AYURVEDA & YOGA TRAVEL



Gruppenreise auf Bali

Wandern, Velofahren, schnorcheln und entspannen auf Indonesiens traumhafter Insel

Reisen Sie nach Bali und entdecken Sie Indonesiens faszinierende Inselwelt. Geprägt von kleinen, charmanten Dörfern, majestätischen Vulkanen, die sich aus üppig grünen Landschaften erheben, paradiesischen Stränden und farbenprächtigen Korallenriffen, ist Bali aus gutem Grund eines der beliebtesten Reiseziele der Welt. Erklimmen Sie den Mount Batur, erkunden Sie die faszinierende Unterwasserwelt des Bali-Barat-Nationalparks, geniessen Sie die köstliche lokale Küche und erleben Sie Momente vollkommener Ruhe im Pura Ulun Danu Bratan, einem hinduistisch-buddhistischen Seetempel. Lassen Sie sich von der Herzlichkeit der Menschen, den kunstvollen Traditionen und der gastfreundlichen Kultur verzaubern, die das unverwechselbare Flair Balis ausmachen.

AUF EINEN BLICK

9 Tage

ab CHF 750.-

Rundreisen

Englischsprechende Reiseleitung

Gruppenreise (1-12 Teilnehmer*innen)

- Sonnenaufgang auf dem Mount Batur
- Velotour durch Reisfelder
- Schnorcheln bei der Insel Menjangan
- Das charmante Dorf Undisan im Herzen der Hügel von Bali
- Die üppig grüne Umgebung von Ubud

AYURVEDA & YOGA TRAVEL • Neuengasse 30 • 3001 Bern
Tel. 031 313 00 00 • info@ayurveda-yoga-travel.ch • www.ayurveda-yoga-travel.ch

Die Spezialisten
reisen ausser gewöhnlich
GLOBETROTTER GROUP MEMBER

AYURVEDA & YOGA TRAVEL

Reiseprogramm

1. Tag: Ubud (-/-/-)
Om Swastiastu! Herzlich willkommen in Ubud, dem kulturellen Herz der Insel. Ihr Abenteuer beginnt offiziell mit dem Begrüssungstreffen um 18.00 Uhr, bei dem Sie Ihre Reiseleitung sowie alle Mitreisenden kennenlernen. Falls Sie früher anreisen, lohnt sich ein Besuch durch die traditionellen Marktstände im Ortszentrum, in einem gemütlichen Café oder nehmen Sie an einer entspannenden Yoga-Lektion in einem der zahlreichen Studios teil. Nach dem Begrüssungstreffen bietet sich die Gelegenheit, gemeinsam mit der Gruppe in einem lokalen Restaurant zu essen.
Wichtige Information: Falls Sie einen **Flughafentransfer** im Voraus gebucht haben, begeben Sie sich nach der Passkontrolle zur “Golden Bird Lounge”. Nachdem Sie den Zollbereich verlassen haben, finden Sie die Lounge auf der rechten Seite, etwa 50 Meter vom Ausgang entfernt, noch vor dem Bereich, in dem die Fahrer auf ihre Gäste warten.
Bitte nehmen Sie unbedingt am **Begrüssungstreffen** um 18.00 Uhr teil. Sollten Sie sich verspäten, informieren Sie bitte Ihr Reisebüro oder die Rezeption Ihres Hotels. Erkundigen Sie sich an der Rezeption oder achten Sie auf einen Hinweis in der Hotellobby, um den genauen Treffpunkt des Begrüssungstreffens zu erfahren.
Übernachtung im Hotel in Ubud

2. Tag: Ubud (F/-/-)
Beginnen Sie den Tag mit einem geführten Rundgang durch Ubud zusammen mit Ihrer lokalen Reiseleitung. Der Weg führt Sie durch saftig grüne Reisfelder bis in ein Tal mit Alang-Alang-Gras. Dieses Wildgras wird traditionell für die Dächer balinesischer Häuser verwendet. Unterwegs sind Sie zu Gast bei Einheimischen, geniessen dort eine Tasse Kaffee und lernen die traditionellen balinesischen Opfergaben kennen. Der Rundgang endet im Zentrum von Ubud. Anschliessend bleibt Ihnen Zeit, die zahlreichen Cafés, Galerien und Geschäfte auf eigene Faust zu entdecken. Am Abend erwartet Sie eine traditionelle Kecak-Tanzvorführung, begleitet von den rhythmischen Gesängen eines Männerchors. Für viele Reisende zählt dieses einzigartige Schauspiel zu den Höhepunkten ihres Aufenthalts auf Bali.
Bitte beachten Sie, dass die Kecak-Tanzvorführung je nach Verfügbarkeit durch eine andere traditionelle balinesische Tanzaufführung ersetzt werden kann.
Übernachtung im Hotel in Ubud
Wanderzeit ca. 2,5 Std.

3. Tag: Ubud - Undisan (F/-/-)
Heute entdecken Sie die Umgebung aus einer anderen Perspektive, nämlich vom Velosattel aus. Die Tour führt Sie durch ruhige Nebenstrassen, Dörfer und Reisfelder. Die Strecke ist einfach zu bewältigen, da sie grösstenteils bergab verläuft. Unterwegs bleibt genügend Zeit für Fotos und kurze Pausen. Zudem besuchen Sie mehrere kleine Tempel, bevor die Velotour zurück nach Ubud führt. Nach dem Mittagessen fahren Sie weiter ins Bergland zum Dorf Undisan. Am Fusse des höchsten Vulkans Balis, des Mount Agung, liegt das idyllische Dorf Sidemen. Es zählt zu den wenigen Orten der Insel, die sich ihren ursprünglichen Charme abseits des Massentourismus bewahrt haben.
Information: Für die Velotour werden Helme zur Verfügung gestellt. Zudem begleitet ein Begleitfahrzeug die Gruppe, falls die Strecke für einzelne Teilnehmende zu anspruchsvoll wird. Dank der höheren Lage sind die Temperaturen hier etwas kühler als an der Küste. Es empfiehlt sich daher, eine leichte und warme Kleidung mitzunehmen.
Übernachtung im Hotel in Undisan
Fahrzeit ca. 2 Std. / Velotour ca. 2,5 Std

4. Tag: Undisan - Sibetan (F/M/A)
Am Morgen unternehmen Sie einen Spaziergang durch die Reisterrassen von Undisan. Unterwegs

besuchen Sie traditionelle Handwerksbetriebe, Dorftempel und geniessen ein typisches «Bungkus»-Mittagessen. Anschliessend fahren Sie weiter nach Sibetan. Dort werden Sie vom Dorfvorsteher herzlich empfangen. Ihre Unterkunft ist ein familiengeführtes Homestay. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Alternativ können Sie an einem optionalen Kochkurs teilnehmen und mehr über die Geheimnisse der balinesischen Küche sowie ihre typischen Gewürze und Zutaten erfahren. Am Abend verbringen Sie Zeit mit den Dorfbewohnern und geniessen ein gemeinsames Abendessen. Dabei wird Ihnen unter anderem die für die Region bekannte Salak, auch Schlangenfrucht genannt, in verschiedenen Zubereitungsarten serviert.
Übernachtung im Hotel in Sibetan
Fahrzeit ca. 2 Std.

5. Tag: Mount Batur (F/M/-)
Am Morgen spazieren Sie durch eine Salak-Plantage. Sie entdecken kulturhistorisch bedeutende Pflanzen, darunter die Überreste eines weissen Mangobaums, der bereits im 16. Jahrhundert in Sibetan gepflanzt wurde, sowie eine Jaka-Moding-Palme. Zum Mittagessen geniessen Sie das traditionelle Gericht «Tipat Blayag»: in jungen Kokosblättern gedämpfter Reis, serviert mit Poulet und Gemüse. Nach der Erkundung des Dorfes fahren Sie weiter hinauf ins Bergland. Die Route führt entlang des Kraterrands bis zu einem Fischerdorf am Ufer des Batursees. Der 1'717 Meter hohe Mount Batur erhebt sich eindrucksvoll innerhalb einer riesigen Caldera und bildet zusammen mit dem See eine spektakuläre Landschaft. Der See ist die Lebensgrundlage der örtlichen Fischerei, während viele Bewohner als Bergführer für die Besteigung des Vulkans tätig sind. Ihre Unterkunft liegt in idealer Lage, sodass Sie am nächsten Morgen ohne zusätzliche Fahrtzeit früh zur Wanderung aufbrechen können.
Information: Rund um den Batursee kommen häufig Mücken und andere Insekten vor. Es empfiehlt sich daher, Insektenschutzmittel sowie lange Hosen und langärmlige Kleidung mitzunehmen.
Übernachtung in der Nähe des Wanderausgangspunkts
Fahrzeit ca. 2 Std.

6. Tag: Lovina (F/-/-)
Heute beginnt der Tag bereits gegen 3.00 Uhr. Sie brechen früh zur Wanderung auf den Gipfel des Mount Batur auf, um den Sonnenaufgang vom höchsten Punkt aus zu erleben. Der frühe Start lohnt sich: Bei klarer Sicht reicht der Blick über die Lombokstrasse bis zum imposanten Mount Rinjani auf der Nachbarinsel Lombok. Der Sonnenaufgang über den Tälern Balis zählt für viele Reisende zu den unvergesslichen Höhepunkten der Reise. Bitte beachten Sie jedoch, dass das Wetter in den Bergen rasch wechseln kann und die Aussicht gelegentlich von Wolken verdeckt werden kann. Nach dem Abstieg haben Sie die Möglichkeit, in den heissen Quellen zu entspannen und dabei den Blick über den Batursee und die Caldera zu geniessen. Anschliessend fahren Sie in den Küstenort Lovina, der vor allem für Delfine bekannt ist, die regelmässig vor der Küste zu beobachten sind. Lovina bietet zudem viele Restaurants, balinesische Massagen und Yogakurse: ideal, um sich nach der anspruchsvollen Bergwanderung zu erholen.
Information: Die Wanderung beginnt auf einem gut begehbaren Weg. Der letzte Abschnitt bis zum Kraterrand führt jedoch steil über vulkanisches Gestein und lockeren Kies und erfordert eine gute körperliche Kondition. Besonders nach Regen kann der Untergrund rutschig sein. Festes Schuhwerk ist deshalb unerlässlich. Nehmen Sie zudem eine Stirnlampe sowie eine warme Jacke für den Aufenthalt auf dem Gipfel mit. Bei starkem Regen oder unsicheren Wetterverhältnissen kann die Besteigung aus Sicherheitsgründen abgesagt werden.
Übernachtung im Hotel in Lovina
Fahrzeit ca. 3 Std.

7. Tag: Lovina (F/M/A)
Sie besuchen einen traditionellen Markt, bevor Sie zu einem Schnorchelausflug zur Insel Menjangan

losfahren. Die farbenprächtigen Korallenriffe rund um die Insel gehören zum Bali-Barat-Nationalpark und zählen zu den schönsten Schnorchelrevieren Balis. Auf dem Rückweg legen Sie einen Halt bei den heissen Quellen von Banjar ein. Die natürlichen Thermalquellen sind bei der einheimischen Bevölkerung sehr beliebt und laden zum Entspannen ein. Am Nachmittag besuchen Sie das Global Kafe, wo Sie bei einer Tasse Kaffee mehr über die Global Village Foundation erfahren. Mit den Einnahmen des Cafés werden Rollstühle und andere Mobilitätshilfen für Menschen mit Behinderungen sowie medizinische Behandlungen finanziert. Am Abend sind Sie bei Ibu Wayan zu Gast. Dort erhalten Sie tiefere Einblicke in die balinesische Küche und geniessen anschliessend ein frisch zubereitetes, hausgemachtes Abendessen.
Informationen: Nach Stürmen oder bei unbeständigem Wetter kann es rund um Menjangan sowie an anderen Küstenabschnitten Balis zeitweise zu angeschwemmtem Treibgut im Meer kommen. Aus Gründen des Tierwohls werden keine Delfinbeobachtungstouren empfohlen. Die Ausflüge sind leider unzureichend reguliert, und in der Vergangenheit wurde wiederholt beobachtet, dass zahlreiche motorisierte Boote Delfingruppen verfolgen und dadurch stören.
Übernachtung im Hotel in Lovina
Fahrzeit ca. 4 Std.

8. Tag: Lovina - Sanur (F/-/-)
Heute verabschieden Sie sich von Lovina und fahren weiter nach Sanur. Unterwegs besuchen Sie den Gitgit-Wasserfall sowie den Bratansee, bevor Sie Ihr Tagesziel an der Südküste Balis erreichen. Der restliche Nachmittag steht Ihnen in Sanur zur freien Verfügung. Sie können einen Spaziergang entlang der ersten Strandpromenade Balis unternehmen, die Fischer bei ihrer Arbeit im flachen Wasser beobachten oder in einem der gemütlichen Restaurants am Meer Platz nehmen. Sanur hat seinen ursprünglichen Charme bewahrt und bietet einen guten Einblick in die balinesischen Traditionen. Auch mehrere historische Tempel befinden sich nur wenige Gehminuten vom Strand entfernt.
Übernachtung im Hotel in Sanur
Fahrzeit ca. 3.5 Std.

9. Tag: Sanur (F/-/-)
Nach dem Frühstück endet Ihre Rundreise. Falls Sie Ihren Aufenthalt auf Bali mit Yoga oder Ayurveda verlängern möchten, empfehlen sich die Programme im Prana Veda Bali oder im Zen Resort Bali im Norden der Insel.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen.

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Im Preis inbegriffen

- Alle Transfers und Überlandfahrten ausser bei An- und Abreise
- Folgende Aktivitäten:
- Ubud: Wanderung auf dem Campuhan Ridge und durch ein traditionelles Dorf; Kecak-Feuertanz; Home visit; Velotour
- Undisan: Dorfrundgang mit Mittagessen
- Sibetan: Spaziergang durch die Salak-Plantage der Dorfgemeinschaft
- Mount Batur: Sonnenaufgangswanderung
- Lovina: heisse Quellen von Banjar; Global Kafe; Schnorchelausflug; Besuch des Seririt-Markts
- Bedugul: Besuch des Pura Ulun Danu Bratan Tempels
- Gitgit: Wanderung zum Wasserfall

Im Preis nicht inbegriffen

- Flüge nach /ab Denpasar (gerne buchen wir die Flüge für Sie)
- Flughafentransfers
- Visum (bei Ankunft erhältlich)
- Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)
- Trinkgelder sowie persönliche Ausgaben
- Optionale Ausflüge und Eintritte:
- Ubud: Besuch des Lotusgartens beim Saraswati-Tempel – ca. IDR 50'000
- Ubud: Wildwasser-Rafting – ca. IDR 750'000
- Kochkurs – ca. IDR 150'000
- Mount Batur: heisse Quellen – ca. IDR 280'000
- Lovina: Yoga-Kurs – ca. IDR 150'000
- Balinesische Massage – ca. IDR 175'000
- Sanur – Yoga-Lektion – ca. IDR 150'000

Hinweise

Gruppenzusammensetzung
Internationale Gruppenreise mit einer lokalen, englischsprechenden Reiseleitung. Gutes bis sehr gutes Englisch ist von Vorteil.

Reiseart
Unterkünfte in Mittelklassehotels, entspanntes Reisetempo, diverse Mahlzeiten und viele Aktivitäten inklusive.

Daten
Die Tour startet mehrmals pro Woche. Gerne prüfen wir das passende Reisedatum für Sie.

Ayurveda-Kur / Verlängerung / Flugbuchung
Diese Rundreise eignet sich ideal, um vor einem Yoga-Aufenthalt Bali kennenzulernen. Sehr gerne

offerieren wir Ihnen im Anschluss einen entspannenden Yoga-Aufenthalt und buchen Ihnen gerne die passenden Flüge dazu.

Klima
Das Klima auf Bali ist tropisch und ganzjährig warm. Die Insel kennt zwei ausgeprägte Jahreszeiten: die Trockenzeit von April bis Oktober und die Regenzeit von November bis März. Während der Trockenzeit sorgen sonnige Tage, geringe Luftfeuchtigkeit und angenehme Temperaturen für ideale Bedingungen zum Baden, Wandern und Erkunden der Insel. In der Regenzeit treten meist kurze, kräftige Regenschauer auf, oft am Nachmittag oder Abend, während dazwischen häufig die Sonne scheint. Die Temperaturen liegen das ganze Jahr über zwischen 27 und 32 °C an der Küste, während es in den höher gelegenen Regionen rund um Ubud oder den Mount Batur etwas kühler und angenehmer ist. Dank des tropischen Klimas ist Bali zu jeder Jahreszeit ein attraktives Reiseziel, wobei die Trockenzeit als beste Reisezeit gilt.

Wichtige Informationen
Für diese Reise ist eine gute körperliche Kondition erforderlich, da mehrere aktive Programmpunkte auf dem Reiseplan stehen. Dazu gehören eine Velotour ab Ubud, die frühmorgendliche Besteigung des Mount Batur sowie ein Schnorchelausflug im Bali-Barat-Nationalpark. Der Aufstieg auf den Mount Batur beginnt bereits um 3.00 Uhr morgens. Da ein Teil der Wanderung noch im Dunkeln über vulkanisches Gestein und lockeren Kies führt, sind eine Stirnlampe, feste Wanderschuhe und warme Kleidung unbedingt erforderlich. Bei guter Sicht werden Sie mit einem eindrucksvollen Sonnenaufgang und einer spektakulären Aussicht belohnt. Während der Reise besuchen Sie traditionelle Dörfer und kleinere Ortschaften, in denen konservativere Kleidervorschriften gelten als in den touristischen Regionen. Sowohl Frauen als auch Männer sollten deshalb Kleidung mitführen, welche Schultern und Knie bedeckt. Bei einigen heissen Quellen ist es zudem erforderlich, über der Badekleidung ein T-Shirt und Shorts zu tragen.



