

# Asien



## Baustein 1:

### Kultur

Geheimnisvolles Asien – während der Kulturwoche erfahren Sie viel über Land und Leute, Geschichte, Traditionen und Landessitten. Lernen Sie die wahre Küche Ihres Gastlandes beim gemeinsamen Kochen kennen und machen Sie sich mit den Grundlagen der Landessprache vertraut. Attraktive Ausflüge (z. B. zu historischen Stätten) ergänzen das Angebot. Sie wohnen in Gästehäusern gemeinsam mit anderen internationalen Volunteers – eine tolle Gelegenheit, sich mit jungen Menschen aus aller Welt auszutauschen.

1 Woche ab:

€ 225,-

## Baustein 2:

### Freiwilligenprojekte

Als freiwilliger Helfer leisten Sie einen wichtigen Beitrag für Ihr Gastland – und nähern sich diesem aus einer ganz anderen Perspektive, als Sie dies als Tourist könnten. An die Fröhlichkeit der Schulkinder, denen Sie als Englischlehrer neue Vokabeln beibringen, an das großartige Erlebnis, gemeinsam eine Lehmhütte gebaut zu haben oder an das Gefühl der Nähe zu Ihren Elefanten und Pandabären werden Sie noch lange zurückdenken. Die Projektdauer beträgt mindestens eine Woche und kann beliebig verlängert werden.

1 Woche ab:

€ 225,-

## Baustein 3:

### Abenteuer & Erholung

Trekking durch den Dschungel oder Relaxen an den schönsten Stränden des Landes – in Asien findet man für beides wahrhaft paradiesische Verhältnisse. Oder hätten Sie Lust, der Welt aufs Dach zu steigen? Auch wenn's nicht ganz bis auf den Gipfel geht, der Everest Camp Trek zum berühmtesten Berg der Welt wartet mit dem unvergesslichen Anblick eines faszinierenden Bergpanoramas.

1 Woche ab:

€ 250,-

## »Taste of Asia«

### Kombinieren Sie Bausteine!

Holen Sie das Maximum aus Ihrem Asien-Aufenthalt heraus. Bausteine und Länder können frei miteinander kombiniert werden. Gerne schnüren wir Ihnen Ihr individuelles Paket. Zum Beispiel unser Bestseller in Thailand:

- 1 Woche Kultur
  - 1 Woche Projektarbeit Schule
  - 1 Woche Trekking
  - + 1 Woche Strand
- 
- 4 Wochen

4 Wochen:

€ 1.150,-

*Bitte informieren Sie sich in der detaillierten Preisliste über die Leistungen von Stepin.*



## Eine exotische Welt voller Kontraste individuell erkunden

Unser Asien-Programm bietet Ihnen eine Fülle von Möglichkeiten, verschiedene Länder intensiv zu erleben. Von Kulturerfahrungen über die Mithilfe in Freiwilligenprojekten bis hin zu Abenteuer und Entspannung reichen die Angebote. Sie entscheiden, welche Länder Sie sehen wollen, welche Erfahrungen Ihnen wichtig sind und wo Sie individuelle Schwerpunkte setzen möchten. Auch in der zeitlichen Planung Ihres Asien-Abenteuers sind Sie flexibel: Pro Monat bietet wir mehrere Ausreisetermine an, für Kurzentschlossene ist dieses Programm also ebenfalls bestens geeignet.

### Stellen Sie sich Ihr Wunschprogramm zusammen!

Die Bausteine der einzelnen Länderprogramme lassen sich frei miteinander kombinieren. So können Sie beispielsweise in Thailand die Kunst des Thaiboxens erlernen, in China einen Beitrag zum Schutz der bedrohten Pandabären leisten oder sich in Sri Lanka dem Schutz der Schildkröten widmen.



# Thailand



## Baustein 1:

### Kultur

In Singburi, ca. 160 Kilometer nördlich von Bangkok, begegnen Sie zum ersten Mal Kultur, Religion, Alltag und Sprache Thailands. Beim Besuch eines Klosters und des berühmten Buddha-Tempels Wat Phranon Jaksi erhalten Sie Einblicke in das spirituelle Leben buddhistischer Mönche und können an Meditationsübungen teilnehmen. Thailändisch kochen, ein Ausflug in die alte Hauptstadt Ayutthaya und eine Bootstour auf dem Fluss Chaopraya stehen ebenfalls auf dem Programm. Während der Kulturwoche und meist auch der Projektphase wohnen Sie in Gästehäusern (Mehrbettzimmer) in Singburi und werden vom haus-eigenen Koch typisch thailändisch verpflegt (vegetarisch).

## Baustein 2:

### Freiwilligenprojekte

Ganz unterschiedlich ausgerichte-te Projekte bieten Ihnen die Mög-lichkeit, Engagement zu zeigen und Einblicke in die thailändische Gesellschaft zu bekommen:

- **Schule:** Unterrichten Sie Englisch an ausgewählten Schulen im Umkreis von Singburi.
- **Waisenhaus:** Helfen Sie sozial benachteiligten Schülern vor Ort, z. B. bei Gebäuderenovierungen.
- **Clay House:** Bauen Sie neue Lehmhütten mit, die später als Bibliotheken genutzt werden. Aufgrund der Witterungsverhältnisse ist dieses Projekte nur zwischen November und Mai buchbar.
- **Elefanten:** Unterstützen Sie das Elefantenprojekt in Want Thong bei der Pflege seiner Schützlinge.
- **Hilltribe:** Gewinnen Sie Zugang zum Leben und zu den Traditionen eines alten Bergvolkes. Dieses Projekt ist nur für genau 2 Wochen buchbar und findet ganz im Norden des Landes statt.

## Baustein 3:

### Abenteuer & Erholung

Für Action- und Abenteuerfans bestens geeignet sind die folgenden Angebote:

#### • Thaiboxen

Das Thaiboxen gilt als eine der ältesten Kampfsportarten der Welt und ist in Thailand Volkssport. Sie erlernen die Kunst des »Muay Thai« oder vertiefen Ihre Kenntnisse in der Praxis. Ein ausgebildeter Trainer führt Sie in die wichtigsten Techniken ein.

#### • Trekking

Seltene Tiere wie Tiger, Leoparden oder asiatische Elefanten, das satte Grün des Dschungels und verwunschene kleine Bergdörfer warten auf Sie. Sie übernachten unterwegs meist in Zelten und können so in der Dämmerung den Stimmen der Wildnis lauschen.

#### • Strand

Ob Sonnenbaden an einem der endlosen Sandstrände oder Schwimmen im kristallklaren Wasser: Auf der Trauminsel Koh Samet verbringen Sie zusammen mit anderen Volunteers eine entspannte Zeit im Paradies. Sie sind in einem Beach Resort in Zweibettzimmern untergebracht. Für Voll-verpflegung ist gesorgt.

## Land des Lächelns, Land der vielen Möglichkeiten

Wer sich die Mühe macht, Thailand abseits der großen Touristenströme zu entdecken, wird schnell feststellen, wie facettenreich Natur und Kultur des Landes sind. Viele faszinierende Entdeckungen warten auf Sie. Thailand ist das Multitalent unter unseren Programmen: Ob Sie lieber in einem Tierschutz- oder einem sozialen Projekt aktiv werden möchten, die Kunst des Thaiboxens erlernen oder eine abenteuerreiche Trekkingtour unternehmen wollen – Sie haben die Wahl!

## Die nettesten Menschen überhaupt

*Ich schnappte mir Ticket und Rucksack und lief zum Bus, der voll mit Thais war. Dem Busfahrer muss ich als einzige Fremde zwischen lauter Thais sehr verloren vorgekommen sein. Jedenfalls lud er mich während einer Pause zu einem leckeren Essen ein, brachte mir – zurück im Bus – Wasser und Kuchen, versuchte mit Händen und Füßen eine Unterhaltung und weckte mich bei der Ankunft in Bangkok. Die Thais sind wirklich die nettesten und hilfsbereitesten Menschen überhaupt.*

**Katrin Dahlke**



# Vietnam



## Baustein 1:

### Kultur

Die Kulturwoche findet in dem 150 Kilometer südöstlich von Hanoi gelegenen Ort Giao Xuan in der Provinz Nam Dinh statt. Sie erfahren viel über die bewegte Geschichte Vietnams, besuchen Tempel, Dörfer und Klöster und lernen beim gemeinsamen Kochen die Geheimnisse der raffinierten vietnamesischen Küche kennen. Alternativ können Sie sich auch dafür entscheiden, mehr über das spirituelle Leben buddhistischer Mönche zu erfahren und die Gelegenheit nutzen, an Meditationsübungen teilzunehmen. Sie wohnen mit anderen internationalen Helfern in Mehrbettzimmern im Volunteerhaus in Giao Xuan. Alle Mahlzeiten werden hier gemeinsam eingenommen.

## Baustein 2:

### Freiwilligenprojekte

Vietnam hat in den vergangenen Jahren als aufstrebende Wirtschaftsnation stark an Bedeutung gewonnen. Für eine nachhaltige Entwicklung ist Bildung der wichtigste Faktor. Hier ist Ihr Beitrag als freiwilliger Helfer gefragt.

- **Schule:** Sie verfügen über gute Englischkenntnisse, haben Spaß daran, Ihr Wissen an andere weiterzugeben und idealerweise bereits Unterrichtserfahrung gesammelt? Dann könnte unser Schulprojekt genau das Richtige für Sie sein. Sie erteilen vietnamesischen Kindern Englischunterricht, lernen und lachen mit ihnen und nehmen garantiert unvergessliche Eindrücke mit!

## Baustein 3:

### Abenteuer & Erholung

Erst Action und dann ausspannen? Oder lieber zuerst eine Woche am Strand relaxen und dann energiegeladener zu einer unvergesslichen Trekkingtour aufbrechen? Sie haben die Wahl!

- **Trekking:** Während der Trekking-Woche wandern Sie durch den Cuc-Phuong-Nationalpark in der Provinz Ninh Binh, der mit einer Fläche von rund 22.000 Hektar einer der größten des Landes ist. Sie werden Tiere sehen, die Sie bislang nur aus dem Zoo kannten, und Pflanzen, die so bizarr und außergewöhnlich sind, dass Sie von einem anderen Stern zu kommen scheinen. Sie besuchen kleine, abgelegene Dörfer abseits der großen Touristenströme und übernachten bei Einheimischen oder im Zelt in der freien Natur.

- **Strand:** Die Halong Bay zählt zu den schönsten Orten Vietnams, nicht umsonst hat die UNESCO diese Bucht mit ihren meterhoch aus dem Wasser ragenden Kalkfelsen zum Weltkulturerbe erklärt. Ob Sie an einem der Traumstrände einfach entspannen und schwimmen gehen oder eine Bootstour machen wollen – die Strandwoche in der Halong Bay ist ein echter Programmhöhepunkt. Die erste Nacht verbringen Sie in einem Hotel in Halong in Meeresnähe, die restlichen Nächte sind Sie in einem Cottage auf Catba Island untergebracht.

Ein Programmkoordinator begleitet Ihre Gruppe während der gesamten Woche und kümmert sich um alle Aktivitäten vor Ort.

## Zwischen bewegter Geschichte und spannendem Aufbruch

Vietnam besitzt eine Jahrtausende alte Kultur und ist dennoch ganz jung. Erleben Sie einzigartige Naturschönheiten und lassen Sie sich mitreißen von der Dynamik eines Landes im Spannungsfeld von Wirtschaftswachstum und Kommunismus, Naturverbundenheit und Fortschritt.

### Zwischen Verkehrschaos und Idylle

*In Vietnam prallen Gegensätze aufeinander. Beispiel Verkehr: In Hanoi ist der Verkehr chaotisch. Alle fahren gleichzeitig in alle Richtungen. Dennoch passiert relativ wenig. Der Trick: einfach losgehen. Denn egal wie viele Motorroller von allen Seiten heranbrausen, es gelingt den Fahrern immer, geschickt auszuweichen. Der Kontrast zum beschaulichen Giao Xuan könnte nicht größer sein. Hier auf dem Land bewegt man sich gemächlich mit dem Rad vorwärts. Bei so viel Ruhe und asiatischer Gelassenheit streichen sich die Wände der örtlichen Schule noch mal so gut.*

*Sara Thielsch*





# Kambodscha

## Baustein 2: Freiwilligenprojekte

Nach Ihrer Ankunft in Siem Reap, das aufgrund seiner Nähe zu der berühmtesten Tempelanlage Kambodschas auch »Großes Tor zu Angkor« genannt wird, reisen Sie ins nördlich gelegene Samrong weiter. Dort wohnen Sie im Volunteer-Haus oder in Privatunterkünften, je nach Lage Ihres Projekts. Bitte beachten Sie: Kambodscha ist ein Entwicklungsland, daher sollten Sie hier keinen westlichen Standard erwarten. Alle Mahlzeiten werden vor Ort zubereitet und sind im Programmpreis inbegriffen. Das Stadtzentrum liegt nicht weit entfernt. Hier kann man seine Besorgungen machen, in Garküchen essen gehen oder das Internet nutzen.

Im armen Kambodscha ist Ihre Hilfe besonders willkommen. Als Volunteer unterstützen Sie Bildungs- oder Gesundheitsprojekte:

- **Schule:** Englische Sprachkenntnisse sind auch in Kambodscha ein wichtiger Faktor auf dem Weg ins Berufsleben. Sie unterrichten an ausgewählten weiterführenden Schulen und Grundschulen Englisch, arbeiten mit den Schülern gemeinsam im Gemüsegarten, führen Workshops zum Thema Kulturaustausch und Umweltschutz durch oder organisieren Sportaktivitäten am Nachmittag.
- **Krankenhaus:** Sie helfen beim Bau der so genannten Health Center in abgelegenen Gegenden oder unterstützen die Durchführung von HIV / AIDS-Aufklärungskampagnen. Wer über eine medizinische Ausbildung verfügt, hat die Möglichkeit, dem örtlichen Krankenhaus-Team bei den täglich anfallenden Aufgaben zu assistieren. Das Ärzteteam freut sich auf jeden Fall auf Ihre Unterstützung.

## Unberührte Natur, einzigartige Kulturschätze und viel Armut

Die majestätischen Tempelanlagen von Angkor mit ihren überdimensionalen Buddha-Statuen, eine überwältigende Natur, in der über 600 geschützte Arten – darunter Flughunde und Leoparden – zuhause sind: Kambodscha bietet Besuchern fernab vom Massentourismus einzigartige Erlebnisse. Doch so reich das Land auch an Kultur und Natur ist, so groß sind die Probleme: Armut ist in Kambodscha weit verbreitet, die Menschen leben in einfachsten Verhältnissen.

**Hinweis:** Die Tätigkeiten in den Projekten sind anspruchsvoll und richten sich daher bevorzugt an erfahrene Teilnehmer. Bitte stellen Sie sich darauf ein, dass die Bedingungen vor Ort sehr einfach sind und das Leben sich schwieriger gestaltet, als wir es im Westen kennen. Aus diesem Grund sollten Sie über Reiseerfahrung in ärmeren Regionen der Welt verfügen.



*Zur Schule gehen – das ist bei uns ganz normal, gehört einfach zum Heranwachsen. Für viele Kinder der Dritten Welt ist eine gute Ausbildung aber leider keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Privileg. Auf meiner Reise durch Kambodscha konnte ich mir einen Eindruck von der Bildungssituation in einem der ärmsten Länder der Welt verschaffen. Ich sprach mit Schulleitern, Lehrern und Schülern über die vielen Herausforderungen, die es dort täglich zu meistern gilt. Notdürftig ausgestattete Schulen, die sich oftmals noch nicht einmal Bücher leisten können, sind in weiten Teilen des Landes bittere Realität. Hier ist unser Engagement gefragt.*

**Marisa De Luca**  
Senior Manager Marketing, Stepin

## Stepin engagiert sich

**Für eine gute Schulbildung auch der ärmsten Kinder**  
Stepin ist der Überzeugung, dass jedes Kind Anrecht auf eine gute Schulbildung hat. Deshalb unterstützen wir soziale Projekte in der Dritten Welt, die dafür sorgen, dass auch in den armen und ärmsten Ländern Kinder zur Schule gehen und zu klugen Erwachsenen heranwachsen können. Wir sehen Bildung als wichtige Voraussetzung für ein glückliches, selbstbestimmtes Leben.

In Kambodscha unterstützen wir ein Schulprojekt mit Beihilfen zur Ausbildung, Büchern, Schulkleidung und -verpflegung. Von jeder Teilnehmergebühr fließt ein Betrag in dieses Projekt mit ein. So tragen alle Stepin-Teilnehmer aktiv zu einer gerechteren Welt bei. Dafür vielen Dank!

# China



## Baustein 1:

### Kultur

Fengyan liegt circa 140 Kilometer entfernt von der 1,2 Millionenstadt Guilin in der Provinz Guangxi. Majestätische Bergformationen und Grotten machen die Region zum beliebten Urlaubsziel. Während der Kulturwoche vermitteln Ihnen unsere erfahrenen Mitarbeiter vor Ort wichtiges Insider-Wissen zum Reich der Mitte, zu Alltag, Geschichte und Gesellschaft. Auch eine kleine Einführung in die Hochsprache Mandarin sowie der Besuch von Tempeln und Märkten stehen auf dem Programm. Dabei bieten sich viele Gelegenheiten, mit den Einheimischen in Kontakt zu treten.

Während der Kulturwoche wohnen Sie mit anderen internationalen Volunteers in Unterkünften, die im traditionellen Baustil gehalten sind. Mehrere Volunteers teilen sich jeweils ein Zimmer. Alle Mahlzeiten werden gemeinsam auf dem Gelände eingenommen und sind im Programmpreis inbegriffen. Ein Koordinator vor Ort ist für die gesamte Organisation der wöchentlichen Aktivitäten zuständig.

## Pandabären, Trekking und viel Kultur

Als Teilnehmer an unserem Programm Freiwilligenarbeit China geben Sie sich nicht mit gängigen China-Klischees zufrieden, sondern tauchen in Kultur und Gesellschaft dieses faszinierenden Landes der Superlative ein.

## Baustein 2:

### Freiwilligenprojekte

In China haben Sie die Wahl zwischen zwei Projekten:

- **Schule:** Englisch ist auch in China eine gefragte Fremdsprache: An ausgewählten Grund- und weiterführenden Schulen in Fengyan und Umgebung vermitteln Sie chinesischen Schülern Kenntnisse der englischen Sprache. Kreative Lehrmethoden sind sehr willkommen!
- **Panda:** Pandabären mal nicht im Zoo, sondern aus nächster Nähe erleben: Als Teilnehmer des Panda-Programms haben Sie die Gelegenheit, die seltenen Tiere ohne Gitter zu sehen und zu deren Erhalt beizutragen. Zu Ihren Aufgaben zählen die Fütterung der Pandas, die Zubereitung des Futters sowie die Instandhaltung des Geheges. Außerdem können Sie einen Blick in den »Panda-Kindergarten« werfen, in dem die Kleinbären aufgezogen werden. Projektstartort ist Chengdu.

## Baustein 3:

### Abenteuer & Erholung

- **Trekking:** Die spektakulären Reisterrassen in der Nähe von Longsheng sowie der Besuch bei den Dorfbewohnerinnen mit den längsten Haaren der Welt sind nur einige der Highlights der einwöchigen Trekking-Tour im Süden Chinas. Sie übernachten während der Tour in Hostels sowie bei chinesischen Gastfamilien. Verpflegt werden Sie mit traditionell chinesischen Gerichten wie dem schmackhaften Bambusreis.
- **Tai Chi:** Mehrere Millionen Menschen praktizieren es täglich: die Rede ist von Tai Chi, einer im Kaiserreich China entwickelten Kampfkunst. In unserem einwöchigen Workshop im Tai-Chi-Zentrum in Yangshuo erlernen Sie die Bewegungsabläufe und erfahren etwas über die Entstehungsgeschichte. Unterkunft und Verpflegung ist komplett organisiert.

## Tierische Erdbebenopfer



*Die meisten der Bären in unserem Panda-Park in Bifengxia stammen aus dem Reservat in Wolong, das durch ein Erdbeben zerstört wurde. Die geretteten Pandas wurden zu uns nach Bifengxia gebracht, wo sie sich bei ihren 60 Artgenossen jetzt auch fern der Heimat wohl fühlen.*

*Zum Kennen lernen führen unsere Panda-Keeper die Volunteers zunächst einmal herum und zeigen ihnen die verschiedenen Gehege und unsere Panda-Aufzuchtstation, wo die Neugeborenen mit der Pipette aufgezogen werden. Außerdem können sie die Pandas bei der Fütterung beobachten. Später helfen sie uns dann dabei, das Futter der Pandabären zuzubereiten (Bambus, Bambus und noch mal Bambus), sie zu füttern und ihre Gehege sauber zu halten. Dabei können sie sehr gut das Verhalten der Tiere studieren.*

*Die Volunteers wohnen im parkeigenen Hotel, so dass die Wege zu den Pandas sehr kurz sind. Das Hotel verfügt über ein eigenes großes Restaurant, wo sie dreimal am Tag bewirtet werden. Noch ein Hinweis zum Schluss: Pandas sind wirklich große Tiere – viele Besucher, aber auch Volunteers stellen sie sich als niedliche, kleine Kuscheltiere vor. Aber es sind richtige Bären!*

*Patrick, Geschäftsführer der Stepin-Partnerorganisation in Asien*



# Nepal

## Baustein 1:

### Kultur

Während Ihrer ersten Woche in Nepal bekommen Sie einen kleinen Einblick in Kultur, Religion, Essen und Musik des Landes u. a. bei Treffen mit Einheimischen. Erlernen Sie die Grundlagen der nepalesischen Sprache. Sie lernen andere Teilnehmer kennen und erhalten Informationen zu allen Projekten und Ihrem Programm.

## Baustein 2:

### Freiwilligenprojekte

Ob soziales Engagement, Leben im buddhistischen Tempel oder medizinische Versorgung: Unser Nepal-Programm hält viele bereichernde Aufgaben für Sie bereit:

- **Schule:** Während Ihrer Projektwoche in Kathmandu oder Pokhara unterrichten Sie drei bis vier Stunden am Tag Kinder und Jugendliche in Englisch und bei Bedarf auch in anderen Fächern (einschließlich Umweltaktivitäten). Statt Lehrmethoden ist eine gute Beziehung zu den Schülern gefragt. Dabei sind eigene Ideen stets willkommen. Während Ihres einwöchigen Aufenthaltes wohnen Sie in einer Gastfamilie in der Nähe.
- **Waisenhaus:** Sie helfen den 5- bis 14-jährigen Kindern eines Waisenhauses in der Nähe von Kathmandu oder Pokhara beim Lernen und der täglichen Hygiene, organisieren Freizeitaktivitäten und können bei Interesse auch unterrichten. Sie wohnen im Waisenhaus oder bei einer Gastfamilie.
- **Unterricht in buddhistischen Klöstern:** Genau das Richtige für Sie, wenn Sie sich für buddhistische Religion und Kultur interessieren und mindestens vier Wochen Zeit haben. Sie wohnen in einem Kloster im 20 km südlich von Kathmandu gelegenen Phaping bzw. in der Nähe und unterrichten Kinder und Erwachsene ein bis zwei Stunden pro Tag in Englisch.
- **Krankenhaus:** Als Medizinstudent oder ausgebildeter Krankenpfleger helfen Sie für mindestens zwei Wochen im Gemeinde-Gesundheitszentrum von Chapaun nahe Kathmandu bei den täglichen Klinikarbeiten. Auch bei geringen medizinischen Vorkenntnissen können Sie sich in der Gesundheitsaufklärung an Schulen engagieren. Während Ihres Aufenthaltes wohnen Sie in Gastfamilien, wo Sie auch die Mahlzeiten einnehmen.

## Baustein 3:

### Abenteuer & Erholung

- **Trekking I – Annapurna Base Camp Trek:** Ein absolutes Highlight ist der berühmte Klassiker »Annapurna Sanctuary Trek«, der am Fuße des Himalajas beginnt und hinaufführt zum hochgelegenen Gletscherbassin. Auf der zweiwöchigen Wanderung erleben Sie eine der eindrucksvollsten Bergkulissen der Welt.
- **Trekking II – Everest Camp Trek:** Der höchste Berg der Welt ruft! Okay, den Gipfel werden Sie nicht erklimmen, aber dieser Trek liefert unbeschreibliche Ausblicke auf die umliegenden Naturgiganten. Auf der zweiwöchigen Wanderung besuchen Sie die Sherpa-Dörfer und erleben die Gastfreundschaft seiner Bewohner.

## Helfen im höchstgelegenen Land der Erde

Nepal ist ein Land der Gegensätze. Über 100 verschiedene Ethnien sprechen 124 Sprachen und Dialekte. Rund 80% der Bevölkerung leben auf dem Land, aber die Verstädterung hat sich in den letzten Jahren so sehr beschleunigt, dass man manche Stadt vergeblich auf einer Landkarte sucht. Nepals Topografie reicht von der auf 70 Meter gelegenen Gangestiefebene bis zum Himalaja mit seinen Achttausendern.

Ihr Nepal-Abenteuer führt Sie in die Hauptstadt Kathmandu und ins ca. 200 km westlich davon gelegene Pokhara. Wählen Sie zwischen ganz unterschiedlichen Projekten und erleben Sie eine aufregend andere Welt.





# Indien



## Baustein 1:

### Kultur

Viele spannende Einblicke in das indische Leben mit all seinen Facetten bietet Ihnen die Kulturwoche in Goa oder Mysore. Bei Ausflügen und Besichtigungen lernen Sie viel über Kultur, Religion, Geschichte, Sitten und Gebräuche. Eine Kurzeinführung in die Sprache bringt Ihnen das indische Gewirr aus 14 offiziellen Sprachen und rund 1.500 Dialekten ein wenig näher. Beim gemeinsamen Kochen lernen Sie die anderen Teilnehmer kennen. Oder interessiert Sie mehr die religiöse Seite Indiens? Für diesen Fall sollten Sie unser Angebot annehmen, an Meditationen und dem Besuch buddhistischer Klöster und hinduistischer Tempel teilzunehmen.

## Baustein 2:

### Freiwilligenprojekte

In Indien haben Sie die Wahl zwischen vielen verschiedenen Freiwilligenprojekten:

- **Schule:** Sie unterrichten 7- bis 14-Jährige oder auch Kindergartenkinder in Englisch und Sport. Wichtiger als Unterrichtserfahrung sind Freude am Umgang mit Kindern und eigene Ideen. Ihr Einsatzort: Goa oder Mysore.
- **Waisenhaus:** Sie unterrichten Englisch, können Ihre Kreativität aber auch bei Workshops zu Kulturaustausch oder Umweltschutz ausleben. Ihr handwerkliches Geschick ist gefragt für Renovierungs- und Malerarbeiten. Einsatzort: Goa.
- **Krankenhaus:** Sie haben eine medizinische Vorbildung oder wollen später einmal im medizinischen Bereich arbeiten? Wenn Sie dann noch mindestens vier Wochen Zeit mitbringen, ist die Arbeit in einem Krankenhaus in Mysore oder Goa genau das Richtige für Sie.
- **Schildkröten-Schutzprojekt:** An Goas herrliche Strände zieht es – neben Touristen – auch Schildkröten. Sie tragen zum Schutz dieser Tiere bei, indem Sie Nistplätze aufspüren, die Tiere fotografieren und überwachen, Schutzräume einrichten und Bäume pflanzen.
- **Elefanten:** Im Camp nahe Mysore erleben Besucher die Dickhäuter aus nächster Nähe. Vormittags kümmern Sie sich um das Wohlergehen der Tiere, nachmittags bringen Sie Ihr Engagement an der örtlichen Schule ein. Außerdem erleben Sie die atemberaubende Landschaft Südwestindiens bei River Rafting oder Trekking – sofern der Monsun es zulässt.

## Baustein 3:

### Abenteuer & Erholung

Jeder entspannt anders. Deshalb lassen wir Ihnen die Wahl:

- **Strand:** In einem Hotel in unmittelbarer Nähe vom Strand haben Sie reichlich Zeit für Sonnenbaden und Entspannung. Für Abwechslung sorgt z. B. eine Bootstour, bei der Sie mit ein bisschen Glück Delfine begleiten.
- **Trekking:** Erfahrene Bergführer zeigen Ihnen die wilde Seite Indiens und führen Sie von Mysore aus durch den Mudumalai Nationalpark und einige von Indiens größten Waldschutzgebieten.
- **Yoga:** Gehen Sie mit Hilfe von Yoga und Ayurveda auf die Reise zu sich selbst. Sie lernen Yogatechniken und die über 7.000 Jahre alte Wissenschaft Ayurveda kennen.

## Zu den schönsten Stränden der Welt oder Indiens berühmtesten Palästen?

Zwischen den Gipfeln des Himalajas und dem Indischen Ozean erstreckt sich ein Land von unbeschreiblich faszinierender Vielfalt. Spektakuläre Paläste, atemberaubende Tempel, unberührte Natur, aber auch High-Tech-Industrie, 34 Millionenstädte und unvorstellbare Armut. Wo soll man da anfangen? Wir haben für Sie zwei Standorte ausgewählt.

In Goa wohnen Sie 30 Minuten vom Strand entfernt in 2–4-Bettzimmern in unserem gut ausgestatteten Volunteerhaus im Kolonialstil. Verpflegt werden Sie mit typisch indischer Küche.

Die alte Königsstadt Mysore ca. 125 km südwestlich von Bangalore trägt den Beinamen »Stadt der Paläste«. Sie wohnen in Mehrbettzimmern und waschen mangels Waschmaschine Ihre Wäsche von Hand. Auch hier genießen Sie typisch indische Küche.





# Sri Lanka



## Baustein 1:

### Kultur

In Kandy, der Hauptstadt des letzten singhalesischen Königreiches, tauchen Sie ein in die Kultur Sri Lankas. Sie machen erste Gehversuche in der singhalesischen Sprache und erfahren bei Besichtigungen und dem Besuch einer einheimischen Familie interessante Details über Geschichte, Religion, Sitten und Alltag. Sie können bei einer ayurvedischen Massage die uralte Heilkunst Sri Lankas am eigenen Leib erleben. Lernen Sie außerdem die Projekte kennen, in denen Sie sich während Ihres Aufenthaltes engagieren können.

## Baustein 2:

### Freiwilligenprojekte

Sie haben die Wahl zwischen Projekten in Schule, Waisenhaus oder Tierschutz:

- **Unterrichten:** Sie unterrichten Kinder und Jugendliche zwei bis drei Stunden in Englisch, sollten aber weitere Zeit für Hospitationen und Besprechungen einplanen. Unterrichtserfahrung ist hilfreich, aber keine Bedingung. Während Ihrer Projektwoche wohnen Sie bei einer Gastfamilie, wo Sie auch die Mahlzeiten einnehmen. Da die Schulen im April und Dezember geschlossen sind, ist Ihre beste Projektzeit von Januar bis März und von Mai bis November.
- **Waisenhaus:** Während die Kinder in die Schule gehen, helfen Sie, das Waisenhaus sauber zu machen oder die Mahlzeiten zuzubereiten. Nachmittags spielen Sie mit den Kindern oder helfen ihnen beim Englisch Lernen. Im April und Dezember, wenn die Schulen geschlossen haben, steht der ganze Tag für die Beschäftigung mit den Kindern zur Verfügung.
- **Elefanten:** Das Elefanten-Waisenhaus nordwestlich von Kegalla beherbergt die größte nicht wild lebende Elefantenherde der Welt. Sie arbeiten ganz- oder halbtags in der Tierpflege und übernehmen Reinigungs- und Aufräumarbeiten. Untergebracht und gepflegt werden Sie bei einer Gastfamilie im 45 km entfernten Kandy. Zur Arbeit fahren Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
- **Schildkröten:** Im Center in Bentota leisten Sie einen Beitrag zum Schutz von Meeresschildkröten. Sie sammeln Eier ein, helfen beim Ausbrüten, bestimmen Schildkrötenarten, füttern und reinigen die Tiere und helfen bei ihrer Rückführung ins Meer. Während dieser Zeit und auch am Wochenende wohnen und essen Sie im Center.

## Baustein 3:

### Abenteuer & Erholung

Die Zeit nach Ihrer Freiwilligenarbeit führt Sie in Berge, Parks und Tempel oder an den Strand.

- **Trekking und Tempel:** In der ersten Woche Ihres Sri-Lanka-Abenteuers geht es zum Wandern in die Berge rund um Nuwara Eilya. Bei einer Safari im Minneriya National Park erleben Sie die vielfältige Tierwelt Sri Lankas aus nächster Nähe. Die zweite Woche steht im Zeichen des Buddhismus. Sie wohnen in einem Tempel, nehmen an Zeremonien teil und üben sich in Meditation.
- **Strand:** Neben viel Zeit fürs Faulenzen am Strand bietet Ihnen Ihr einwöchiger Entspannungsurlaub in der Maskenstadt Ambalangoda den Besuch einer Maskenwerkstatt und eine aufregende Fluss-Safari.

## Wo Ayurveda zuhause ist

Die »Perle des Indischen Ozeans« hat weit mehr zu bieten als Palmenstrand und blaues Meer. Sri Lanka hat eine uralte Kultur. Hier ist die ayurvedische Heilkunst zuhause. In Anuradhapura steht der mit 2000 Jahren älteste historisch bekannte Baum der Welt, ein direkter Ableger des indischen Bodhibaus, unter dem der Buddha erleuchtet wurde. Und im zentralen Hochland wachsen einige der berühmtesten Tees der Welt.

Ihr Aufenthalt in Sri Lanka bringt Sie hautnah in Kontakt mit diesem faszinierenden Land. Sie lernen Sprache und Kultur kennen, können sich in sozialen und Tierprojekten engagieren, Berge erkunden und Tempel erkunden oder einfach nur ausspannen.

