

Bali-Packliste

Diese Liste soll dir die Reise erleichtern und Fragen im Voraus beantworten. Es ist eine wunderschöne Reise! Ich wünsche dir viel Spass beim Packen und Träumen!

Es ist immer schön warm auf Bali, ca 28 Grad, daher brauchst du sehr sommerliche Kleidung. Man kann es sich in Deutschland kaum vorstellen, aber es ist dort etwas wärmer als in Deutschland im Sommer, da es tropisch ist.

Der Flughafen in Bali ist in DENPASAR. Er liegt im Süden der Insel. Du bekommst bei der Einreise ein 30 Tag Visum für 25 USDollar. (**Bitte abgezählt in US Dollar mitbringen**) Die Ausreise kostet nochmals 150.000 IRP ca 12 Euro. Die muss man bei Abflug noch in der Hand haben.

Das Reisebüro FORUM hat uns immer gut zur Seite gestanden:

FORUM REISEN

Freiburg

Frau Christel Märtin

Tel.: 0761 - 28 69 74/ 75

Fax: 0761 - 281255

e-mail:cmaertin@forumreisen.de

Auf jeden Fall früh buchen, da sonst die Ticketpreise steigen.

Hier nun eine kleine Packlistenhilfe:

- Leichte Kleidung, denn es ist warm. Bringe schöne bunte Sachen
- Ein Paar Leggings (FALLS es mal kühler sein sollte)
- warme Socken für Meditationszeiten morgens
- Yogakleidung
- Dünner Pyjama
- Sarong/Wickeltuch, auch gut für den Strand, zum Massieren gehen etc (kannst du auch bei unseren Nachbarn kaufen)
- Waschsachen (Handtücher und Badetücher werden gestellt)
- Reisewecker

- ein leichtes Flies-Jaeckchen für den Regentag
- Sandalen zum Laufen
- Latschen zum einfachen An- und Ausziehen im Resort
- Badekleidung
- Schnorchel und Tauchermaske

- Flossen haben wir in paar vor Ort, aber nicht genügend für jeden.
- Plastiksack für die Bootsfahrt UND eine REGENHAUT, wie einen Plastikponcho fuer die eventuelle nasse Bootsfahrt.
- Sonnenschutz 15 sollte reichen, es sei denn man möchte braten
- Sonnenbrille bei Bedarf
- Ich wollte noch empfehlen OHRSTÖPSEL mitzubringen..... Es gibt Priester die Nachts singen...was schön und romantisch ist...aber wenn man mal echt Ruhe haben will, oder länger schlafen möchte....dann empfehle ich ein paar Ohrstöpsel.
- Für die Ohren: Bitte bringe ein kleines Fläschchen weißen ESSIG mit. Damit ist es gut sich nach dem Duschen und Baden im Meer die Ohren auszuspülen. Vorsehen ist besser als Nachsehen, wie wir schon so manchem Male festgestellt haben.

Für dich und unsere Gruppenarbeit

- Tagebuch
- Buch/ Bücher zum Lesen
- Stifte
- CDs und Walkman mit Kopfhörer fuer die Musikhungrigen
- Eine schöne Tanz CD für uns alle
- Rucksack (klein) für Tagesfahrten
- Adressen zum Postkarten schreiben
- etwaige Medikamente, Kohletabletten etc
- Vitamine und Mineralstoffe – die sind wichtig, da man doch etwas schwitzt
- Pflaster
- **Es gibt ein paar Mücken:** Man kann gut ein Bio-Antimuecken-Spray gebrauchen. Vitamin B2 hilft auch gegen Mückenattacken. Alle Betten haben Mosquito Netze. Wir haben auch einen elektrischen Mückenschläger der wirklich gut hilft.

Papiere

- Pass der mindesten noch 6 Monate nach der Einreise gültig ist
- 25 US Dollar genau abgezaehlt für das Visum
- Flugticket
- Telefonnummer einer Kontaktperson zu Hause mit Adresse
- Adresse unseres Sammelhotel in Denpasar Kumala Pantai, **siehe unten**
- Adresse vom **SHANGRILA Resort** und Telefonnummern **siehe unten**

Für die Tempel, oder im Ort, ist es notwendig sich etwas an die noch leicht keusche Bali Kultur zur halten. Trägerlos wird in Ubud toleriert, aber man wird lieber etwas bedeckter in den kleineren Orten und in Tempeln gesehen.

Im Shangrila Resort sind wir unter uns, und die Angestellten haben sich an die westlichen Kleidungsarten und Verhalten gewöhnt. Dort können wir trägerlose Shirts tragen.

Balinesische einheimische Männer und Frauen gehen nicht Arm in Arm in der Öffentlichkeit herum. Es wird bei den Touristen toleriert, aber es ist immer schöner wenn man sich an die Verhaltensweisen der Einheimischen hält.

Ich wollte nochmals darauf hinweisen, dass wir vegetarisch essen werden. Fisch wird täglich dabei sein sofern er auf dem Markt zu kaufen ist.

- **Wir werden alkoholos für die zwei Wochen leben.**
- **Die Raucher, falls wir welche haben, bitten wir an einem dafür designierten Platz zu rauchen.**

Gibt es noch besondere Diaeten oder Essenseinschraenkungen? Bitte lasst es mich vorzeitig wissen.

Nach der Landung in Denpasar:

GELDWECHSEL:

Wenn du dein Gepäck abgeholt hast, kannst du dort auch Geld wechseln. **ZÄHLE IMMER AM SCHLATER da Geld nach!** Es ist schon vorgekommen, dass weniger gezahlt wird. Du wirst einen Schein bekommen auf dem die Ziffer steht wieviel du bekommen solltest. Da muss dann auch noch mit den vielen Scheinen übereinstimmen.

Oder man kann auch mit der EC Karte oder der Masterkarte Geld auf Automaten abholen. **Pinnummer merken!**

TAXI TIPS:

Wenn Du in Denpasar am Flughafen ankommst, wirst Du am Ende nach der Gepäckausgabe eine grosse Ausgangstür sehen, wo tausend Leute stehen die Gäste abholen.

- Gehe dort aus den Türen heraus
- Wende dich gleich nach **rechts**
- Gehe zu einem einen SCHALTER an der Wand zu deiner rechten Seite wo: „TAXI“ oder auch „TRANSPORTATION“ drüber steht.
- Dort holst Du Dir dann ein Ticket für Deine Taxifahrt zum **KUMALA PANTAI**, die du **im Voraus bezahlst**.

Es sollte nicht mehr als 5-8 Euro kosten. Benzinpreise sind gestiegen. Ca 50.000 bis 80.000 Rupien

Die Taxifahrt zum Sammelhotel *Kumala Pantai*, dauert je nach Verkehr ca. **20 bis 30 Minuten**. Dadurch, dass Du das Taxi-Ticket im Vorraus bezahlst und dann dem Taxifahrer gibst, hast du nachher keine Zahlverhandlungsprobleme. Ein Tip von 15.000 Rupien ist dann noch angebracht.

Wir treffen uns am 28. März 2010 im KUMALA PANTAI in dem FOYER um 17:30 Uhr!
Es ist schöner wenn man einen Tag vorher schon angekommen ist.

Trinkwasser:

Alles Trinkwasser wird alles von uns bezahlt. Wir werden im Shangrila Resort von einer größeren Lieferflasche jeweils in unsere eigenen Flaschen Wasser im Restaurant oder im Haus abzapfen.

Bitte NUR Wasser aus FLASCHEN trinken, oder Flaschen mit gefiltertem Wasser nachfüllen.

Beim Zähneputzen absolut KEIN Wasser aus dem WASSERHAHN zum ausspülen nehmen.

NIE UND NIMME, auch beim Duschen kein Wasser schlucken!

Bitte immer nur Wasser aus FLASCHEN zum Zähneputzen nehmen.

Kleine Wasserflaschen sind auf dem Zimmer beim Kumala Pantai bei Ankunft. Später kümmern wir uns um euch.

Wenn du früher ankommst, kannst du auch Wasser um die Ecke vom *Kumala Pantai Hotel* kaufen. Normalerweise kostet eine 1.5 Liter Flasche nur 3000 Rupien also kaum 25 Cent.

Delphinbootsfahrten:

Wir machen unsere 5 Delphinbootsfahrten mit Don per Bötchen früh morgens um 5:30 bis 8:30 früh. Also Wecker mitbringen.

Yoga: Machen wir jeden Morgen vor dem Frühstück für diejenigen die daran teilnehmen möchten. Meist ist es nach der Delphintour, oder an den anderen Tagen morgens nach Absprache.

Essen: Das Buffet ist vegetarisch mit Tofu, Tempeh, oder auch je nach Marktangebot Fisch zur Auswahl.

Impfungen: sind keine vorgeschrieben. Normale Impfungen wie Tetanus hat ja jeder von uns. Das soll schon reichen.

Medikamente:

Wenn du dich an meine Essensvorschläge hältst, wird kaum was passieren. Aber:

Zur Sicherheit bringe KOHLETABLETTEN mit.

Imodium, oder etwas, was den Durchfall stopft, sollte man ihn bekommen, wäre auch gut.

PROBIOTIC oder Acidophilus Pillen, die die Darmflora aufbauen können ebenso gut.

WICHTIG: Mineralstoffe!!!!

Bei der Hitze verliert man viele Mineralstoffe durch das Schwitzen und man kann sich dadurch recht schlapp fühlen. ALSO: packe extra Mineralien ein, **flüssig**, oder in Tablettenform.

REISEPASS und VISUM:

Ja, bitte wirklich 25 US DOLLAR abgezahlt mitbringen. Die gibt man bei der Einreise am Flughafen ab. EinPassbild ist **nicht** notwendig für dieses Einreisevisum.

REISE VERSICHERUNG:

Ich schließe bei Asienreisen gerne eine Reiseversicherung ab. Das ist besser als nachher ohne dastehen. Auch kann mal was Unvorhergesehenes dazwischen kommen. Da wir keine Rückerstattung bei selbstverpassten Seminaren geben, (es sei denn wir finden Ersatz) ist eine

Reiserücktrittsversicherung sicher angebracht. Vorvorletztes Jahr musste eine Teilnehmerin zu Hause bleiben, weil ihre Mutter einen Tag vor Abflug noch von der Erde Abschied nahm. Also besser ein bisschen für eine Reiseversicherung bezahlen, als ohne nachher dumm reinschauen.

Ankunft im HOTEL KUMALA PANTAI:

Dort sind die Zimmer auf "**Ilona Selke**" reserviert. Wir haben auch deine Zimmernachbarn dir schon eingeteilt.

**Wir treffen uns am 28. März 2010 im KUMALA PANTAI im Foyer um 17:30 Uhr!
Es ist schöner wenn man einen Tag vorher schon angekommen ist und sich entspannt hat.**

Wir verbringen die erste Nacht und die letzte Nacht im Kumala Pantai.

Wer noch ein paar Nächte vorher oder nacher im Kumala Pantai bleiben möchte, der meldet sich bitte direkt dort selbst an. Bitte frage uns wer dein Zimmernachbar ist und ihr könnt euch schon vorher die Zimmerkosten von ca 50 Euro teilen.

**Bitte maile diesbezüglich der Frau DESI im Kumala Pantai unter:
kumalapt@indosat.net.id**

Wieviel GELD mitnehmen:

- Trinkgelder ca 1 X 25 Euro für das **Bedienungspersonal** in SHANGRI LA
- 1 X 25 Euro die **Massagetherapeut. Die freuen sich dann besonders**
- 80.000 IRP = 6 Euro fürs Taxi pro Fahrt zum Flughafen, und vom Kumala Pantai zum Flughafen = 12 Euro insgesamt inclusive der Rückfahrt am letzten Seminartag.
- 4 X 1.5 Euro (ca 4 X 15.000 IRP) für die Kofferträger pro Person/Koffer
- Denk an die 25 US DOLLAR um das Visum am Flughafen zu bekommen
- **Taschengeld:** Anzihsachen und Mitbringsel kosten nicht viel. Bei dem Wasserfall kauft man nur um den Menschen was abzukaufen, aber man kann die Tücher oder Wickelhosen auch gut gebrauchen, pro Stück ca. 5 Euro.

In Ubud werden wir im grossen bunten Markt die Möglichkeit haben einkaufen zu gehen. Wer eine Bettdecke einkaufen möchte, sollte mit ca. 50 Euro pro Stück rechnen. Kissen ca. 5 Euro pro Stück. Dann kommt noch höchstens ein Kaffee oder Saft in Frage, vielleicht mal in Ubud...aber ansonsten kann man nicht viel ausgeben.

Strom: ist wie in Deutschland.....220 Volt und es gibt nur deutsche Steckdosen!

Adapter brauchen daher die Deutschen Teilnehmer keine mitbringen. Die Schweizer müssten dann allerdings einen Adapter mitbringen, der es den Schweizer Geräten ermöglicht in Deutsche Steckdosen zu passen.

Tips für die Frühankommer:

Am meisten leiden Reisende in solchen Ländern ja an Darmsachen, und hierzu möchte ich ein paar Tips für die Frühankommer geben. Wenn wir dann alle zusammen sind und ihr uns an unsere Vorschläge haltet, bleiben wir gesund.

Zum Essen in anderen Restaurants:

- Bitte KEINE rohen Sachen wie Salate essen, *auch wenn sie sagen es wird mit gefiltertem Wasser geputzt.*
- Gekochtes Gemüse ist gut, alles was gekocht ist, ist meist gut. Gepellte Früchte sind gut.
- Nur Wasser aus der Flasche Trinken
- **Kein Eis im Wasser oder im Fruchtsaft trinken, es sei denn es ist AUSSDRÜCKLICH mit Mineralwasser gemacht worden.**

Info für Verspätete:

Bislang sind uns noch keine Teilnehmer zu spät angekommen, aber es ist immer besser vorbereitet zu sein, als nicht.

Falls aus irgendeinem Grund Einer verspätet ankommt, hier noch wichtige INFOS:

Wir fahren gemeinsam vom Hotel KUMALA PANTAI am 29. März 2010 nach dem gemeinsamen Mittagessen dort zur Shangri-la Resort:

Die Fahrt dauert ca. 3 – 4 Stunden. Wir halten unterwegs zur Aussicht und um einen Tempel auf der Berghöhe zu besuchen! Wir kommen zum Abendessen im Gaia Oasis an.

ABER FALLS man unsere gemeinsame Abfahrt verpassen sollte: dann

- Bitte zu allererst unseren Mitarbeiter Made Arse anrufen (Siehe Telefonnummer unten) sobald du angekommen bist.
- Dann suche dir ein Taxi, verhandel den Preis, und geb die flogende Adresse, wie unten angegeben, **vom Shangrila Resort**, dem Taxifahrer.
- Dann las dich zum „Shangrila Resort in Bondalem“ fahren (Siehe Adresse unten)

Die Taxifahrt nach BONDALEM wo das SHANGRILA RESORT sich befindet, kostet ca. IDR 450.000 bis 500.000 (ca. 50,- EURO) und dauert ca. 3 ½ Stunden. Wir wissen im Moment nicht, wie die steigenden Benzinpreise diese Fahrten beeinflussen werden. Es kann sein, dass ca. nochmals 30% dazukommen.

Balinesen fahren ungern im Dunkeln. Es mag nötig sein, eine Nacht im *Kumala Pantai* zu verbringen, falls man unsere Gruppenabfahrt verpasst hat. Dies ist wie gesagt noch nie vorgekommen, aber sicher ist sicher..

Es empfiehlt sich ohnehin, und auch auf Grund der Eingewöhnungszeit an das tropische Klima, wenn möglich einen Tag vor Seminarbeginn anzukommen.

Hier auch ein paar Ideen zur inneren Vorbereitung:

Bitte lese die Bücher von Ilona Selke:

- **Weisheit der Delphine (Ullsteinverlag)**
- **Frei wie ein Delphin (Ullsteinverlag)**

Und dann sinniere immer wieder in deinen kommenden Monaten über diese Fragen nach:

- Wie und wann fühlst du heilige Momente in deinem Leben?
- Kannst du diese Momente bewusst herbei führen?
- Wie machst du das?
- Könntest du das bis zum Baliseminar immer intensiver üben?
- und dann diese Lebenshaltung mit nach Bali in deinen Urlaub bringen?

Wichtige Adressen und Telefonnummern

Die genauen Daten der Hotels sind:

Hotel Kumala Pantai:

Kumala Pantai

Jl. Werkudara, Legian Kaja, Kuta 80361

Tel.:innerhalb Bali: (0361) -755500

Tel: vom Hotel Kumala Pantai:)o 361-755 - 500

Tel: von Deutschland aus: 0062 - 361-755 - 500

E-mail: kumalapt@indosat.net.id

www.kumalapantai.com

SHANGRILA in BONDALEM bei Tejakula:

Shangrila Resort

Bondalem, bei Tejakula

Bali, Indonesia

Telefon: +62(0) 81 338 345 231

Telefon + Fax +62 (0) 362 28 351 (funktioniert nicht immer, besonders bei Regen nicht)

info@baliseminare.com

www.baliseminare.com

Ilona´s Handy Telefonnummer in Bali

+62 81 338 674 895 oder vor Ort, vom Hotel aus: 081 338 674 895

Handy von unserem Mitarbeiter Made Arse:

innerhalb Bali´s: 081- 338 -324- 231

Wir wünschen dir eine wunderschöne Vorbereitungszeit und freuen uns auf dich und uns alle.

