



Detailprogramm

Tanzania - Sansibar

Gruppenreise Villa Bahati: Yoga, Meditation & Achtsamkeit

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	6
Zusätzliches Entgelt.....	6
Wahlleistungen.....	6
Teilnehmerzahl.....	6
Reisedauer.....	6
Reiseleitung.....	6
Praktische Hinweise.....	7
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	8
Mitnahmeempfehlungen.....	8
Währung / Post / Telekommunikation.....	9
Versicherung.....	10
Nebenkosten / Trinkgelder.....	10
Umwelt.....	10
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	11
Zeitverschiebung und Klima.....	11
Sprache und Verständigung.....	12
Religion und Kultur.....	12
Essen und Trinken.....	12
Einkaufen und Souvenirs.....	13
Ihre Reisenotizen.....	14

Reisedetails

Tanzania - Sansibar

Gruppenreise Villa Bahati: Yoga, Meditation & Achtsamkeit

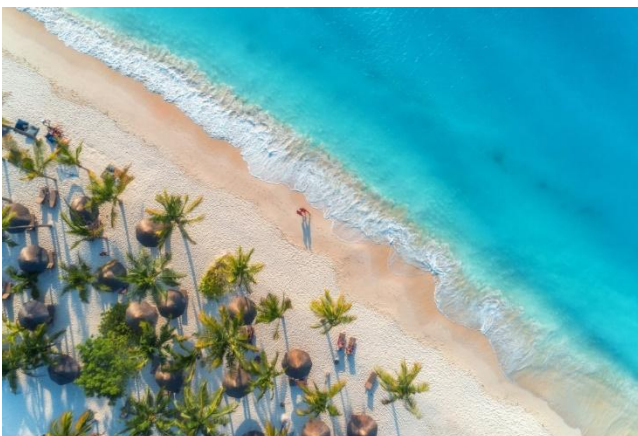
Reiseverlauf

- Hatha & Yin Yoga am Strand
- Meditation & Achtsamkeitsübungen
- Frische vegan-vegetarische Biomahlzeiten
- Barefoot luxury im Eco-Hotel

Allgemeine Beschreibung

Willkommen auf der Tropeninsel Sansibar, Ihrem Traumziel im Herzen des Indischen Ozeans. Sansibar ist eine zu Tansania gehörende Inselgruppe vor der Küste Ostafrikas. Die Insel ist geprägt vom Flair vergangener Jahrhunderte und besitzt einen ganz besonderen Charme. Schnell bekommt man das Gefühl, dass die Uhren hier vor 100 Jahren stehen geblieben sind: alte Bauten, traditionelle Holzschiffe und die Gelassenheit der Bewohner schaffen eine einzigartig ruhige Atmosphäre. Sanfte Pastelltöne, strahlend weißer Sand, bunte Muscheln und leises Wellenrauschen: Die Strände von Sansibar sind paradiesisch. Die Insel ist bekannt als das tropische Paradies Afrikas und lockt mit den schönsten Stränden der Welt. Kilometerlange Sandstrände sind von Palmen und dem türkisblauen Indischen Ozean umschlossen.

Ihre Unterkunft, die Villa Bahati, liegt in dem Dorf Jambiani an der ruhigen Ostküste Sansibars. Nach einer ca. 1,5 stündigen Fahrt erreichen Sie die Villa, die direkt am feinsandigen Strand liegt.



Kur/Hausprogramm

Endlich raus aus dem Alltag und abschalten – wer sehnt sich nicht nach diesem einen magischen Ort, an dem sich die Batterien wieder richtig aufladen lassen und man den Kopf frei bekommt? Sonne tanken, die Meeresbrise tief einatmen, die Füße im unglaublich weichen Sand spüren – welch ein Traum. Hier haben Sie Zeit Ihrem Körper mal wieder zuzuhören und etwas Gutes zu gönnen. Yoga, Meditation und Massagen bringen Sie zurück in gesunde Bewegung, Achtsamkeit und Ruhe. Die Zeit in der ruhigen Lagune von Jambiani wird Ihnen mehr Gelassenheit und innere Harmonie schenken. Die offene Yoga Shala befindet sich direkt am Strand und bietet einen grandiosen Blick auf den Indischen Ozean.

Yoga- und Achtsamkeitretreat mit Dr. Susanne Nebel

10 wertvolle und inspirierende Tage liegen hier am Strand von Jambiani vor Ihnen. Susanne, die Besitzerin der Villa Bahati, ist Yoga- und Körpertherapeutin und leitet Sie achtsam, professionell und freudvoll durch Ihre Auszeit. An 7 Tagen wird vormittags 3-4 Stunden gemeinsam Yoga praktiziert, meditiert und sich in Achtsamkeit geübt. Ziel ist es, einen neuen und guten Umgang mit Stress, schwierigen Gefühlen und Gedanken zu erlernen und langfristig anwenden zu können. Bestimmt kehren Sie mit einem Gefühl von mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in Ihren Alltag zurück.

Während Ihres Yoga und Meditation Retreats auf Sansibar bietet Susanne vielfältige Inhalte an. Dazu gehören achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan), achtsames Yog, Hatha Yoga und abends Yin Yoga, Sitz und Gehmeditationen am Strand, in der Lagune und im Garten, verschiedene Achtsamkeitsübungen zur Schulung der Wahrnehmung, achtsame Kommunikation und Atemtechniken.

Die Nachmittage stehen Ihnen zur freien Verfügung oder können zur Vertiefung der Praxis genutzt werden. Wenn Sie mögen können Sie auch am frühen Abend Yoga praktizieren und meditieren.

Die Yoga Shala liegt direkt am Strand, sodass Sie während der Asanas die Meeresbrise spüren und dem Rauschen der Wellen lauschen können. Es wird 2 yogafreie Tage geben, an denen Zeit für Erkundungstouren ist.



Der hauseigene Healing Ocean Spa lädt zu wohltuenden Massagen ein. Bei den Spa-Behandlungen von Jessica und ihrem Team können Sie ausgiebig entspannen und sich regenerieren, direkt unter den Palmen im wunderschönen Garten am Meer. Lassen Sie sich bei Massagen mit lokalem Kokosöl, Gewürzen und Salzen verwöhnen. Eine Besonderheit sind die Körperbehandlungen mit frischen Algen aus der Lagune vor dem Haus, selbst zubereitet nach hauseigenem Rezept. Meeressalgen nähren, säubern und reichern die Haut mit Mineralien an, und lassen die Haut strahlen.



Wohnen

Ihre Unterkunft ist die umweltfreundlich gestaltete und ganz persönlich geführte Villa Bahati direkt am strahlend weißen Sandstrand von Jambiani an der atemberaubenden Ostküste von Sansibar gelegen. Jambiani ist ein ruhiger Ort, an dem Sie tief in die Kultur der Einheimischen eintauchen können. Sie verbringen hier eine exotische Auszeit voller Leichtigkeit und Freude in einer Yoga-Gruppe umgeben von der erdenden Schönheit der Natur und dem sanften Rauschen der Wellen. Gastfreundschaft wird an diesem Ort der Entschleunigung besonders großgeschrieben.

Die kleinen, feinen Villen „Villa Bahati“ und „Villa Mapenzi“ liegen unmittelbar am weißen Sandstrand von Jambiani. Die Villen blicken auf den Indischen Ozean und verfügen über insgesamt 10 große, luftige Zimmer mit geschnitzten Teakholztüren und -fenstern sowie Badezimmern aus farbigem Stein. Die Zimmer sind individuell im traditionellen Swahili-Stil gestaltet, so wie es an der ostafrikanischen Küste typisch ist. Die Zimmer der Villa Bahati liegen um einen offenen Innenhof und sind mit Swahili-Antiquitäten eingerichtet.



Die beiden Suiten der Villa Mapenzi blicken auf den Indischen Ozean und liegen in einem grünen tropischen Garten.

Die 4 Zimmer in der Villa Bahati (Crystal Blue, Coconut, Hibiscus und Aloe Vera) bieten mit einer Größe von 24-28 qm gut Platz für 1-2 Personen. Alle Zimmer sind mit sansibarischen Antiquitäten eingerichtet. Die einzigartig gestalteten Steinbadezimmer mit Dusche und Handwaschbecken sind aus farbenfrohem, poliertem Terazzo gefertigt.



Die beiden Suiten (Frangipani Suite und Mapenzi Suite - ca. 38 und 35 qm) bieten Platz für bis zu drei Personen. Beide Suiten verfügen über ein großes Doppelbett, ein einzelnes antikes Zanzibar-Bett, das als Tagesbett oder

Sofa genutzt werden kann, einen Schreibtisch und einen Stuhl zum Arbeiten sowie ein Badezimmer aus Korallenstein. Sie sind mit einer Klimaanlage ausgestattet. Hier genießen Sie viel Privatsphäre mit einem separaten Sitzbereich im Garten. Beide Suiten verfügen über eine große Außenterrasse mit Blick auf den Indischen Ozean.



Die vier Apartments (ca. 50 qm) sind im modernen afrikanischen Strandstil erbaut und verfügen über eine große offene Küche und einen Wohnbereich, ein Schlafzimmer, ein großes Badezimmer und einen Balkon oder eine Terrasse. Alle vier Apartments sind mit zeitgenössischen afrikanischen Möbeln ausgestattet, wobei afrikanische Farben, Textilien und Webarten geschickt eingesetzt wurden – von der Natur inspiriert und lässig.

Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad, WIFI, einen Safe, Deckenventilator und meistens Klimaanlage. Für unsere Yoga-Gruppen ist dies ein idealer Ort zum Aufhängen in Privatsphäre.

Für eine Abkühlung sorgt der Süßwasserpool und während Sie friedlich in der Hängematte die wechselnden Blautöne des Indischen Ozeans bewundern, erleben Sie besondere Momente der Achtsamkeit und Ruhe. Auch im Meer können Sie sich erfrischen wenn Sie dabei auf die Gezeiten achten.



Genießen

Genießen Sie vegane und vegetarische Speisen zubereitet aus biologischem Gemüse und Obst der Region, speziell kreiert für unsere Villa Bahati Retreats. Meeressalate ergänzen auf Wunsch das Mittagessen. An der Tikki Bar der Villa Bahati werden Ihnen erfrischende Drinks, Cocktails und frische Kokosnüsse aus dem eigenen Garten serviert. Abendessen wird à la Carte serviert. Oder Sie probieren eines der netten Strandrestaurants in der näheren Umgebung.



Umgebung

Auf der Hauptinsel Unguja, die häufig auch als Sansibar bezeichnet wird, liegt Stone Town, ein historisches Handelszentrum mit Einflüssen der Swahili- und der islamischen Kultur. In den gewundenen Straßen von Stone Town findet man Minarette, geschnitzte Tore und Sehenswürdigkeiten aus dem 19. Jh. Wie das House of Wonders, einen ehemaligen Sultanspalast.



Die österreichische Besitzerin Susanne Nebel und ihre Tochter Naomi sind Gründerinnen der lokalen NGO „Eco and Culture Tours“, die seit 1997 nachhaltigen und kulturfrendlichen Tourismus auf der Insel fördert. Das Team der Villa Bahati ist Ihnen daher natürlich gern bei der Organisation von weiteren spannenden

Inselaktivitäten behilflich. Dabei wird besonders viel Wert auf kulturfreundliche Ökotouren gelegt.



Enthaltene Leistungen

ab/bis Resort • 10 Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie • Halbpension (vegetarisch oder vegan) • 7 x 3-4h Yoga und Meditation am Vormittag • 7x Achtsamkeit Theorie und Praxis • 1x 30 Minuten Massage • 1x Boots- und Schnorchelausflug in der Lagune des Indischen Ozeans

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühren für Tansania (50 USD) • Einreiseversicherung für Sansibar (44 USD) • Trinkgelder • Mittagessen und zusätzliche Aktivitäten oder Massagen auf Sansibar

Wahlleistungen

- Rail & Fly Ticket € 110
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flug ab Ihrem Wunschflughafen in der Economy oder Business Class (Preis auf Anfrage)
- weitere Aktivitäten und Exkursionen in Sansibar (buchbar vor Ort)
- Flughafentransfers in Sansibar (hin und rück) € 95
- Aufpreis Doppelzimmer zur Alleinnutzung € 300
- Aufpreis Suite/ Apartment pro Person im Doppelzimmer € 450
- Aufpreis Suite/ Apartment zur Alleinnutzung € 600
- Verlängerungsnacht Doppelzimmer zur Alleinnutzung inkl. Frühstück € 110
- Verlängerungsnacht Doppelzimmer pro Person inkl. Frühstück € 80
- Verlängerungsnacht Suite pro Person inkl. Frühstück € 140

Teilnehmerzahl

Mindestens 2, höchstens 12

Reisedauer

11 Tage

Reiseleitung

Susanne Nebel

Ich bin Yogalehrerin nach der Sivananda Tradition (seit 2001), Yin Yoga studierte ich bei Paul Grilley (functional approach) und Stefanie Arend. Als Achtsamkeitslehrerin nach der Methode Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) von Jon Kabat Zinn (seit 2014) ist es mir wichtig ein bewusstes Leben in Ausgeglichenheit durch Achtsamkeit zu vermitteln und die schönen und positiven Dinge im Leben wieder in den Mittelpunkt zu rücken.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrages.

So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair Beitrag leisten möchten, geben Sie dies bitte bei Ihrer Buchung an. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag die Hälfte.

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy oder Business Class nach Sansibar Airport. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Tansania ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können sich bis zu 30 Tage mit dem Visum on Arrival im Land aufhalten. Das Visum erhalten Sie bei Ankunft in Tansania oder beantragen es vorher online unter <https://eservices.immigration.go.tz/visa/> (ca. 50 USD).

Im Allgemeinen gilt Tansania als sicher. Im Vergleich zu anderen afrikanischen Ländern ist die Kriminalitätsrate niedrig. Dennoch empfehlen wir die üblichen Sicherheitsvorkehrungen für Reisen in fremde Länder, wie das Mitführen von Geld, Reisepass und Tickets in einer Innetasche oder einem Beutel.

Tansania hat kein Konsulat in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. **Konsularische Dienstleistungen können bei der Botschaft in Berlin oder der Auslandsvertretung in Genf in Anspruch genommen werden.**

Botschaft der Vereinigten Republik Tansania in Berlin
Eschenallee 11
Berlin

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 09.00 - 16.30 Uhr

E-Mail

berlin@tzembassy.go.tz

Telefon

+49 30 303 080 0

Website

<https://www.tzembassy.go.tz>



Gesundheit und Impfungen

Gesundheit & Impfungen

Zur Vorbereitung für eine Yogareise nach Sansibar empfehlen wir Ihnen, sich vorab umfassend über Impfungen zu informieren und eine Reiseapotheke zusammenzustellen.

Wir haben für Sie einen Auszug der Empfehlungen vom Auswärtigen Amt zusammengestellt:

Impfungen: Für die Einreise nach Tansania und Sansibar sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben, außer Sie reisen aus einem Gelbfiebergebiet ein. In diesem Fall ist eine Gelbfieberimpfung erforderlich.

Als Reiseimpfungen empfehlen Gesundheitsbehörden Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch gegen Dengue-Fieber, Hepatitis B, Gelbfieber, Typhus, Tollwut und Meningokokken-Krankheit (ACWY) empfohlen (Quelle: Auswärtiges Amt).

Malaria

Für Ihre Gesundheit während der Reise ist es wichtig, sich vor Malaria zu schützen. Tansania und Sansibar befinden sich in einer Region, in der ganzjährig ein hohes Malariarisiko besteht. Die Übertragung erfolgt durch den Stich der weiblichen Anopheles-Mücke, die vor allem zwischen Einbruch der Dämmerung und Morgenrauen aktiv ist.

Vorbeugung und Schutzmaßnahmen: Um sich gegen Malaria zu schützen, empfiehlt das Auswärtige Amt eine Kombination aus persönlichen Schutzmaßnahmen gegen Insektenstiche und medikamentöser Prophylaxe. Tragen Sie körperbedeckende, helle Kleidung (lange Hosen, lange Hemden).

Verwenden Sie wiederholt Insektenschutzmittel auf alle freien Körperstellen tagsüber (Dengue) sowie in den Abendstunden und nachts (Malaria).

Schlafen Sie ggf. unter einem imprägnierten Moskitonetz.

Informieren Sie sich bei einem Reisemediziner über eine geeignete Malariaphylaxe, die auf Ihre persönlichen Gesundheitsbedingungen abgestimmt ist. Hierfür sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente auf dem deutschen Markt erhältlich.

Beobachtung nach der Reise: Auch nach Ihrer Rückkehr ist es wichtig, auf mögliche Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen oder Schüttelfrost zu achten, da Malaria auch noch Wochen nach dem Aufenthalt ausbrechen kann. Bei Verdacht auf eine Infektion sollten Sie

umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen und Ihren Aufenthalt in einem Malariagebiet erwähnen.

Gesundheitsvorsorge

Trinken Sie nur abgefülltes oder aufbereitetes Wasser und achten Sie auf Hygiene bei der Nahrungsaufnahme, besonders bei rohen Speisen. Sonnenschutz ist essenziell, ebenso wie Insektenschutzmittel, um Stiche von Mücken und anderen Insekten zu vermeiden.

Reiseapotheke

Packen Sie eine grundlegende Reiseapotheke mit, die Medikamente gegen gängige Reisekrankheiten wie Durchfall sowie persönliche Medikamente enthält. Berücksichtigen Sie auch Mittel gegen Allergien und die Grundausrüstung für Erste Hilfe.

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Reiseversicherung auch medizinische Behandlungen und mögliche Rücktransporte abdeckt. Mit diesen Vorbereitungen können Sie entspannt Ihre Reise-Erlebnisse in Tansania und Sansibar genießen.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

Wir empfehlen, dass Sie als Hauptgepäckstück eine leichte, weiche Reisetasche und als Handgepäck einen Rucksack nutzen. Bitte nehmen Sie keinen Koffer auf die Safari mit.

Kleidung & Schuhe

Nehmen Sie leichte, der Kultur angepasste Kleidung für warmes und kaltes Wetter mit, am besten aus Baumwolle. Für abends sollten Sie langärmelige Kleidung während der Dämmerung als besten Mückenschutz verwenden.

Denken Sie an Flip Flops sowie Turn- oder Wanderschuhe, Badebekleidung und bequeme Kleidung für die Yogaübungen (Yogamatten sind vorhanden). Hand- und Badetücher werden vom Resort zur Verfügung gestellt.

Für Strandspaziergänge werden Wasserschuhe empfohlen, besonders bei Ebbe, um nicht auf Seeigel oder Muscheln zu treten.

In Sansibar sollten Sie sich bescheiden kleiden, um die lokalen muslimischen Traditionen zu respektieren. Das bedeutet, dass Sie Ihre Schultern und Knie bedecken sollten. Vermeiden Sie freizügige Kleidung wie Badeanzüge, Tanktops oder Jogginghosen.

Diverses

Toilettenartikel inkl. Desinfektionsmittel oder Feuchttücher, Lippenbalsam und Feuchtigkeitscreme für das trockene Klima, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Taschenlampe, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Schirm oder Regenschutz, Reiseadapter (230V, Typ D&G). Bitte nehmen Sie auch eine wiederverwendbare Wasserflasche mit, um den Kauf von Plastikflaschen zu vermeiden.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die offizielle Währung in Tansania und auf Sansibar ist der Tansania-Schilling (TZS).

Es ist möglich, in US-Dollar zu zahlen, insbesondere in touristischen Gebieten und größeren Hotels. Allerdings ist es wichtig zu beachten, dass meist nur neuere und unbeschädigte Banknoten akzeptiert werden sowie Dollar-Noten ab 2006. Zudem können die Preise in US-Dollar manchmal höher ausfallen als in tansanischen Schilling. Daher ist es ratsam, sich über die aktuellen Wechselkurse zu informieren und gegebenenfalls einige Ihrer Ausgaben in der lokalen Währung zu tätigen, um von günstigeren Preisen profitieren zu können.

Tipp: Nehmen Sie auf Ihre Rundreise kleinere Beträge in tansanischen Schilling mit, für Trinkgelder und kleinere Einkäufe oder zum Bezahlen auf lokalen Märkten.

Geldautomaten sind in größeren Städten und Touristengebieten verfügbar und die meisten größeren Hotels, Restaurants und Geschäfte akzeptieren gängige Kreditkarten mit PIN. Es ist dennoch empfehlenswert, stets etwas Bargeld bei sich zu führen, da nicht überall Karten akzeptiert werden.

Internet

Für Touristen in Tansania und auf Sansibar ist der Zugang zum Internet und WLAN in den meisten städtischen Gebieten sowie in touristischen Hotspots gut ausgebaut. Viele Hotels, Cafés und Restaurants bieten ihren Gästen kostenloses WLAN an. Allerdings kann die Internetgeschwindigkeit schwanken und ist oft nicht so schnell wie in vielen westlichen Ländern.

Eine praktische Möglichkeit, um während des Yoga-Retreats auf Sansibar und in Tansania stets online zu bleiben, ist der Kauf einer lokalen SIM-Karte. Diese sind preiswert und zum Beispiel an Flughäfen und in Supermärkten erhältlich. Mit einer lokalen SIM-Karte können Sie günstige Datenpakete nutzen, die Ihnen einen besseren Zugang zum Internet über das lokale Mobilfunknetz ermöglichen.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.



Nebenkosten / Trinkgelder

HOTELPERSONAL

Als allgemeines Trinkgeld für das Personal empfehlen wir etwa 15 US-Dollar pro Zimmer und Tag. In den meisten Hotels wird dieser Betrag in eine "Box" gesteckt und unter den verschiedenen Mitarbeitern aufgeteilt (einschließlich derjenigen, die hinter dem Haus arbeiten).

Die Vorschläge für Trinkgelder sind in US-Dollar angegeben, Sie können aber auch in jeder anderen Währung Trinkgeld geben. Trinkgelder sind völlig freiwillig, aber wenn Sie sich dafür entscheiden, empfehlen wir Ihnen, in bar zu zahlen, um Steuern auf Kreditkartentransaktionen zu vermeiden.



Umwelt

Nachhaltigkeit in Tansania & auf Sansibar

Nachhaltigkeit spielt eine zunehmend wichtige Rolle in Tansania und Sansibar, auch im Tourismussektor, der bemüht ist, die Schönheit und die Kultur dieser Regionen für zukünftige Generationen zu bewahren.

Umweltschutz: Tansania und Sansibar sind Heimat einiger der spektakulärsten Naturlandschaften der Welt, einschließlich des Serengeti-Nationalparks und des Kilimandscharo. Viele Safari-Anbieter und Lodges praktizieren öko-freundlichen Tourismus, indem sie auf erneuerbare Energien setzen, Abfall minimieren und lokale Naturschutzprojekte unterstützen. Als Tourist können Sie diese Bemühungen unterstützen, indem Sie Anbieter wählen, die nachweislich nachhaltige Praktiken fördern.

In Tansania und Sansibar hat die Regierung ein Verbot für Plastiktüten verhängt. Seit 2019 ist die Herstellung, der Import, der Verkauf und die Nutzung von Plastiktüten in Tansania gesetzlich verboten. Für Touristen bedeutet dies, dass sie bei ihrer Ankunft in Tansania und Sansibar keine Plastiktüten mitbringen dürfen. Bei der Einreise können Kontrollen stattfinden, und das Mitführen von Plastiktüten kann zu Strafen führen.

Nachhaltigkeit auf Reisen

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten.

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung 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! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden.

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.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters befolgen.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie bewusst!

Corporate Social Responsibility (CSR) ist bei NEUE WEGE kein Fremdwort, sondern seit unserer Firmengründung ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Handelns!

Deshalb haben wir die CSR-Initiative ergriffen und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit: <https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/>. 2009 haben wir das CSR-Siegel von TourCert zum ersten Mal erhalten und haben uns 2023 erneut rezertifiziert. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten und Expertinnen aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Teil dieses Siegels ist ein umfassender Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. Überzeugen Sie sich selbst: <https://www.neuewege.com/tourcert/>.

Darüber hinaus ist NEUE WEGE 2023 noch einen Schritt weitergegangen! Wir haben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt, die so individuell sind wie die Vorlieben unserer Gäste: Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | CO₂-Kompensation | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit. Anhand dieser 7 Kriterien analysieren wir unsere Reiseangebote, um sicherzustellen, dass unsere Reisen auf allen Ebenen nachhaltig sind. Jetzt können Sie anhand der Symbole auf unseren Produktseiten ganz einfach erkennen, welche Kriterien die jeweilige Reise erfüllt. Erfahren Sie hier mehr über unsere Verantwortung auf neuen Wegen: <https://www.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien/>



Zeitverschiebung und Klima

Zeit

Tansania und Sansibar liegen in der Ostafrikanischen Zeitzone (East Africa Time, EAT), die UTC+3 entspricht. Da in Tansania und Sansibar keine Umstellung auf Sommerzeit erfolgt, bleibt diese Zeitdifferenz das ganze Jahr über konstant.

Für Reisende aus Mitteleuropa, wo typischerweise auf Sommerzeit umgestellt wird, variiert die Zeitverschiebung: Während der mitteleuropäischen Sommerzeit (MESZ) beträgt die Differenz zu Tansania und Sansibar +1 Stunde, in der mitteleuropäischen Winterzeit (MEZ) +2 Stunden.

Klima

Tansania und die Insel Sansibar haben ein tropisches Klima, das in Trocken und Regenzeiten aufgeteilt ist. In Tansania gibt es zwei Hauptregenzeiten: Die „lange Regenzeit“ dauert von März bis Mai, die „kurze Regenzeit“ typischerweise von November bis Dezember. Während dieser Monate sind die Niederschläge häufiger und intensiver, was wiederum die Landschaft besonders grün und frisch aussehen lässt und viele Pflanzen blühen lässt.

Vor der ostafrikanischen Küste befindet sich Sansibar mit recht ähnlichen Wetterverhältnissen – einer langen Regenzeit von März bis Mai und einer kurzen im November. Das ganze Jahr über bietet die Insel angenehme Wassertemperaturen zwischen 25°C und 29°C, die sich ideal für Schwimm- und Tauchgänge nach Ihren Yoga-Sitzungen eignen.

In Tansania und auf Sansibar herrschen das ganze Jahr über meistens Temperaturen über 20 Grad.

Für die Urlaubsplanung spielt das Wetter auch eine große Rolle. Wenn Sie eine Rundreise durch Tansania und Sansibar planen, auf Safari gehen wollen und Lust auf Yoga an besonderen Outdoor-Locations haben, dann empfehlen wir Ihnen eine Reise im Juni / Juli bis September / Oktober sowie von Januar bis Februar. Dann ist die sogenannte Trockenzeit, das Wetter ist überwiegend sonnig und es regnet kaum – perfekte Bedingungen für Yoga im Freien. Die Trockenzeit ist auch die beste Reisezeit für Wildlife-Beobachtungen.

Für das Insel-Archipel vor der Küste Tansanias gelten ebenfalls die Trockenzeiten Januar und Februar sowie Juni bis Oktober als besonders empfehlenswert für Ihr Yoga Retreat. Die milderen Temperaturen und geringere Luftfeuchtigkeit während dieser Monate auf Sansibar sorgen für ideale Bedingungen für Yoga Sessions an den kilometerlangen Sandstränden.



Sprache und Verständigung

In Tansania ist Swahili (Kiswahili) die offizielle Sprache, die als Verbindungsglied zwischen den zahlreichen ethnischen Gruppen dient. Daneben ist Englisch weit verbreitet und wird oft als zweite Amtssprache genutzt. Die meisten Menschen sind mehrsprachig und sprechen neben Swahili auch ihre jeweilige Stammsprache sowie häufig Englisch als dritte Sprache. Wenn Sie Tansania besuchen, werden Sie vornehmlich Swahili und Englisch hören. Es lohnt sich, vor Ihrer Yoga-Reise nach Tansania einige Swahili-Ausdrücke zu lernen, damit schafft man oft sehr schöne Begegnungen mit der lokalen Bevölkerung.

Auch auf Sansibar ist die sprachliche Vielfalt ein Spiegelbild der kulturellen und ethnischen Mischung der Insel. Swahili, dient als Amtssprache und wird neben Englisch überwiegend verwendet. Zusätzlich ist aufgrund des starken islamischen Einflusses Arabisch weit verbreitet.

Für eine Yoga-Rundreise durch Tansania und Sansibar sind Sprachkenntnisse in Englisch in der Regel ausreichend, um sich problemlos verständigen zu können. Die Freundlichkeit der lokalen Bevölkerung und die allgemeine Zugänglichkeit von Englisch machen die Kommunikation während des Urlaubs unkompliziert.

Religion und Kultur

In Tansania leben über 120 verschiedene ethnische Gruppen, die meisten mit eigener Sprache und Kultur. Die Bevölkerung wird überwiegend (95 %) den Bantu-Völkern zugeordnet. Zu den größten gehören die Sukuma, Nyamwezi, Hehet/Bena, Haya, und die an der Küste lebenden Swahili. Die bekannteste ethnische Gruppe sind die Maasai, die etwa 3% der Bevölkerung ausmachen (Schätzung) und bekannt sind für ihre farbenprächtige Kleidung und traditionelle Lebensweise. Ein Besuch in einem Maasai-Dorf offenbart tiefgehende Einblicke in ihre Kultur und Gastfreundschaft. Die religiöse Landschaft in Tansania ist ebenso vielfältig. Die Mehrheit der Bevölkerung gehört dem Christentum an, gefolgt vom Islam und vielen anderen indigenen Glaubensrichtungen.

Auf Sansibar erleben Sie einen Schmelztiegel der Kulturen von historischen Einflüssen von Afrikanern, Arabern, Indern und Europäern. Über 90% der Bevölkerung Sansibars gehören dem Islam an, der tief in das tägliche Leben auf Sansibar verwurzelt ist. Als Reisende bitten wir Sie, den Glauben und die Bräuche der Einheimischen zu respektieren. Kleidung, die viel Haut zeigt, wie Miniröcke und knappe Tops, sowie das Rauchen und der öffentliche Konsum von Alkohol sollten in der Öffentlichkeit vermieden werden. In den Hotels und Strandresorts gelten diese Regeln meist jedoch nicht.



Essen und Trinken

In Tansania ist die Küche geprägt von herzhaften Gerichten wie Ugali, einem festen Maismehlbrei, der oft als

Beilage zu Eintöpfen aus Fleisch oder Fisch serviert wird. Nyama Choma ist nicht nur ein typisches Gericht, sondern kann als Bestandteil der kulinarischen Kultur in Tansania betrachtet werden: Dieses beliebte Grillgericht, meist bestehend aus Rind-, Lamm- oder Ziegenfleisch, lässt sich mit dem BBQ vergleichen und wird besonders am Abend in geselliger Runde genossen.

Bananen spielen in Tansania eine wichtige Rolle in der lokalen Küche und werden auf vielfältige Weise zubereitet – frittiert, angebraten, gegrillt oder als Brei.

„Chips Mayai“ ist ein beliebtes Streetfood-Gericht in Tansania. Das Gericht besteht aus Eiern und Kartoffeln oder Pommes und wird, als eine Art Omelette oft mit einem Klecks Kachumbari serviert, einem frischen Salat aus Tomaten, Zwiebeln, Koriander, manchmal auch Chili. **Sansibar**, oft als die Gewürzinsel bezeichnet, verführt mit einer exotischen Mischung aus arabischen, indischen und afrikanischen Einflüssen. Probieren Sie doch mal den berühmten Pilau, ein gewürzreicher Reis mit Gemüse, Fleisch oder Fisch.

Beliebt ist auch „Mishkaki“, marinierte, gegrillte Fleischspieße. Für Mishkaki wird typischerweise Rind-, Huhn-, Lamm- oder Ziegenfleisch verwendet. Das Fleisch wird in kleine Stücke geschnitten und dann in einer Marinade aus Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Zwiebeln, Salz und einer Mischung aus Gewürzen wie Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und manchmal auch Chili eingelegt. Diese Marinade verleiht dem Mishkaki einen reichen, tiefen Geschmack und macht das Fleisch zart. Mishkaki wird häufig als Snack oder als Teil einer Mahlzeit auf Straßenmärkten, bei Festivals und in Restaurants serviert.

Für Liebhaber von Meeresfrüchten bietet Sansibar Langusten, Garnelen und Oktopus, gekocht in cremigen Kokosnuss-Saucen, die das Aroma des Ozeans auf Ihren Teller bringen. Auch für Vegetarier hat Sansibar leckere Köstlichkeiten zu bieten: scharfe Currys und eine Vielfalt an tropischen Früchten wie Mango, Papaya und Kokosnuss versüßen Ihren Aufenthalt und sorgen für frische, leichte Snacks zwischen den Yoga-Stunden. Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit einem Glas würzigem Chai oder frisch gepresstem Saft.



Einkaufen und Souvenirs

Auf Ihrer Reise nach Tansania und Sansibar können Sie verschiedene Souvenirs erwerben, die nicht nur schöne Erinnerungsstücke sind, sondern auch die reiche Kultur dieser Regionen widerspiegeln.

Beliebt als Souvenir ist die Handwerkskunst der Maasai – Bekannt für ihre reiche kulturelle Tradition, stellen sie eine Vielzahl von Kunsthandwerken her. Zu den typischen Maasai-Handwerksprodukten gehören Schmuckstücke wie Perlenketten, Armbänder und Ohrringe, die in leuchtenden Farben und Mustern gefertigt werden. Gewürze aus Sansibar sind perfekt für kulinarisch Begeisterte. Ein Paket mit lokalen Gewürzen wie Nelken, Zimt, Kardamom und Pfeffer bringt ein Stück Sansibar in Ihre Küche.

Diese Souvenirs sind nicht nur Geschenke für Freunde und Familie, sondern unterstützen auch die lokale Wirtschaft und Handwerker, achten Sie daher darauf, dass die Mitbringsel auch in Tansania oder auf Sansibar hergestellt wurden und keine importierten „Billigprodukte“ sind.

Ihre persönliche Beratung





Sarah Obels
Produktmanagerin Südostasien
s.obels@neuewege.com
+49 2226 1588-203



Raphael Schultze
Beratung und Verkauf Südostasien
r.schultze@neuewege.com
+49 2226 1588-204



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

