



*Möge dieses Buch eine Inspiration
für deine Reise sein.*

Isabelle Pieper

Bali

Reiseführer

la pamina

Impressum

© 2024 Isabelle Pieper

wird vertreten durch
lä pamina, Grünebergstraße 57, 22763 Hamburg
www.lapamina.de

Erscheinungsjahr des Buches: 2024

ISBN: 978-3-384-35679-6

Druck und Distribution:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Bildquellen: Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck, auch in Auszügen, ist nicht gestattet. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

*“Such a magical place, Bali.
You can feel the magic as soon as you arrive.”*

Elizabeth Gilbert

Inhaltsverzeichnis

01	EINFÜHRUNG BALI INDONESIEN	9
	Die Sprache	10
	Währung	10
	Lage & Klima	11
	Bevölkerung & Religion	12
	Balis Nachbarinseln	14
	Was macht Bali aus?	15
	Fortbewegung	22
	Essen & Trinken	27
	Preise	33
	Good to know	35
02	INTENTION DEINER REISE	39
	Gute Gründe für eine Auszeit Solo-Trip	42
	Unterkünfte	43
	Strände	45
	Reisezeit: Regen- und Trockenzeit	46
03	REISEVORBEREITUNGEN	49
	Einreisebestimmungen & Visum	49
	Flüge	52
	Impfungen Auslandskrankenversicherung	53
	Rucksack oder Koffer?	55
	Bali-Packliste	58
	Checklisten vor Abreise	62
	SIM-Karte/eSIM	66
	Finanzen	67

04	REISEROUTE	69
	<i>Unterkünfte, Sehenswürdigkeiten, Aktivitäten, Cafés, Bars & Restaurants</i>	
	Bukit	71
	Uluwatu	77
	Bingin	85
	Kuta	91
	Seminyak	95
	Canggu	97
	Munduk	107
	Lovina	113
	Amed	115
	Jatiluwih	117
	Tegallalang	123
	Ubud	127
	Padang Bai	137
	Gili Air	141
	Gili Meno	149
	Gili Trawangan	157
	Nusa Lembongan & Nusa Ceningan	159
	Nusa Penida	167
	Sanur	169
	Heron Village	171
	Eat Pray Love House	175
05	NACHWORT	183



Indonesien besteht aus über 17.000 Inseln und ist damit der größte Inselstaat sowie die drittgrößte Demokratie der Welt. Die ersten direkten Präsidentschaftswahlen fanden im Jahr 2004 statt. Laut Index für Demokratie und Marktwirtschaft wird der Entwicklungsstand jedoch noch als eingeschränkt eingestuft und die Korruptionsrate ist immer noch sehr hoch.

Die über 275 Millionen Einwohner verteilen sich auf um die 6.000 Inseln – alle anderen sind bisher unbewohnt. Die Republik stellt nach den Vereinigten Staaten, China und Indien die viertgrößte Nation unserer Erde dar und zählt mit sechs offiziellen sowie einer Vielzahl weiterer traditioneller Glaubensrichtungen und über 1.300 ethnischen Gruppen zu den Ländern mit dem höchsten Anteil einer muslimischen Bevölkerung (über 218 Millionen).



Sprache

Seit dem Jahr 1945 ist Indonesisch “Bahasa Indonesia” die Amtssprache Indonesiens und wird mit dem lateinischen Alphabet geschrieben. Durch die große Anzahl lokal unterschiedlicher Prägungen verzeichnet der Inselstaat jedoch insgesamt über 700 verschiedene Sprachen. Das macht Indonesien zur sprachlich-vielfältigsten Nation nach Papua-Neuguinea. Auf Bali wird unter den Einheimischen Balinesisch gesprochen. Eine Kommunikation auf Englisch ist in den touristisch erschlossenen Regionen jedoch weit verbreitet.

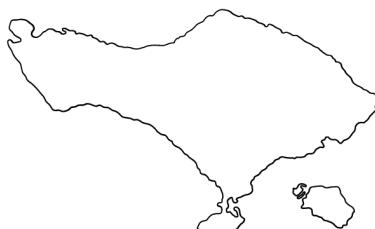
Währung

In der Republik Indonesien zahlt man mit dem Indonesischen Rupiah (IDR). Bei einem erstmaligen Aufenthalt auf einer der Inseln, kann der Wechselkurs anfangs gewöhnungsbedürftig sein: Mitte 2024 lag der Wechselkurs für einen Euro bei 17.000 IDR.

Folgende sieben Rupiah-Scheine gibt es in der Währung: 1.000, 2.000, 5.000, 10.000, 20.000, 50.000 und 100.000. Der kleinste Schein in Höhe von 1.000 IDR hat bei dem genannten Wechselkurs somit einen Wert von gerade einmal 6 Cent. Der größte Schein in Höhe von 100.000 IDR ist Mitte 2024 nur circa 6 Euro wert. Zwar gibt es auch Münzen (in Höhe von 25, 50, 100, 200, 500 und 1.000), jedoch werden diese selten verwendet und bei Barzahlungen ungern angenommen.

Lage

Bali ist bei Reisenden mit Abstand die beliebteste und meistbesuchte Insel Indonesiens. Zu den Sundainseln zählend, ist sie der am westlichsten gelegene Teil dieser Gruppe. Die Nord-Süd-Ausdehnung beträgt 95 Kilometer, während es von West nach Ost 145 Kilometer sind.



Klima

Das Klima ist tropisch und wird vom Monsunregen beeinflusst, was zu einer hohen Luftfeuchtigkeit von über 90 Prozent führt. Die Temperaturen liegen das ganze Jahr über zwischen 25 und 35 Grad Celsius, während die Wassertemperaturen zwischen 25 und 28 Grad Celsius schwanken. Somit ist die Insel ganzjährig ein attraktives Reiseziel. Bei der Reiseplanung ist jedoch die Regenzeit (November bis April) sowie die Trockenzeit (Mai bis Oktober) zu berücksichtigen (siehe Reisezeit in Kapitel zwei).



Der Zeitunterschied von Deutschland zu Bali beträgt + 6 Stunden im Sommer und + 7 Stunden im Winter.

Bevölkerung

Auf Bali leben über 4,3 Millionen Menschen, davon knapp 900.000 in der Hauptstadt Denpasar.



Die Bevölkerungsdichte liegt bei 740 Einwohnern/km². Zum Vergleich: In Deutschland, eines der am dichtesten besiedelten Länder Europas, sind es nur 236 Einwohner/km². Hinzu kommen durchschnittlich über sechs Millionen Menschen, die Bali jährlich besuchen – Tendenz steigend.

Religion

Die vorherrschende Religion ist der Hinduismus, dem knapp 90 Prozent der Bevölkerung angehören. Die anderen 10 Prozent teilen sich in den Islam und zum noch kleineren Anteil in den Protestantismus, Katholizismus sowie Buddhismus (unter einem Prozent) auf. Die Prägung des Hinduismus auf Bali ist auf die erste Besiedelung der Insel durch Einwanderer aus dem Süden Indiens zurückzuführen, die auf ungefähr 1500 vor Christus geschätzt wird.



Familientradition

Babys dürfen, bevor sie nicht drei Monate alt sind, je auf den Boden gelegt werden. Die kleinen Kinder gelten als Engel und der Erdkontakt würde nach dem Glauben der Balinesen die Verbindung zu den Göttern trennen.



Vielleicht fällt dir auf, dass die männlichen Namen Wayan, Made, Nyoman und Ketut besonders häufig auftreten. Das ist damit zu begründen, dass traditionell der Erstgeborene Wayan, der Zweitgeborene Made, der Drittgeborene Nyoman und der vierte Sohn Ketut genannt wird.

Fun Fact

Nachdem in den 1960er Jahren eine Bausünde in Form eines Hotels mit zehn Stockwerken den Zorn der Priester und Gläubigen auf sich gezogen hatte, wurde die bis heute gültige Bauverordnung erlassen, dass kein Gebäude höher als eine Palme gebaut werden darf.



Balis Nachbarinseln

Java

Balis direkter Nachbar im Westen ist die Insel **Java**, auf der sich Indonesiens Hauptstadt Jakarta mit über 10 Millionen Einwohnern befindet. Die Insel ist mit nur circa zwei Kilometern Entfernung über die Bali-Straße, einer Meerenge, die den Indischen Ozean mit der Balisee verbindet, von Bali aus schnell zu erreichen. Zwischen der Hauptstadt Jakarta und Bali liegen circa 1.000 Kilometer.

Gili & Lombok

In östlicher Richtung von Bali befinden sich **Lombok** sowie die drei Gili Inseln: **Gili Trawangan**, **Gili Air** und **Gili Meno**. Mit dem Speedboot können die Inseln je nach Wetterlage und Seegang innerhalb von 2,5 bis 4 Stunden erreicht werden. Die kürzeste Verbindung ab Bali ist dabei ein Start in Padang Bai.

Nusa s

Ebenfalls zu erwähnen, sind die drei Nusa Inseln, welche Balis südöstlich gelegene Nachbarn sind und in der späteren Reiseroute, genau wie die Gili Inseln, ebenfalls Erwähnung finden. Die Rede ist von **Nusa Penida** (circa 200 km² Fläche), **Nusa Lembongan** (circa 8 km² Fläche) und **Nusa Ceningan** (mit einer Fläche von gerade einmal 4 km²). Zahlreiche Boote und Fähren verkehren täglich zwischen Bali und den genannten Inseln, die sich ab dem Hafen in Sanur mit einer Fahrzeit von circa 20 bis 30 Minuten erreichen lassen.

Kleine Boote pendeln auch zwischen Nusa Lembongan und Nusa Penida, Lombok und den Gili Inseln. Nusa Ceningan kann von Nusa Lembongan aus zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Roller erreicht werden – die beiden Inseln sind durch die Yellow Bridge miteinander verbunden.

Was macht Bali aus?

Nachdem wir uns die Lage und grundlegenden Fakten zu Bali und Indonesien angeschaut haben, widmen wir uns der Frage: Wofür steht Bali und was macht die Insel so magisch und eindrucksvoll?

Punreg Inselfeeling



Bali ist ein Strand-, Surfer- und Taucherparadies

Mit seiner Lage inmitten des Indischen Ozeans, unzähligen Traumstränden, die sich in hellen und dunklen Farbnuancen des Sandes mit schroffen Klippen, wunderschönen Felsformationen und angenehmen Wassertemperaturen in das Inselbild säumen, unzähligen Korallenriffen, rauschenden Wellen und einmaligen Surf-, Tauch- sowie Schnorchel-Spots, zieht Bali Begeisterte aus aller Welt an. Die abwechslungsreichen Strände, welche je nach Gebiet entweder zum Erholen unter Palmen, zum Schwimmen im seichten Wasser oder zum Feiern in trendigen Beachclubs einladen, machen Bali ebenfalls zu einem beliebten Reiseziel.

Bali steht für vielfältige Natur

Balinesen glauben, dass auch die Natur eine Seele hat. Betrachtet man die landschaftliche Vielfalt, das satte Grün der Pflanzenwelt in Balis Regenwäldern mit seinen imposanten Wasserfällen, die vulkanischen Berglandschaften, Mangrovenwälder, Strände und Wanderwege gesäumt von Kokospalmen, die malerischen Reisfelder und Kaffeefeldern, so scheinen es glückliche Seelen zu sein - die Natur auf der Insel erstrahlt in einer beeindruckenden Schönheit und ist besonders abwechslungsreich.



Kultur im Übermaß

Bali ist weltweit bekannt für seine wunderschönen hinduistischen Tempelstätten, die das Bild auf der ganzen Insel prägen. Schätzungen zufolge sind es über 20.000. Davon sind jedoch nicht alle sichtbar – viele befinden sich innerhalb privater Anlagen. Als Besucher kann man zahlreiche Tempelanlagen besichtigen, die sich inmitten liebevoll angelegter Gärten oder direkt am Wasser befinden. Bei vielen der Tempel hat man die Möglichkeit, traditionelle Zeremonien zu begleiten. Das Tempelinnere ist jedoch den gläubigen Hindus vorbehalten. Die Sehenswertesten der riesigen Auswahl an Tempeln findest du unter den Sehenswürdigkeiten zur Reiseroute in Kapitel vier.



Traditionelle Tänze

Traditionelle Tänze, wie der Legong Dance oder der Feuertanz Kecak, sind ebenfalls besondere kulturelle Highlights. Beim **Kecak Dance** tritt eine Gruppe männlicher, mit nur einem Lendenschurz bekleideter Tänzer auf, die sitzend oder stehend in einem Kreis Verse vortragen, welche auf Elementen des indischen Epos Ramayana basieren. Untermalt von Gesang und Feuerelementen, gesellen sich im Laufe der Aufführung noch weitere Figuren in den Kreis der Tänzer dazu. Bali ist weltbekannt für diesen traditionellen Tanz und die Aufführung ist sehr zu empfehlen! Der balinesische **Legong Dance** wird vorwiegend von weiblichen Tänzerinnen aufgeführt, von Live-Musikern begleitet und beeindruckt mit aufwendigen Kostümen.

Festlichkeiten

Zu den kulturellen Highlights auf Bali zählen auch zahlreiche Festlichkeiten. Besonders hervorzuheben ist hier das **Galungan**, das wichtigste Fest für das hinduistische Bali, welches zweimal jährlich stattfindet. Zehn Tage lang wird der Sieg des Guten über das Böse und die Schöpfung des Universums gefeiert. Die Häuser werden mit einem Penjor (ein gebogener Stab aus Bambus, verziert mit Blumen, Früchten, kleinen Kuchen sowie weißen und gelben Stoffen) geschmückt, welcher die Anwesenheit der Götter symbolisiert. Die Götter und Ahnen werden bei dem Fest geehrt. Das Galungan ist geprägt von zahlreichen Tempelfesten, bei denen die Balinesen festliche, traditionelle Kleidung tragen.

Farbenfroh und voller Lebensfreude wird in Bali auch ein Erntedankfest, das **Mesabó**, gefeiert. Mit Opfergaben und Tänzen, die inmitten der Felder stattfinden, wird hier den Göttern für die Ernte gedankt.

Im März oder April (abhängig von dem Datum nach Neumond während der Tag- und Nacht-Gleiche) findet jedes Jahr das mehrtägige Balinesische Neujahrsfest **Nyepí** statt, das sich sowohl durch Feiern und Bewegung, aber vor allem auch durch den Tag der Stille auszeichnet. Am Tag der Stille wird das öffentliche Leben komplett heruntergefahren: alle Geschäfte und öffentlichen Einrichtungen inklusive des Flughafens werden geschlossen. Es ist ein Tag der Ruhe, der Einkehr, des Schweigens und des Fastens. Touristen sollen an diesem Tag in ihren Hotels bleiben.

Kunst

Kunst ist ebenfalls ein zentrales Thema auf Bali. Es gibt zahlreiche Galerien, kleine Ateliers, Kunstmärkte, traditionelle Handwerksbetriebe und Workshops zur Erstellung von balinesischem Schmuck. Oftmals kann man Einheimische bei Prozessen der Bildhauerei, beim Basteln und bei der Bemalung von Skulpturen beobachten, wenn man durch die Orte fährt.





Bali ist ein Wellnessparadies

Traditionelle Gewürze und Kräuter, duftende Öle, Kaffee- oder Kokospeelings, Haarkuren aus der Natur, romantische Blütenbäder, Mani- und Pediküre oder Massagen – die Wellnessangebote auf Bali versprechen Erholung pur. Dass Bali so bekannt für seinen paradiesischen Erholung-Spirit ist, verwundert bei der riesigen Auswahl an Wellnessresorts, Spas, Massage- und Beautysalons wenig. Vor allem in den Zentren von Kuta, Canggu und Ubud reihen sich mittlerweile Salons aneinander. Doch auch in weniger touristischen Regionen ist die Auswahl groß: ob luxuriöse Resorts und Retreats, Massagen mit Ausblick auf den Ozean oder in die Natur, große Anlagen oder kleine Salons – für jeden Anspruch und jedes Budget ist etwas dabei.

Der Klassiker ist die traditionelle “**Balinese Massage**”, die man unbedingt einmal ausprobieren sollte. Hierbei handelt es sich um eine Ganzkörpermassage, bei der ein aromatisches Öl verwendet wird. Die Ölsorte kann oftmals vom Gast selbst gewählt werden. Bei der Massage wird mit einer Kombination aus Druck zum Lösen von Gewebe und Muskeln, mit sanften Dehnungen sowie mit Reflexzonenmassagen gearbeitet. Auf Bali ist es Tradition, dass die Massagetechniken bereits im Kindesalter von den Eltern oder Großeltern an die Kinder weitergegeben werden.



Spiritualität & Yoga

Bali ist weltweit bekannt für heilende Spiritualität und Yoga. Yogastudios, Retreats und Resorts sind ein fester Bestandteil der Insel. Ubud, wo sich unter anderem **“The Yoga Barn”**, Balis bekanntestes und größtes Yogazentrum befindet, gilt dabei als Yoga-Hochburg. Hier stehen täglich über 15 verschiedene Klassen zur Auswahl, die das Wissen und die Traditionen aus den unterschiedlichsten Kulturen miteinander vereinen. Neben klassischen Yoga- und Meditationskursen sämtlicher Richtungen finden hier auch zahlreiche Konzerte, Events, Tanzveranstaltungen, Workshops, Zeremonien und Vorträge statt. Umso schöner sind aber die vielen kleinen Studios auf der Insel, die sich oft inmitten der Natur befinden und mit sehr viel kleineren Gruppen stattfinden. In der Yoga Barn werden die Klassen mit teils bis zu 70 Teilnehmern belegt, was unangenehm voll sein kann. Eine besondere Erfahrung ist die Teilnahme an einem Kurs aber allemal!

Auch um sich eine Auszeit zu nehmen und alleine zu reisen, um neue Lebenswege zu entdecken und sich mit den Fragen des Lebens auseinanderzusetzen, bietet sich ein Aufenthalt auf Bali sehr gut an. Die Insel ist sehr sicher und hat eine geringe Kriminalitätsrate. Die Herzlichkeit der Einheimischen, die wunderschöne Natur und inspirierende Umgebung, gefüllt mit Kunst und Kultur, bieten optimale Bedingungen, um sich fern ab vom Alltag mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Bali ist auch ein beliebter Standort, um hier eine Yogalehrer-Ausbildung zu absolvieren. Ausbildungen in den unterschiedlichsten Stilrichtungen werden in zahlreichen Studios auf der ganzen Insel angeboten.



Bali is a beautiful place to reconnect with nature. The beautiful surroundings make it easy to find peace.