



Detailprogramm

Kapverden

Relax Yoga- und Wanderreise:

Yoga, Kultur & entspanntes Wandern auf den Kapverden

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen	5
Zusätzliches Entgelt	5
Wahlleistungen	5
Teilnehmerzahl.....	5
Reisedauer	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	6
Gesundheit und Impfungen	6
Versicherung.....	7
Umwelt.....	7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	7

Reisedetails

Kapverden

Relax Yoga- und Wanderreise:
Yoga, Kultur & entspanntes Wandern
auf den Kapverden

Reiseverlauf

- Inseltouren & leichte Wanderungen
- Yoga & Meditation mit Ausblick
- Capoeira Workshop
- Nachhaltige Wertschöpfung vor Ort

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Flug nach Lissabon

Sie fliegen nach Lissabon und übernachten dort in einem fußläufigen Flughafenhotel.

(Star Inn Lisbon Aeroporto Hotel)

2. Tag: Ankunft auf den Kapverden

Sie fliegen von Lissabon nach São Vicente. Herzlich Willkommen auf den Kapverden!

Ein kurzer Transfer bringt Sie in die "heimliche" Hauptstadt der Kapverden: Mindelo. Es ist Zeit für eine kleine Stadtführung in Mindelo. Am ersten Tag ist ein Welcome Dinner in der Stadt für Sie eingeplant und inkludiert.



Am frühen Abend setzen Sie sich mit der Kursleitung zusammen und besprechen gemeinsam die nächsten Tage und Yoga-Einheiten.

(Übernachtung im Hotel Porto Grande. Frühstück und Abendessen inkludiert)

3. Tag: Mit der Fähre nach Santo Antão

Nach einer morgendlichen Yoga-Einheit und einem ausgiebigen Frühstück nehmen Sie die Nachmittagsfähre zur landschaftlich spektakulären Insel Santo Antão.

Die Fahrt über die abenteuerliche alte Pass-Straße vermittelt Ihnen erste Eindrücke von der zweitgrößten Insel der Kapverden: Bergriesen, bizarre Felsformationen und üppige Vegetation bestimmen das Bild. Sie machen Halt am erloschenen Cova-Krater mit eindrucksvollen Ausichten über den Wolken in tiefe Schluchten.



Die Fahrt endet in der einzigartigen Unterkunft Mamiwata ECO VILLAGE, die sich direkt auf der Steilküste über dem Atlantik befindet. In der Abendstimmung genießen Sie eine erste Ankommens-Meditation. Öffnen Sie die Fenster des Seminarraums, der wie ein "Adlerhorst" in die Felsen gebaut ist, und atmen Sie die Meeresluft - ein und aus, ein und aus... Spüren Sie schon, wie die Entspannung einsetzt?

Den Abend lassen Sie bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen. Meeresrauschen inklusive. Es wird ein 3-gängiges Abendessen serviert - auch mit Gemüse und Obst aus dem eigenen Anbau. Freuen Sie sich auf die kreative Küche des Chefkochs, vegetarisch und auch vegan ist möglich.

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel. Frühstück und Abendessen inklusive.)

4. Tag: Im Zeichen der Entspannung

Sie starten den Tag mit einer energiegeladenen Yoga-Einheit (90 Minuten). Wer Lust hat, entspannt im ECO VILLAGE in einem der Liegestühle, den Atlantik direkt vor Augen. Es bieten sich auch kleine Spaziergänge in der näheren Umgebung an. Das Dorf Chã de Igreja ist keinen Kilometer entfernt und erwacht besonders am Nachmittag zum Leben, wenn die Kinder nach der Schule auf dem Dorfplatz Ball spielen und die Älteren sich versammeln und angeregt über dies und das palavern.

Auch vor den Abendessen ist fast täglich eine Yoga- oder Meditations-Session geplant.

Zum Abendessen treffen Sie sich wieder im ECO VILLAGE.

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE. Frühstück und Abendessen inkludiert.)

5. Tag: Wanderung durch das Paul Tal

Sie wandern gemeinsam mit einem lokalen Guide und Ihrer Kursleitung durch das üppig-grüne Paúl-Tal, das auch das fruchtbare Herz der Insel genannt wird. Mango- und Affenbrotbäume, Zuckerrohr und Zitrusfrüchte säumen den Weg. Danach werden Sie wieder zum Hotel gebracht, wo Sie eine Yoga-Einheit und danach das Abendessen erwarten.

(Wanderung: ca. 4 Std, +300 m + / -800 m, moderat)

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel. Frühstück und Abendessen inkludiert.)



6. Tag: Erholung Pur!

Nach einer intensiven Yoga-Einheit im "Adlerhorst" gehört der Tag Ihnen. Nehmen Sie z. B. den öffentlichen Bus (Aluguer) und besuchen den Hauptort der Insel, Ribeira Grande. Auch eine kleine Wanderung zur Stau-mauer ist möglich. Wie Sie sich auch entscheiden, eines ist sicher: die Insel der Berge, Winde und des Wassers hat viel zu bieten.

Yoga oder Meditation vor dem Abendessen. Bestimmt tauschen Sie sich beim Abendessen aus und berichten von Ihrem Tag.

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel. Frühstück und Abendessen inkludiert.)

7. Tag: Inseltour Santo Antão

Nach dem Frühstück werden Sie abgeholt für eine gemeinsame Inseltour. Lassen Sie die eindrucksvollen Landschaftsbilder auf sich wirken! Die beiden Ortschaften Ponta do Sol und Ribeira Grande werden Ihnen sicher lange in Erinnerung bleiben.

Danach werden Sie wieder in das Mamiwata gebracht, für Ihre abendliche Yoga-Einheit und das Abendessen.

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel. Frühstück, Mittagessen und Abendessen inklusive.)

8. Tag: Yoga und Entspannung

Nutzen Sie den Tag für weitere Yoga- und Meditations-Einheiten.

Sie verbringen einen weiteren entspannten Tag in dem ECO VILLAGE und lassen den Alltagsstress hinter sich. Die Unterkunft ist einzigartig auf den Kapverden und quasi autark. Sie verfügt neben einer eigenen Photovoltaik-Anlage mit Batterien auch über einen Brunnen, eine Meerwasserentsalzungsanlage und ein Grauwassersystem, welches gefiltert zur Bewässerung der Gärten genutzt wird. Die Möbel im gesamten Komplex stammen fast ausschließlich von lokalen Schreibern und anderen Handwerkern.

Genießen Sie ein weiteres Abendessen im Mamiwata.

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel. Frühstück und Abendessen inkludiert.)

9. Tag: Rückkehr nach São Vicente

Sie verabschieden sich von dem besonderen ECO VILLAGE und fahren wieder mit der Fähre nach São Vicente.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung, bis Sie gemeinsam das Abendessen mit Live Musik einnehmen.

(Übernachtung im Hotel Porto Grande. Frühstück und Abendessen inkludiert.)



10. Tag: Halbtägige Inseltour

Heute unternehmen Sie gemeinsam Ihre zweite Insel-tour, diesmal auf São Vicente. Diese Tour dauert einen halben Tag und Sie bekommen einen intensiven Einblick in die Highlights der Insel. Auch an diesem Abend ist das Dinner inkludiert.

(Übernachtung im Hotel Porto Grande. Frühstück und Abendessen inkludiert.)

11. Tag: Brasilianische Kampfkunst in Mindelo

Der Vormittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Machen Sie einen Spaziergang zum Hafen oder entspannen Sie im Hotel. Folgen Sie Ihrem Rhythmus.

Am späten Nachmittag nehmen Sie an einem Capoeira-Workshop teil. Die Einheimischen sind begeistert von dieser brasilianischen Kampfkunst und üben regelmäßig.

Abends essen Sie stilvoll auf der Dachterrasse über der Stadt in "Lauras Restaurant", lauschen einer Band mit kapverdischen Klängen und sehen zu, wie sich die Nacht über Mindelo neigt.

(Übernachtung im Hotel Porto Grande. Frühstück und Abendessen inkludiert.)

12. Tag: Abschied nehmen von den Kapverden

Nach dem Frühstück werden Sie abgeholt und zum Flughafen gebracht. Sie liegen nach Lissabon, wo Sie wieder eine Nacht im "Star Inn" Hotel verbringen.

(Übernachtung im Hotel Star Inn)

13. Tag: Rückflug

Nach einem frühen Frühstück geht es auf zur letzten Etappe - dem Rückflug nach Hause. Lassen Sie die Eindrücke nochmals auf sich wirken, diese Reise werden Sie so schnell nicht vergessen!

Enthaltene Leistungen

Flug Frankfurt – São Vicente – Frankfurt (via Lissabon in der Economy Class) · Fähre São Vicente – Santo Antão (Hin- und Rück) · Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug · 12 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit eigenem Bad/WC - vorbehaltlich einer Gegenbuchung · Hotelsteuer · 12 x Frühstück, 10x Abendessen (Auf Wunsch vegetarisch) · Programm laut Reiseverlauf - Änderungen vorbehalten (1 Wanderung, 2x Inseltour auf Santo Antão und São Vicente, Stadtführung Mindelo, Capoeira-Workshop, zwei Abendessen mit Live-Musik, Einkehr in Privathäuser, Eintritte laut Detailprogramm, Yoga- und Meditationseinheiten wie ausgeschrieben) · NEUE WEGE Kursleitung · Teilweise lokale englisch-sprachige Wanderführer · NEUE WEGE Informationsmaterial · Atmosfair-Beitrag (100%-ige CO2 Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

An- und Abreise zum Flughafen Ihres Abflugortes · Getränke · Mahlzeiten, die in den Leistungen nicht gelistet sind · Trinkgelder (etwa 70 Euro sind empfehlenswert) · Private Ausgaben · Flughafensicherungsgebühr (ca. 3.400 cve = 31 Euro)

Wahlleistungen

- Zimmer zur Alleinbenutzung: € 410
- Abflug ab anderem Flughafen (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Rail & Fly Ticket € 90

Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 16

Reisedauer

13 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO²-Emission Ihres Fluges auf die Kapverden wurde von NEUE WEGE Seminare und Reisen zu 100 % bei atmosfair kompensiert.

Das Geld wird in ein von atmosfair unterstütztes Projekt investiert, um dieselbe Menge an Kohlendioxid einzusparen, die durch den Flug entsteht. Nach dem Erdbeben in Nepal 2015 haben die Mitglieder des forum anders reisen das Projekt „Neue Energie für Nepal“ ins Leben gerufen, in das nun alle Kompensationszahlungen fließen, um den Wiederaufbau Nepals langfristig zu unterstützen. So werden Privathäusern, Schulen, Krankenhäusern etc. verbrauchsarme Technologien zur Verfügung gestellt, die für eine ressourcensparende Versorgung mit Strom, Licht und Warmwasser sorgen und auch zur Verbesserung der Lebensbedingungen führen. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert.

Anreisen

Sie fliegen über Lissabon auf die Kapverden Insel São Vicente. Gerne sind wir Ihnen behilflich einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen zu finden. Bitte kontaktieren Sie uns für detaillierte Informationen zur Anreise.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für die Einreise auf die Kapverden ist für deutsche, österreichische und Schweizer Staatsbürger ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Als Tourist kann man sich bis zu 30 Tage visumfrei im Land aufhalten.

Deutsche Touristen brauchen zwar kein Visum, müssen sich aber bis zu fünf Tage vor Reiseantritt online bei der Polícia Nacional de Cabo Verde unter folgendem Link: <https://www.ease.gov.cv/> registrieren unter Angabe der Passdaten, Reisezeitraum (Ein- und Ausreise), Flugnummer und Ort der Unterkunft registrieren (hier bitte die erste Unterkunft eintragen).

Außerdem muss eine Flughafensicherheitsgebühr im Rahmen der Online-Registrierung beglichen werden. In Ausnahmefällen kann diese auch vor Ort am Flughafen gezahlt werden. Für Inlandsflüge wird eine Gebühr von 150 cve (dies entspricht 1,36 Euro) pro Fluggast fällig. Für internationale Flüge wird eine Gebühr von 3.400 cve (umgerechnet 30,71 Euro) pro Passagier fällig.

Es ist empfehlenswert eine Fotokopie Ihres Reisepasses mitzunehmen. Bei Verlust der Reisedokumente kann so leichter Ersatz beschafft werden.

Unter folgendem Link finden Sie die aktuellen Einreise-Bestimmungen:

<https://travel-details.eu>

Geben Sie hier die folgende ID ein: L990-TBBZ-HMHM

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch und beachten Sie, dass Sie vor Einreise ein Gesundheitsformular ausfüllen müssen.

Sicherheitshinweise

Die Kapverdischen Inseln gelten als sicheres Reiseland. Natürlich ist es auch hier ratsam gut auf seine Wertsachen zu achten und sich umsichtig zu verhalten. Kleinkriminalität wie Taschendiebstahl und Handtaschenraub kommt insbesondere an den von Touristen sehr frequentierten Orten vor (Märkte, Flughafen, öffentliche Verkehrsmittel, Strände, etc.). Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.

Gesundheit und Impfungen

Für die Einreise auf die Kapverden sind keine besonderen Impfungen vorgeschrieben. Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B,

Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.

Am besten nur aufbereitetes Wasser trinken, so lassen sich Durchfallerkrankungen vermeiden. Ihre Krankenkasse hilft auch im Ausland mit dem Auslandskrankenschein und der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC). Dieser Krankenversicherungsschutz ist oft allerdings nicht ausreichend. Es wird daher angeraten, eine Private Reisekrankenversicherung und eine zuverlässige Reiserückholversicherung abzuschließen.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Versicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend eine Reiserücktrittskosten-Versicherung abzuschließen. So sind Sie finanziell geschützt, falls Sie Ihre Reise aus gutem Grund doch nicht antreten können. Außerdem empfehlen wir den Abschluss einer Auslandskrankenversicherung, damit Sie in Ihrem Reiseland abgesichert sind. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit bei Bedarf eine Reisegepäck- und Soforthilfe-Versicherung abzuschließen. Die gewünschten Versicherungen können Sie entweder direkt bei der Buchung, oder auch nachträglich bei NEUE WEGE buchen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.

Umwelt

Nachhaltigkeit im Mami Wata Eco Village:

Das Hotel wurde überwiegend von örtlichen Handwerkern gebaut und die Möbel von lokalen Schreibern gefertigt. Upcycling ist jeden Tag ein Thema, denn es gibt keine Baumärkte oder Möbelhäuser vor Ort. Leitungswasser wird gefiltert, gebrauchtes Wasser wird aufbereitet und für die Bewässerung der Pflanzen und Landwirtschaft genutzt. Im Mami Wata wird Wein, Gemüse und Obst angebaut. In den nächsten Jahren

wird es so sein, dass sich das Hotel selbst versorgen kann aus den eigenen Erträgen der Lebensmittel. Die Hotelanlage wird über Solar betrieben. Es wird versucht, wo immer es geht Plastik zu vermeiden.

Während Ihrer Rundreise besuchen Sie lokale Projekte, essen bei Einheimischen und können somit die Bewohner vor Ort unterstützen.

Nachhaltigkeit auf Reisen:

Jeder noch so kleine Beitrag ist sehr wertvoll und kann helfen die natürlichen Ressourcen zu schonen. Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung.

Da die Mülltrennung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. **Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr**

Ihre persönliche Beratung



Pia Okoro
Europa
p.okoro@neuewege.com
+49 2226 1588-305



NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

