. Er ist sehr empathisch und aufmerksam. So konnten wir beginnend mit einer Gujarat-Rundreise sowie auf den folgenden Reisen des öfteren Wünsche äußern, deren Erfüllung auch so gut wie immer möglich war.

Harry aus Solingen, in Deutschland

SHAHJAN - MORINGA OLEIFERA SUPER FOOD AUS INDIEN

ES GIBT SOLICHE VORTEILE.

- 9 Essentielle Aminosäure
- 7-mal mehr Kalium im Vergleich zu Bananen
- Doppelt so viel Protein wie Milch
- Kalzium ist viermal höher als Milch
- iebenmal mehr Vitamin C als eine Orange
- 25-mal mehr Eisen als Spinat
- 36-mal mehr Magnesium im Vergleich zu Eiern
- 50-mal mehr Vitamin B3 aus Erdnüssen
- 56-mal mehr Vitamin B2 aus Bananen
- Es beeinflusst die Glukoneogenese der Leber und die Insulinproduktion und hilft bei der Gewicht Reduzierung
- Es hilft auch Diabetikern, ihren Blutzuckerspiegel effektiver zu kontrollieren
- Es hat erstaunliche antioxidative und krebshemmende Eigenschaften
- Es hat eine sehr gute Menge an Vitamin C, die unsere Immunkraft stärkt.
- Es ist sehr wirksam bei der Kontrolle von Cholesterin und Blutdruck.
- Zusammen mit seinen antioxidativen Eigenschaften. Es hat auch entzündungshemmende Eigenschaften, die Entzündungen reduzieren. Dies hilft bei der Kontrolle des Cholesterinspiegels und hilft, schlechtes Cholesterin zu senken.
- Es ist eine Wohltat bei schwachen Knochen und Gelenkschmerzen. Es hat auch Anti-Arthritis-Eigenschaften.
- Moringa ist äußerst hilfreich bei der Heilung von Leberschäden, weil da es eine spezielle Art von Flavanol enthält. Es entgiftet unser Blut und lindert auch Hautprobleme, weil es Vitamin A, Vitamin E auch hat. Es hat auch die Antimykotischen und Antibakteriellen Eigenschaften.

Nicht anwenden bei Blutungen. Auch für Frauen während der Tage nicht empfohlen. Ebenso senkt es den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel, weshalb die Überwachung beider Faktoren während der Anwendung äußerst notwendig ist.

Juli 2023

piyush@indienreiseleiter.de

Ausgabe 02