



Bali Reise Begleiter

Kulinarik, Wohnen, Reiseziele,
Wellness, Yoga & Tipps



Wohin reise ich in Bali?

Ich schlage vor, dass Du Deine Zeit in Bali auf verschiedene Regionen aufteilst. Du kannst zum Beispiel für ein paar Tage Canggu genießen, während Du Ausflüge nach Seminyak unternimmst und dann für ein paar Tage nach Ubud, in den Süden zu den Klippen und Stränden von Uluwatu reisen oder in den Norden zu den Vulkanen, Bedugul oder Pemuteran.

Wir sind uns sicher, Dir würden auch Bali's Nachbarinseln wie die Gillis oder Nusa Lembongan gefallen. In letzter Zeit ist auch Rote, Raja Ampat sehr aktuell. Um Dir bei Deiner Reiseplanung zu helfen, haben wir unten in jedem unserer Lieblingsgebiete kleine Reiseführer entworfen und am Schluss noch zusammenfassend Tipps dazu gefügt – viel Spaß!

SEMINYAK

Seminyak ist die lautere belebtere, schicke Seite von Bali mit aufregenden Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten und abendlichen Freizeitangeboten. Der Strand ist gut zum Surfen lernen.

Restaurant

Mama San / Kilo
LaLucciola / Da Maria
Made's Warung

Café

Biku / Café Bali
Hut & Nalu / Kynd
Braud Café / Revolver

Sunset

Ku De Ta / Potato Head
Anantara & 66 Rooftop
La Plancha / Manos

Yoga

Olop's

Bevor Du Bali verlässt, bitte unbedingt eine Yogastunde mit Olop besuchen. Er ist mein Lehrer, für mich ist er der Beste :) Die Adresse ist Jl. Drupadi 7A (Nähe Made's Warung). Seine Kurse sind Montag bis Freitag um 8:00 (Fortgeschrittene); Di / Do 8:00 (intermediate); Mo / Do 17:00 (Anfänger);

Yoga108

Wir lieben Jessie's Yin- Stunden. Jalan Drupadi No. 108

Unterkunft

The Legian	Luxushotel am Strand
Villa 8	Buche über uns für einen guten Preis/ Privatvilla
Brown Feathers	Medium
ZenRooms	Günstig

Spa

Think Pink	super für Maniküre und Pediküre
Bodyworks	Marokkanische Architektur, erfahrenes Service
Cozy	ah die Reflexzonen-Fußmassage!
Prana	luxuriös, aber den Preis wert
Jari Menari	fantastische Massage



CANGGU

Früher war es „nur“ Seminyak, jetzt ist Canggu der hippe Partner. Schwarze Strände, super zum Surfen (Echo und Batubolong Beach), Reisfelder. Von hier aus mach doch einen Tagesausflug zum Tanah Lot Tempel und genieße den Sonnenuntergang,

Restaurant

Milu / Ulekan / Yuki
Yema Kitchen / Mason
Hut / Woods

Café

Milk & Madu / Baked
The Shady Shack
Café Vida

Sunset

La Brisa / The Lawn
Times Warung
Old Man's / Caravan

Yoga

Samadi/Serenity
The Practice / The Path

Unterkunft

The Slow / Zin
Serenity Bali Eco

Luxuriös
Günstig

Spa

Amo	gut mit allen Behandlungen/preiswert/Eisbad
Spring Spa	cool Design, super Service, tolle Behandlungen
Maria Curau	einfach alles toll hier in Pererenan
Mynx	guter Platz für Haarschnitte
Muka	tolle Gesichtsbehandlungen, Produkte, Gewand

UBUD

Ubud liegt im mittleren Norden von Bali, naturbewusst, mit vielen Yoga- Studios, Reisfeldern und Bio-vegetarischen Cafés. Besuche die Pyramiden von Chi, den Affenwald und die Kunstmärkte und den Tirta Empul Tempel für eine spirituelle Reinigung. Reisfelder in Teggalalang und Ayung River Rafting sind touristisch aber spektakulär!

Restaurant / Café

Sayuri's Healing Food / Zest / Alkemy
Sari Organics / 3 Monkeys / Clear

Yoga

Yoga Barn
Radiantly Alive

der Ekstatische Tanz am Sonntag ist legendär



Wenn Du für längere Zeit in Ubud bleibst, empfehlen wir ein Airbnb zu nehmen, aber bitte finde hier trotzdem einige Villa & Hotel Empfehlungen.

Unterkunft

The Maya	Luxuriös
Ubud Sari	Health Resort/ Heilung und Fasten; günstig
Indira Cottage	Günstig

Spa

Ubud Sari	Heilwoche/Darmspülungen voraus buchen
Nur	Jl. Hanoman, traditionell/Mandi Lulur

KINTAMANI

Eine Fahrt in die Region Kintamani zeigt den riesigen Krater des heiligen Mt Batur, des zwei höchsten Berges von Bali, der in seiner Mitte einen wunderschönen See als Erinnerung an seine gewaltige Explosion in den Jahren 1917 und 1926 hinterlassen hat. Bis heute ist dieser Vulkan aktiv, aber das sollte Dich nicht davon abhalten, eine Tour durch seinen Krater mit seinen herrlichen Aussichten zu genießen. Heiße Quellen.



JATI LUWIH

Ich liebe diese Gegend, Besuche die World-Heritage Reisfelder von Jati Luwih, besteige den Vulkan Batukaru und bleibe entweder im Batukaru Coffee Estate oder Sari Devi Eco Lodge. Genieße die frische kühle Luft, das klare Wasser und solch Bali Schönheit.

ULUWATU

Uluwatu gilt als Surferparadies. Ah, es gibt so viele schöne weiße Sandstrände hier: Thomas Beach, Mesati, Padang Padang, Balangan und Bingin. In der Nähe ist Jimbaran Bay, dort gibt es Fischrestaurants am Strand. Schau Dir den Uluwatu Tempel mit dem Kecak Tanz zum Sunset an! Desayogi.com für Yoga!!



Unterkunft

Stickys/The Bale in Bingin

Mick's Place in Bingin

Mu

Suarga Padang Padang

6 Senses

Tagespass

Günstig

Medium

Yoga-Retreat auf den Klippen

Luxus-Eco-Resort mit Blick auf Ozean

Super Luxus, aber es gibt Pool

Restaurant

Saladbar Alkemy / Bartolo / Dugong
Gooseberry / Mana / Om Burger

Café

Kelly's Warung / Nourish
Land's End Café / The Cashew Tree

Sunset

Uluwatu Surf Villas



BEDUGUL

Entdecke die kühle Seite und die Berge von Bali - Bedugul, das nördliche Herz. Besuche den Botanischen Garten, verliere dich in den bunten Gemüsemärkten oder fahre Wasserski im Kratersee. Ich empfehle Villa Byan Lakeside mit Kamin und die GitGit und Twin Wasserfälle.

SIDEMEN

Spektakuläre Reisfelder und grandiose Ausblicke auf den Muttervulkan Agung. Besuche den Muttertempel Besakih, Gembleng & Bangli Wasserfälle oder die Fliesenfabrik Sadus Tiles. Als Unterkunft schlagen wir vor

Villa Idanna	Luxus
Samanvaya	Mittel (bestes Restaurant)
Darmada Eco Resort	Günstig



CANDI DASA

ist in Ost-Bali und ist ein großartiger Zufluchtsort für Sonne, Strand & Schnorcheln. Besuche den Tempel Goa Lawa (einer der wichtigsten Tempels Bali, aber komm den Fledermäusen nicht zu nahe.) Übernachte luxuriös im Amankila oder Alila Manggis (mein Favorit), medium in Pondok Pisang! Besuche von hier aus Sidemen, den „Virgin Beach“ oder den Tirta Gangga Wassertempel zur Reinigung. Andre Spa!

AMED

ist auch in Ost-Bali am Strand und noch immer ein verschlafenes Fischerdorf. Hier gibt es ein Schiffswrack, das auch für Taucher und Schnorchler geeignet ist. Übernachte im The Kampung (mittel).

Restaurants: Blue Earth & Galanga.



PEMUTERAN

Pemuteran ist in Nordbali und ist einer meiner Lieblingsplätze. Hier gibt's noch das alte Bali und weiße (auch schwarze) Sandstrände mit wunderschönen Korallen und bunten Fischen. Besuche auch die Menjangan Insel für unglaubliches Schnorcheln/Tauchen (Mimpi ist nett dort zum Wohnen und hat tolle heiße Quellen!). Ich würde empfehlen, entweder im Taman Sari oder Taman Selini zu wohnen. Befreie eine Schildkröte und reite am Strand!

INSELN NEBEN BALI

Die Gillis

Schon ziemlich kommerziell, besonders Gili Trawangan ist zur Partyinsel geworden, daher schlagen wir Gili Air oder Gili Meno vor. Miete ein Boot für zwei Stunden zum Schnorcheln und Schwimmen mit den Meeresschildkröten. Weniger bekannte Gillies sind Gili Nanggu, Gili Gede (Kokomo) oder Gili Asahan, aber die Reise wert und weniger kommerziell.

Nusa Lembongan

Der neue Hype ist in Sarangan zu wohnen. Es gibt einen Ort namens Le Pirate, den jeder mag und einen günstigeren Platz nebenan.

Nusa Penida

Man sagt, dass diese Insel das spirituelle Herz von Bali ist und der Crystal Bay war eines der "Weltwunder" für Taucher und Schnorchler. Das Meer kann rau sein, also pass auf, besonders beim Tauchen. Besuche die geheimnisvollen unterirdischen Tempeln - so etwas hast Du noch nie erlebt!

Wie komme ich dort hin?

Nimm ein Fast Boat zu einer der Gilli Inseln. Es ist die sicherste und günstigste Option. Schau das Schwimmwesten „onboard“ sind und es ein sicheres, erfahrenes Boot ist. Ich empfehle nichts anderes, weil die Überfahrt oft gefährlich ist. Fahr am Morgen, weil die See günstiger ist.



Andere Orte in Indonesien?

Außerhalb von Bali, empfehlen wir Flores, Komodo, Rote (Seeds), Raja Ampat oder den Nihivatu Resort in Sumba (luxuriös). Lombok (Hotel Tugu, Oberoi – luxuriös)

EINKAUFEN

Die Balinesen sind wahre Künstler, berühmt für Ihre Malerei, Schnitzerei, Steinhauerei, Schmuckverarbeitung, Nähen, Stoff-färben und so viel mehr – magisch! Antiquitäten und Möbel kommen meistens aus Java (Jepara Region). Handeln ist Teil des Einkaufens, ich vertele normalerweise das Angebot. Bitte kaufe keine Schildkröten-, Schlangen-, Muschel- und Korallen- Produkte!

ARTIKEL	GESCHÄFTE / GEGEND
ANTIK	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jl. Kunti Dua ▪ Jl. Gunung Tangkuban Perahu ▪ Batubulan & Batuan Village ▪ Gianyar
KUNST	<ul style="list-style-type: none"> ▪ The Blanco Renaissance Museum ▪ Nyaman Gallery
KERAMIK	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kevala Ceramics ▪ Jenggala Ceramics ▪ Kapal Village (local ceramics)
FASHION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jalan Raya Seminyak ▪ Seminyak Square ▪ Jalan Oberoi/Laksmana ▪ Jalan Raya Batu Bolong or Pererenan ▪ Jalan Raya Pererenan ▪ Beachwalk Mall
STOFFE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alta Moda ▪ Jl. Sulawesi (der lokale Markt, billig) ▪ Wiras ▪ Busana Indah
MÖBEL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Warisan ▪ Jl. Kunti Dua ▪ Jl. Gunung Tangkuban Perahu
SCHMUCK	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Celuk & Mas Village
INTERIOR	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vinoti ▪ Kim Soo
SHOPPING CENTRES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Discovery Mall – Centro / Trans Mall ▪ Bali Mall Galeria ▪ Nusa Dua Galeria ▪ Beach Walk ▪ Seminyak Square
MARKT	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kumbasari/ Badung Market Denpasar ▪ Sukawati Market ▪ Ubud Market
GEMÄLDE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rudana Gallery ▪ Arma Gallery ▪ Sukawati Market ▪ Rizal Art
STEINHAUEREI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Batu Bulan Village
HOLZSCHNITZEREI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mas Village ▪ Kemenuh Village ▪ Tegallalang Village

YOGA CLOTHES

Studio K Yoga Wear
Canggu / Ubud 15% Rabatt with Code
Theresa15

Divine Goddess
Seminyak: / Canggu

We-ar
Oberoi / Canggu / Ubud

Indigo Luna
Canggu



ESSEN & TRINKEN

Wasser kann man nicht trinken leider, bitte bringe Deine nicht-Plastik-Wasserflasche zum Wiederfüllen mit, das ist das Umweltfreundlichste und vermeide Plastikflaschen so viel wie möglich! In Batukaru kann man an einigen Orten das Wasser trinken.

BERÜHMTE INDONESISCHE GERICHTE

Nasi Campur (Rijstaffel; Padang Food)

Nasi (Reis) *Campur* (gemischt) ist ein Teller mit gemischten indonesischen Köstlichkeiten, die von weißem Reis bis hin zu Fleisch-, Soja- und Gemüsegerichten reichen; bei *Warungs* (indonesisch: lokaler Essensstand/kleines Restaurant/kleiner Laden) kann man sich seine Wahl direkt aus Glasvitrinen aussuchen und es kostet ca. Rp. 8.000,- bis Rp. 25.000,- (unter € 2-.)



Nasi Goreng / Mie Goreng ist Nasi (Reis) oder

Mie (Nudeln) Goreng (gebraten)

also ein einfacher gebratener Reis/Nudeln mit Hühnchen/Meeresfrüchten oder vegetarisch; achte auf das Sambal (hausgemachte Chilisauce), da Du es vielleicht als Beilage haben möchtest, da das traditionelle rot gefärbte *Nasi/Mie Goreng* SEHR scharf ist! Wird oft mit *Sate Ayam* (Hähnchen am Holzspieß) serviert.

Tempe Goreng

Tempe ist ein fermentiertes, gepresstes Sojabohnengericht, das einfach köstlich ist und in dieser Form nirgendwo sonst auf der Welt zubereitet wird! Probiere es! Besonders für Deine Kinder eine Entdeckung!

Gado Gado

Gedämpftes Gemüse, Tofu, Tempe und weißer Reis mit Erdnusssoße.

Was darf ich noch ausprobieren?

Tahu Tipat, Jackfruit Curry, Pepes Ikan, Sayur Lodeh, Rujak

Was ist wichtig in Restaurants?

Trinkgeld Ja! Die Durchschnittslöhne in Indonesien sind sehr niedrig, Trinkgeld wird geschätzt.

Eis! Mach Dir nicht zu viele Sorgen um das Eis; das Eis wird jetzt von der Regierung kontrolliert.

Bali-Belly

ist eine häufige Magen-Darm-Erkrankung auf Bali. Wir empfehlen, nur beliebte und belebte Restaurants zu besuchen und Salate und Rohkost in einfachen Lokalen zu vermeiden und eher etwas gekochtes Indonesisches zu bestellen anstatt ein „Cordon-bleu“ ☹. Wenn Du Durchfall haben solltest, ist die Gefahr der Dehydrierung, entweder in eine Klinik gehen oder Oralit (oder andere Rehydrierungsflüssigkeiten) nehmen, zusammen mit chinesischen Heilmitteln (wie Po Chai), Kohletabletten oder medizinisch von (D)einem Arzt.

Kochkurse

Casa Luna Cooking School

weltberühmtes Koch-Zentrum im Herzen Ubuds, das einen tiefen Einblick in die Balinesische Kultur gewährt

Sayuri Healing Foods

fantastische Kurse/Zertifikate in roher und veganer Küche

Gesundheitsläden

Bali Buda

Kerobokan /Canggu
Ubud / Renon

Alive

Umalas
Canggu

Sayuri's Healing Foods
Ubud

Alchemy

Ubud / Uluwatu

Samadi

Canggu

Soil Temple

Seminyak/Canggu



Bali Jiwa – Bali Direct – Sage Bali

sind Bio-Online-Shops, die eine Vielzahl von Superfoods, Gesundheitskost sowie Bio-Obst und -Gemüse verkaufen. Es gibt kostenlose Lieferung bei einem Minimumbestellen. Wenn du vor 15:00 bestellst, wird Deine Ware am nächsten Tag geliefert. Sehr empfehlenswert!

TRANSPORT

GoJek ist ein erstaunliches App, wo man Essen, Motorrad-Taxis oder Autos bestellen und auch alles zahlen kann durch go-pay. Sehr billig, zuverlässig & freundlich! Dazu brauchst Du aber eine Indon. Sim Karte.

Bringe Deinen internationalen Führerschein mit, wenn du mutig genug bist, um hier Auto zu fahren (Links-verkehr, oft chaotisch). Oder miete ein Motorrad. Wir raten Auto mit Fahrer; ist am sichersten!!

FLUGHAFEN TRANSFER

Nach der Landung in Bali kannst Du entweder:

- Ein Taxi zu einem festgelegten Preis nehmen (beim Taxi Counter)
Das sind die ungefähren Preise vom Flughafen:
Ubud/Canggu €23/25 * Seminyak €15/20 * Uluwatu € 20
Sanur €18/20 * Kuta €16 * Tabanan €35 * Candi Dasa € 40
- Grab oder Gojek bestellen.
- Einen privaten Fahrer vorbestellen.

SPA

BERÜHMTE INDONESISCHE KÖRPER- & SCHÖNHEITSBEHANDLUNG

Indonesien ist weltberühmt für seine jahrhundertealten, traditionellen und natürlichen Körper- und Schönheitsbehandlungen. Genieße auf alle Fälle eine typische Bali Massage oder eine Mani – Pediküre. im Folgenden erkläre ich meine zwei Lieblingsbehandlungen:

Creambath

Dauert in der Regel eine Stunde und besteht aus einer Haarwäsche mit anschließender Anwendung einer traditionellen tiefenwirksamen Creme (normalerweise auf Aloe Vera- oder Avocado-Basis), die in die Kopfhaut einmassiert wird. Während die Creme mit Hilfe von Dampf in Dein Haar eindringt, kannst Du Dich bei einer Kopf-, Nacken-, Schulter- und Armmassage "ausruhen". Göttlich!

Mandi Lulur

Das Lulur-Bad ist in der Regel eine zweistündige Behandlung, die mit einer einstündigen balinesischen Körpermassage beginnt, gefolgt von einem Ganzkörperanstrich mit einer körnigen Paste ("Lulur") aus einer Mischung von indonesischen Gewürzen, Nüssen und Reis zum Peeling der Haut. Nach der Dusche wird Joghurt oder Papaya aufgetragen, gefolgt von einem heißen Blumenbad. Viel Spaß bieten Zimmer mit zwei Betten an, so dass Du den körperlichen Luxus im Himmel entweder mit Deinem Partner oder Freund teilen kannst!



VISA

- Ändert sich fortwährend; bitte nur die Molina Webseite checken.
- Reisepass darf mindestens 6 Monate gültig sein.
- Rückflugticket!

GELD / GELDWECHSEL

Bringe etwas Euro oder USD in bar mit, um in Rupiah zu wechseln, sonst kannst Du gerne Bankomatkarten verwenden. Vergiss nicht Dich vor Deiner Abreise mit Deiner Bank in Verbindung zu setzen, damit Du Deine Bankomatkarte international nutzen kannst und es keine festgelegten Limits gibt. Nimm min. 2 Karten mit und sei Dir bewusst, dass der Bankomat zuerst Geld gibt, dann die Karte! Das vergisst man oft! Wechsle das Geld nicht am Flughafen oder in einem obskuren Geldwechsler in einer Gasse. Besuche nur professionelle Geldwechsler hinter Glastüren, die klimatisiert sind, Maspion ist eine gute Marke. Es gibt gefälschte Taschenrechner, bitte mach Deine eigene Berechnung.

TELEFONE

Wir empfehlen ein zweites Telefon mitzubringen für eine örtliche SIM-Karte (zB: Simpati); einfach und billig. Wi-Fi gibt's überall kostenlos.

ETIKETTE & VORSICHT

- Wenn Du einen Tempel betrittst, denke bitte daran, Deine Schultern zu bedecken und Dich respektvoll zu kleiden indem Du einen Sarong + Schärpe trägst. Damen gehen während der Menstruation nicht in den Tempel.
- Achte bitte darauf die Schuhe auszuziehen, bevor Du ein Haus/Yogashala betrittst (Asiatische Etikette).
- Die Nase zu putzen in der Öffentlichkeit wird nicht gerne gesehen, wenn auch das Spucken auf die Straße normal ist!
- Die linke Hand und die Füße werden eher als „schmutzig“ angesehen, wegen Toiletten-Tradition und barfuß; also nur mit rechts geben und nehmen und Füße aus dem Spiel lassen etc
- Bitte kleide Dich respektvoll, speziell auf der Straße (trage immer ein Oberteil und trage Bikini nur am Strand oder Pool)
- Bitte trage einen Helm am Motorrad und einen Gurt im Auto.
- Falls Dich mal ein Polizist aufhält, sei bitte super höflich, dann hast Du viele Möglichkeiten.
- Es wird oft gehupt auf der Straße, aber 90% nicht aus Ungeduld oder Ärger, sondern um Dir zu sagen „Hey, ich bin da, pass auf!“ oder um einen heiligen Baum zu begrüßen etc
- Wenn Du ein Auto mietest, steig aus an Tankstellen und überprüfe ob die Liter mit der Summe übereinstimmen und bitte um eine Quittung.
- Achte auf Motorrad-Diebe, die Taschen vom Rad reißen, wenn du die Straße entlang schlenderst oder fährst. Trenne Dein Geld / Karten in verschiedenen Taschen, trage die Tasche von der Straße weg, oder gar nicht oder verstecke sie im Motorradsitz. Nimm von Zimmersafes gebrauch.
- Pass beim Schwimmen im Meer auf; Strömungen können sehr stark sein, das gilt ÜBERALL, speziell in Seminyak und Nusa Penida.
- Sei vorsichtig, wenn Du in der Nähe von Affen bist, weil sie gerne Hüte, Brillen, Kamera, Sandalen oder Schmuck stehlen und auch ab und zu beißen. Nicht füttern! :)
- Erkenne, dass jede Art von narkotisierenden Drogen inklusive Hanfprodukte aller Art, CBD Öl, Ayuhwaska illegal sind in Indonesien und dieses Land einer der schärfsten Drogengegner weltweit ist.
- **Bei Notfall:** Siloam Krankenhaus – 1-500-911 oder BIMC Klinik - 761-263

Die Balinesen sind wirklich bemerkenswert im Lächeln, in Geduld und sind überaus höflich und respektvoll. Wir sind Ihre gerngesehenen Gäste auf dieser unglaublichen Insel. Sie teilen diese wunderschöne Natur und Gebräuche mit uns sehr gerne; sie sind wahre Gastgeber – ein Segen für uns Gäste!



Genieße Deine Zeit in Bali!

mit Liebe

Beate & Davina