

# School for Life

Chiang Mai, Thailand

## Unsere Angebote für Gäste der School for Life - HERZLICH WILLKOMMEN



### **Liebe Gäste,**

wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Programm an Aktivitäten sowohl auf dem Gelände der School for Life als auch in der näheren und weiteren Umgebung, aus dem Sie Ihre eigene Auswahl treffen können. Wir favorisieren ein kulturell sensibles Reisen und authentische Erlebnisse im Land. Wir wollen Sie nicht den Fängen der Tourismusindustrie ausliefern, Sie in keine Touristengeschäfte führen, in denen Sie über den Tisch gezogen werden, Sie vielmehr mit lokalen Ereignissen, lokalen Bräuchen, der Lanna-Kultur und der Vielfalt der nordthailändischen Landschaft, nicht zuletzt auch mit der Reichhaltigkeit der thailändischen Küche vertraut machen.

Wenn Sie etwas unternehmen, dann nach Möglichkeit auch mit Kindern, die Sie auf Ihren Exkursionen, von einer unserer Mitarbeiterinnen betreut, als "little guides" gern begleiten.

## AUF DEM GELÄNDE DER SCHOOL FOR LIFE UND IN DER NÄHEREN UMGEBUNG

### KOCHEN MIT KINDERN



Sie lernen beliebte thailändische Gerichte kennen - mal gar nicht, mal ein bisschen, mal mittelscharf. Auf der Farm wächst unser eigenes organisches Gemüse, wenn Sie Zutaten benötigen, die auf dem Campus nicht vorhanden sind, begleiten wir Sie zum nächsten lokalen Markt und erklären Ihnen, was es dort alles gibt.

Unkostenbeitrag pro Person: 400 Baht

### KHANTOKE DINNER

Das Dinner gehört zu den kulinarischen und gesellschaftlichen Highlights der nordthailändischen Küche. Eine Mehrzahl von Speisen wird aufgetischt, oft auf einer großen Drehscheibe. Auch wenn Ihnen Namen wie "Gaeng Hang Lay" "Nam Prik Ong", "Cab Moo" nichts sagen, können sie die Gerichte probieren und essen, was ihnen, kombiniert mit "sticky rice", am besten schmeckt. Man sitzt bodennah, auf Sitzkissen oder kleinen Schemeln bei Kerzenlicht. Zu den Khantoke Dinners werden traditionelle thailändische Tänze vorgeführt.



Wir bereiten mit Ihnen das Khantoke Dinner auf dem schönen Gelände der School for Life vor; wir finden das familiärer und authentischer, als für Sie ein Kanthoke Dinner bei einem der großen Veranstalter zu buchen, denn dort herrschen Routine, Kommerz und mindere Qualität vor. Unsere Kinder werden mit Vergnügen tanzen, und vielleicht haben Sie ja Lust, sich von Ihnen die eine oder andere tänzerische Grundfigur zeigen zu lassen.

Preis pro Person: 500 Baht

Minimum: 10 Personen

## **DIE HEISSEN QUELLEN VON PONGKUM**

Das Dorf liegt in der Nähe der School for Life. Am Spätnachmittag fahren wir mit Ihnen dorthin. Am Rande des Dorfes auf freiem Gelände sprudeln die mineralreichen heißen Quellen. Sie sind in Becken eingefasst. Man setzt sich im Badedress auf kleine Hocker daneben, nimmt eine Blechschüssel und übergießt sich mit dem Wasser. Eingeseift und abgewaschen wird außerhalb des Beckens, damit drinnen das Wasser sauber bleibt. Das Wasser bewirkt zweierlei: Erstens hört man am liebsten gar nicht mehr auf, weil es so angenehm ist. Und zweitens erleben Menschen mit Hautproblemen wundersame Dinge: Sie verschwinden oft schon beim zweiten oder dritten Mal.



Haben Sie danach Appetit bekommen, gibt es neben den Quellen bei Frauen des Dorfes eines der berühmtesten Gerichte Nordthailands: Khao Soi. Es schmeckt hervorragend.

Preis pro Person: 80 Baht

Minimum: 5 Personen

## **"BODY & SOUL": THAI MASSAGE UND TRADITIONELLE THAILÄNDISCHE MEDIZIN**

Traditionelle Massage und Medizin blicken auf jahrhundertelange Entwicklungen zurück; unter König Rama V (1853-1910) erlebte diese Medizin ihren Aufschwung. Sie ist stark durch erfahrungswissenschaftliche Evidenz geprägt und weitestgehend frei von Hokuspokus. Das ist wichtig, weil sie sich dadurch absetzt von allen Esoterikern und Spiritualisten, die sich in Deutschland unterhalb der akademischen Medizin tummeln.

Die Ausbildung dauert unter dem strengen Regiment des staatlichen "Thai Traditional Medicine Council (TTMC)" bis zu acht Jahren: Traditional Thai Massage (2 Jahre); Traditional Thai Pharmacy (2 Jahre), Geburtsvor- und -nachbereitung (1 Jahr), Integration und Anwendung aller Bereiche (3 Jahre). Die Durchfallquoten bei den vier staatlichen Prüfungen steigern sich von über 50% auf bis über 80%. Wer übrig bleibt, verfügt über profunde Kenntnisse und kann sie anwenden.

Die Vertreter der Thai Traditional Medicine werfen den Vertretern der akademischen Medizin vor allem Geldschneiderei durch Übertreibung von Leistungen und Medikamenten und den dadurch bewirkten Ausschluss der Armen von angemessener medizinischer Versorgung vor. Sie gehören nicht zu den Reichen und nehmen das auch in Kauf, weil sie dadurch Teil eines kostengünstigen volksmedizinischen Ansatzes bleiben.



Hier unser Angebot:

(a) Eine eintägige Einführung in die traditionelle Thai-Massage: Konzept und praktische Anwendungen.

(b) Ein dreitägiger Massage-Kurs: Kopf, Nacken, Schulter, Rücken und Füße.

(c) Ein fünftägiger Kurs: Öl- und lymphatische Massage.

(d) Ein neuntägiger Kurs über traditionelle Thai-Massage: der gesamte Körper.

(e) Ein dreitägiger Workshop zur Einführung in die traditionelle thailändische Medizin: Geschichte, Konzept und praktische Anwendungen. Herstellung von Kräutershampoo, Seife, Tee und Tigerbalsam.

(f) Ein dreitägiger Workshop über Rusie Dutton (Thai) Yoga und buddhistische Wege der Meditation: Es werden 15 Yoga-Positionen in Verbindung mit Meditation gelehrt, Übungen, die zu Hause wiederholt werden können.

Unsere Therapeutin:

Darawan "Tum" Machan hat eine vom TTMC anerkannte Spitzenausbildung absolviert und kann in Anspruch nehmen, zu den besten Therapeutinnen des Landes zu gehören. Sie wird Ihre Partnerin in den angebotenen Kursen und Workshops sein. Sie spricht vier Sprachen und hat internationale Erfahrungen in der Lehre traditioneller Massage & Medizin gesammelt. Ihre Klienten rühmen sie wegen ihrer exzellenten anatomischen Kenntnisse, wegen ihrer Fähigkeit, Problemzonen aufzuspüren und nachhaltige Besserungen herbeizuführen, sowie wegen ihres Charmes im Umgang mit ihrem Klientel.

a)

Tageskurs: 5 Stunden insgesamt verteilt am Morgen und am Nachmittag

TeilnehmerInnen: 1-6

Kosten bei nur 1 TeilnehmerIn: 2400 Baht

Kosten für 2-6 TeilnehmerInnen: 4800 Baht (insgesamt)

b)

Dreitägiger Massage-Kurs: 15 Stunden

Kopf, Nacken, Rücken und Schultermassage oder Fussmassage

TeilnehmerInnen: 1-6

Kosten bei nur 1 TeilnehmerIn: 7200 Baht

Kosten für 2-6 TeilnehmerInnen: 10400 Baht (insgesamt)

c)  
Fünftägiger Öl-Massage-Kurs: 45 Stunden  
Öl und Lymphmassage  
TeilnehmerInnen: 1-6

Kosten bei nur 1 TeilnehmerIn: 12000 Baht  
Kosten für 2-6 TeilnehmerInnen: 15000 Baht (insgesamt)

d)  
Neuntägiger Ganzkörper- Thai-Massage Kurs: 45 Stunden  
TeilnehmerInnen: 1-6

Kosten bei nur 1 TeilnehmerIn: 16000 Baht  
Kosten für 2-6 TeilnehmerInnen: 19000 Baht (insgesamt)

e)  
Ein dreitägiger Workshop zur Einführung in die traditionelle thailändische Medizin: 15 Stunden an 3 Tagen  
Erklärung zu medizinischen Heilkräutern aus Thailand  
Beispiel: Kräutershampoo, Kräuterseife, Kräutertee  
TeilnehmerInnen: 6

Kosten für Kurs und Materialien: 10400 Baht (insgesamt)  
davon Materialkosten: 6000 Baht (insgesamt)

f)  
Thai Yoga and Thai Meditation nach Vereinbarung

### **Traditionelle Thai Massage**

Wenn Sie - jenseits aller Kursangebote - einfach nur eine erstklassige Massage bekommen wollen, dann ist Tum auf Vorbestellung auch dazu gern bereit.

1 Stunde: 300 THB  
2 Stunden: 600 THB

Ort für das Training: School for Life in Doi Saket (oder nach Vereinbarung)



## TEMPEL IN CHIANG MAI & UND EINE TEESTUNDE IN 137 PILLARS HOUSE

Hoch oben, am Hang des Doi Suthep liegt ein berühmter Tempel. Sein Besuch lohnt, auch wenn Sie dabei auf viele andere Besucher treffen. Die Aussicht sucht ihresgleichen. Im Wat Umong, einem



anderen Tempel, können Sie englischsprachige Mönche treffen und Ihre Fragen stellen. Es gibt dort einen kleinen See, dessen Fische die Sorgen der Menschen aufnehmen und mit ihnen davon schwimmen.

Auf dem Gelände des Wat Karem befindet sich ein Sammelsurium-Museum, dessen Bestände über Jahrzehnte von den Nachbarn zusammengetragen wurden und von uralten Grammophonen bis zu Photos über den großen

Brand des Warorot Marktes eine Kulturgeschichte 'von unten' zeigen. Knappe 200 Meter davon entfernt liegt das schönste Hotel Chiang Mais, das 137 Pillars House. In seinem Zentrum steht ein altes, edles Holzhaus im Kolonialstil mit schöner Veranda und einer Einladung zur Teestunde - es erinnert an die Zeiten, in denen Vicky Baum, Joseph Conrad, Ernest Hemingway, Jack London oder Herman Melville in Südostasien zu Lande oder zu Wasser unterwegs waren.

Festpreis: 3000 Baht (Transportkosten werden unter BesucherInnen aufgeteilt) + evtl. Guidekosten  
Ab: 5-12 Personen

## MÄRKTE IN DER ALTSTADT VON CHIANG MAI

Der Warorot Markt ist ein kleines Universum an Waren aller Art, viele bunte Blumen eingeschlossen. Die Preise sind sehr moderat, es ist ein lokaler und kein Touristenmarkt. Dort gibt es die "Lanna"-Utensilien (Lanna ist der Name des ehemaligen Königreiches), zum Beispiel traditionelle Kleidung und schöne Stoffe. Wir wissen: Jeans waren eine geniale Erfindung, aber die traditionelle Bekleidung der Farmer ist auch eine: ein blauer Kittel und eine blaue Hose, die so flexibel zugebunden werden kann, dass Ausrufe wie "Schreck lass nach, ich habe zugenommen!" überflüssig werden - die Hose passt immer; sie ist die perfekte Wohlfühlhose.



Der Sunday Market ist die Gelegenheit für Start-ups von jungen Designern und Künstlern. Aus Lanna-Alltagsbekleidung wird "Lanna Fashion" mit attraktiven, preiswerten Modellen. Angeboten werden auch jede Menge an Holzarbeiten und Schmuck und Fußmassagen im Freien und Lampions und Tiger Balm und Malereien und und...

Nun ja, nicht in der Altstadt, sondern in der Shopping Mall Airport Plaza gibt es ein Northern Thai Village, und dort findet man noch schönere Bekleidung mit deutlich höheren Preisen. Und es gibt das "Virgin Coconut Oil", das beste aller Öle, das für traditionelle Massagen verwendet wird.

Dauer: 1 Tag

Festpreis: 3000 Baht (Transportkosten werden unter BesucherInnen aufgeteilt) + evtl. Guidekosten; Ab: 5-12 Personen

## HÜTTEN AM KLEINEN SEE

Irgendwann müssen sich die Offiziere der thailändischen Armee überlegt haben, ob ihre Frauen nur zu Hause bleiben sollen oder irgend etwas Interessantes unternehmen könnten. Das Ergebnis: Viele Bambushütten an einem kleinen See, dem Hoay Thung Tao Lake, der am Fuß des Doi Suthep liegt. Die Hütten sind offen auf Stelzen gebaut, man lagert sich auf Matten, guckt aufs Wasser und auf den Berg und kann auch ba-

den. Vor allem aber kann man essen: zum Beispiel "sticky rice" mit marinierten, gegrillten Hühnchenteilen, gegrillten Fisch und mittel-scharfen "Som Tum=Pa-



paya Salad". Bewirtschaftet werden die Hütten von den Frauen, die nicht zu Hause bleiben wollen. Und dann gibt es noch wandernde Frauen mit Bauchläden und besonderen Köstlichkeiten: Scheiben aus grünen Mangos, die in eine scharf-süße Mixtur aus Zucker und Chili gestippt werden, oder kleine Wachteleier, die in Fischsoße getunkt werden.

Und nach dem Mahl? Ein Weilchen weiter aufs Wasser gucken oder der Thai-Familie nebenan zuwinken und dann ein Nachmittagsschläfchen halten...

Dauer: ½ Tag

Festpreis: 3000 Baht (Transportkosten werden unter TeilnehmerInnen aufgeteilt) + 100 Baht p.P.

Eintritt

Ab: 5-12

## EIN TAG MIT ELEFANTEN



Es ist mehr als zweifelhaft, ob es den Elefanten Spaß macht, Touristen auf ihren Rücken auf immer gleichen Routen zu transportieren, die sich an schwankenden Sitzen festklammern.

Eine Alternative dazu bietet der "Elephant Nature Park" ([www.elephantnaturepark.org](http://www.elephantnaturepark.org)); dort bewegen sich freundliche Elefanten in freiem Gelände, die Gäste können mit ihnen umgehen und sie mit versorgen. Elefanten lieben Wasser, und viele Gäste auch - da trifft man sich dann beim

Abschrubben.

Die meisten der 74 Elefanten des Parks wurden entweder aus der Tourismus- oder Holzarbeitsbranche gerettet und leben zusammen mit hunderten von Hunden, Katzen und Büffeln auf diesem wunderschönen Stück Land.

Der Preis klingt zunächst einmal etwas hoch. Wenn man jedoch bedenkt, dass ein einzelner Elefant pro Tag 1500 Baht an Futter verschlingt und die ganzen restlichen Tiere dort auch versorgt werden müssen, ist dieser Preis wiederum angemessen.



Dauer: 1 Tag  
Preis pro Person: 2500 Baht p.P. + 3000 Baht  
(Transportkosten werden durch BesucherInnen geteilt)

## DIE REGION ENTDECKEN

### **PA LAI, DAS DORF DER KAREN**

Vor langer Zeit erlebte der Vater von Joy (der Mitbegründerin der School for Life) und Siriporn (der Schulleiterin) eine Lebenskrise. Er, ein Tischler und Instrumentenbauer, ging in die Berge und landete in einem Dorf der Karen mit dem Namen Pa Lai. Er befreundete sich mit Lung Kaew, dem Dorfcchef, der zugleich ein Mann für Vieles war: Apotheker (Heilkräuter und -wurzeln gibt's im Wald), Hebamme, Pfarrer, Philosoph, Vater zahlreicher Kinder und willens, die starke Stellung seiner Frau in der Familie und bei der Arbeit anzuerkennen. Denn die Karen sind (oder waren) matriarchalisch geprägt.



Gewohnt wird in traditionellen, meist auf Holzpfählen stehenden Holzhäusern. Es mag sein, dass unter dem Haus, das der Übernachtung der Gäste dient, sich ein schwarzes Schwein räkelt. Strom gibt es erst seit wenigen Jahren. Die sanitären Einrichtungen sind vor allem bei Nacht ein Abenteuer. Gekocht und gebrutzelt wird halbwegs im Freien. Die 'Kirche', ein Holzhüttchen, dürfte zu den kleinsten der Welt zählen. Zwar behauptet Lung Kaew, im Dorf lebten neben Buddhisten katholische Christen, aber die Art, wie zum Beispiel Weihnachten gefeiert wird, ähnelt eher dem temperamentvollen Geschehen in einer

baptistischen Gospelkirche in New York Harlem.



Einer der Söhne von Lung Kaew ist ein fast schon besessener Kenner wildwachsender Nutz- und Heilpflanzen. "Soul Trekking" nennen wir das: wandern, dabei genau hinschauen und in Erfahrung bringen, was für ein Supermarkt der dschungelähnliche Wald rings um Pa Lai ist.



Warum Gäste, die hier übernachten und zwei oder mehr Tage bleiben, Pa Lai so hinreißend schön finden? Weil sie, so sagen sie, unten ankommen, dort, wo sich die Zeit verlangsamt und die ferne Welt unwichtig wird. Pa Lai ist, so gesehen, auch eine Reise zu sich selbst.

Auf dem Rückweg von Pa Lai wird es zwei weitere Stationen geben: die Höhlen von Chiang Dao und der Mae Ngat Damm, ein buchtenreicher, langgestreckter Stausee und schwimmenden Hütten, die sich mit einem Langboot

ansteuern lassen. Dort gibt es Fischgerichte und Bademöglichkeiten.

Und wenn am späteren Nachmittag die Boote die Gäste wieder abholen, und wenn die Wagen zurück zur School for Life fahren, dann wird es beim Mae Malai Market einen Zwischenstopp geben. Denn dort werden Leckereien für ganz Mutige angeboten: weichgekochte Hühnerfüße; Seidenraupen, die wie Chips schmecken; gekochte Hühnereier mit halb ausgebrüteten Küken; im Wok zubereitete Käfer, die wie Kakerlaken aussehen, aber keine sind; und Katzenfische, die in Schüsseln, auf Käfer wartend, weiterleben und Vorbeikommende anspritzen.



Sollten sich danach die Gäste nur noch nach Pizza oder Pasta sehnen, dann werden die thailändischen Begleiter alles daran setzen, diesen Wunsch zu erfüllen.

Dauer: 3 Tage

Preis wird noch ermittelt und nachgeliefert

## EINE UNGEWÖHNLICHE REISE DURCH NORDTHAILAND

Diese elftägige Reise ist im Journal der School for Life SAWASDEE (Oktober 2015) beschrieben worden. Sie wurde zum ersten Mal 2014 mit zehn Freunden der School for Life durchgeführt. Die Reiseroute, die Erläuterungen und die Berichte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind dort ausführlich dokumentiert. [http://school-for-life.org/docs/SAWASDEE\\_Oktober2015.pdf](http://school-for-life.org/docs/SAWASDEE_Oktober2015.pdf)

Hier bieten wir eine verkürzte und preisgünstigere Variante an - mit folgenden Stationen:

Auf dem Weg in den Norden: Zwischenstopp bei "Cabbages & Condoms"; Picknick im Akha-Dorf Ban Huy Chaleng bei Lotty, einem ehemaligen Schüler der School for Life.



Maesalong: Besuch einer Teeplantage und des National Chinese Army Memorial Museum, Teezeremonie, Übernachtung.

Goldenes Dreieck: Opium Museum, thai-burmesische Grenzbrücke Mae Sai / Tachileik, Besuch des Marktes auf der burmesischen Seite, Übernachtung in Chiang Saen.

Chiang Khong: Bootsausflug auf dem Mekong River, Unterkunft im traditionellen Sophaphan Hotel, Abendessen am Fluss.

Dauer: 4 Tage

Preis wird noch ermittelt und nachgeliefert

#### EIGENE WÜNSCHE?

Wir sind flexibel. Wir können maßgeschneidert planen. Es gibt unzählige andere Möglichkeiten, die Sie interessieren könnten.

Mit herzlichem Gruß,  
Prof. em. Dr. Jürgen Zimmer  
und das School for Life Team

---

#### EINE EINLADUNG, UNSER GAST ZU SEIN

Vielleicht wissen Sie von Verwandten und Bekannten, die eine Thailand-Reise planen, und die angeregt durch Ihre Berichte an einem persönlichen Eindruck vom Leben in der School for Life interessiert sind. Es gibt auch die Möglichkeit, ein paar Tage oder auch länger im „Guest House“ zu wohnen und an Programmpunkten in der School for Life teilzunehmen.

#### Kontakt und Information:

**Mr. Jo (Kyaw Kyaw Hla)**

Communication Manager

E-Mail: [kyawhky@gmail.com](mailto:kyawhky@gmail.com)

Mobile: +66 (0) 85 237 9482