

Unsere Highlights – Lieblingsorte auf Bali und Lombok	16	Die Strände der Inseln – Die besten Orte zum Schwimmen und Baden	20
Unterwegs mit Kindern – Bali, ein exotischer Spielplatz ...	18	Wellenreiten – Die besten Surf-Orte um Bali und Lombok	22

Bali & Lombok – Hintergründe & Kultur

Eine kurze Geschichte Balis	26	Allgegenwärtige Religion	48
Balis vielfältige Landschaften	35	Ein großer Gott in vielen Manifestationen	51
Flora und Fauna	36	Die Dorfgemeinschaft als Stütze des Einzelnen	54
Dämonen, Hexen und Prinzessinnen – die mythische Welt der Tänze auf Bali	40	Bali – ein sprachliches Labyrinth	57
Der Meister lässt die Puppen tanzen – das Wayang-Spiel	44	Was Leib und Seele zusammenhält – Essen auf Bali	60
Das kosmische Ordnungssystem – das besondere Weltbild der Balinesen	46	Speisenlexikon	69

Bali & Lombok – Reisepraktisches von A bis Z

Anreise	78	Schwule und Lesben	110
Ärztliche Versorgung	81	Sicherheit	110
Behinderung	82	Sport und Aktivitäten	113
Diplomatische Vertretungen	83	Angeln	113
Drogen	84	Baden	113
Einkaufen	84	Freizeitparks	114
Einreisebestimmungen/Visa	88	Funsport	114
Feiertage	91	Geocaching	114
Fotografieren	94	Golf	115
Frauen allein unterwegs	95	Kajak/Stand Up Paddling	115
Geld	96	Kitesurfen	115
Gesundheit	97	Kurse	116
Giftige Tiere	102	Radfahren/Mountainbiking	116
Information im Internet/Apps	103	Rafting/Tubing	116
Kinder	104	Segeln	117
Klima und Reisezeit	104	Surfen	118
Medien	105	Tagetouren/Ausflüge	118
Naturkatastrophen	107	Tauchen/Schnorcheln	119
Öffnungszeiten	108	Trekking/Wandern	121

U-Boot	121	Uber, Grab und Gojek	133
Yoga und Meditation	122	Flughafen-Taxis	136
Strom	122	Ojek (Motorradtaxi)	137
Toiletten	122	Cidomo und Dokar (Pferdekutschen)	137
Trinkgeld	123	Boote	137
Übernachten	124	Public Boats	138
Umwelt	127	Fähren	138
Verhaltensregeln	129	Speed Boats (Schnellboote)	138
Verkehrsmittel auf Bali und Lombok	131	Mietfahrzeuge	141
Öffentliche Busse	131	Fahrräder	147
Tourist-Shuttlebusse	132	Wellness/Spa	147
Bemos	132	Zeit	147
Taxis	133	Zoll	148

Bali & Lombok – Reiseziele

150

Süd-Bali			
			152
Denpasar	152	Garuda Wisnu Kencana Cultural Park	228
Sanur	164	Surfstrände im Westen der Halbinsel	230
Nördlich von Sanur	168	Balangan	230
Südlich von Sanur	169	Bingin Beach	233
Pulau Serangan (Turtle Island)	180	Weiter Richtung Subulan Point/Uluwatu	234
Küste bei Kuta, Legian und Seminyak	182	Die Strände der Südküste	237
Kuta	188	Nyang Nyang Beach	237
Legian	199	Karma Beach	238
Seminyak	206	Green Bowl	238
Canggu: Die Strände nördlich von Seminyak	213	Pantai Pandawa	238
Pura Tanah Lot	219	Pantai Gunung Payung	239
Bukit Badung	221	Nusa Dua und Tanjung Benoa	240
Jimbaran	221	Strände um Nusa Dua und Tanjung Benoa	241
Pura Luhur Uluwatu	227		

Zentral-Bali			
			248
Auf dem Weg nach Ubud	248	Celuk	252
Tierparks bei Singapadu	248	Sukawati	252
Kunsthandwerksroute über Batubulan nach Teges	250	Batuan	254
Batubulan	250	Mas	254
		Teges	254

Ubud	255	Felsenrelief Yeh Pulu	291
Sehenswertes in Ubud	257	Bedulu und Pejeng	292
Nördlich von Ubud	282	Von Sukawati über Gianyar nach Bangli	294
Bali Swing	282	Air Terjun Tegenungan	294
Naturschauspiel in Petulu	282	Blahbatuh	294
Reisterrassen bei Tegallalang	283	Kutri	294
Königsgräber von Gunung Kawi	286	Gianyar	295
Quellheiligtum Pura Tirta Empul	287	Sidan	297
Taro	288	Bangli	298
Keliki	289	Penglipuran	299
Östlich von Ubud	289		
Goa Gajah (Elefantenhöhle)	289		
Ost-Bali	300		
Semarapura (Klungkung)	300	Pantai Pasir Putih (White Sand Beach)	334
Umgebung von Semarapura (Klungkung)	303	Amlapura	334
Von Semarapura Richtung Norden	306	Puri Taman Ujung (Ujung Water Palace)	336
Über die Sidemen Road nach Rendang	306	Von Amlapura Richtung Norden	336
Pura Besakih	310	Tirtagangga	337
Gunung Agung	312	Pura Luhur Lempuyang	339
Die Küste ab Padang Bai	314	Amed	340
Padang Bai	314	Tulamben	348
Strände um Padang Bai	322	Die vorgelagerten Inseln	352
Candi Dasa	324	Nusa Lembongan	352
Tenganan	332	Nusa Ceningan	364
		Nusa Penida	366
Nord-Bali	376		
Singaraja	376	Lemukih-Wasserfälle/ Air Terjun Fiji	393
Lovina	381	Buddhistenkloster und heiße Quellen bei Banjar	393
Ausflüge von Singaraja und Lovina	390	Tempel bei Sangsit	394
Air Terjun Git Git	391	Jagaraga	394
Air Terjun Sing Sing	391	Sawan	396
Secret Garden Sambangan mit Aling-Aling-Wasserfall	391	Tempel bei Kubutambahan	396
Sekumpul-Wasserfälle (Gerombong Waterfall)	392	Air Sanih	396
		Art Zoo	398
		Pura Ponjok Batu	398

Von Tejakula bis Tembok	399	Gunung Batur mit Danau Batur	412
Die Seen im nördlichen Inland	400	Kintamani und Batur	413
Danau Bratan	400	Penelokan	414
Candi Kuning	401	Kedisan	415
Bedugul	402	Toya Bungkah	415
Danau Buyan und Danau Tamblingan	405	Pura Ulun Danu Batur	415
Munduk	407	Terunyan	415
Giant Banyan Tree in Gesing	409	Die Besteigung des Gunung Batur	419

West-Bali 422

Pemuteran	422	Alas Kedaton (Affenwald)	443
Taman Nasional Bali Barat	434	Marga	444
Pulau Menjangan	435	Pura Yeh Gangga	444
Gilimanuk	436	Von Tabanan zum Gunung Batukaru	445
Negara	437	Pura Luhur Batu Karu	445
Strände zwischen Negara und Soka	439	Yeh Panas	446
Pantai Rening	439	Jati Luwih	446
Pantai Medewi	439	Schmetterlingspark Taman Kupu Kupu	448
Tabanan	441	Östlich von Tabanan	448
Westlich von Tabanan	441	Kapal	448
Kerambitan	441	Affenwald von Sangeh/ Bukit Sari Sangeh	448
Yeh Gangga Beach	442	Air Terjun Nung Nung	449
Von Tabanan Richtung Bergseen	442	Balian	450
Mengwi	442		

Lombok 452

Geschichte	458	Mataram, Ampenan und Cakranegara	465
West-Lombok	460	Umgebung von Mataram	471
Lembar	460	Senggigi (Von Batu Bolong bis Mangsit)	473
Batugendeng-Halbinsel mit den „Secret Gilis“	461	Weiter in den Norden	483
Gili Nanggu, Gili Sudak und Gili Kedis	463	Sire Beach	483
Gili Gede	464	Die Gili-Inseln	484
Gili Asahan	464	Gili Trawangan	489
Gili Layar und Gili Rengit	465	Gili Meno	500
		Gili Air	505

Nord-Lombok	512	Ost-Lombok	526
Von Sire nach Norden	512	Nördlich von Labuhan Lombok	527
Wasserfälle bei Gangga	512	Südlich von Labuhan Lombok	528
Bayan	513	Süd-Lombok	529
Senaru	513	Praya	529
Gunung Rinjani	518	Umgebung von Praya	530
Das Sembalun-Tal	520	Kuta Lombok	531
Tetebatu	522	Strände westlich von Kuta	539
Kotaraja	525	Strände östlich von Kuta	541
		Ekas-Halbinsel	543
Literatur			546
Etwas Indonesisch			548
Alles im Kasten			552
Register			555