

ECHTE ERLEBNISSE

REISENMIT SINNEN

Reisen mit Sinnen
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Str. 23
D- 44143 Dortmund
Fon 0049 (0)231 589792-0
Fax 0049 (0)231 164470
info@reisenmitsinnen.de
www.reisenmitsinnen.de
www.kapverdischeinseln.de



VIETNAM

BEGEGNUNGEN IN AUGENHÖHE

**23-tägige Erlebnis-, Rad- und Begegnungsreise
mit qualifizierter Insider-Reiseleitung**



IHRE HIGHLIGHTS

**Da wo der Reis wächst:
Mekongdelta per Fahrrad,
Boot und Bus**

**Annäherungen: Sensitive
Blindenmassage und Tai Chi
mit einem
Meister**

**Kulinarische Genüsse - von
der Pho Suppe bis zum
Elefantenohrfisch**

„Sich Anlächeln“ auf Augenhöhe bei kommunikativen Radtouren

**Gebratene Nudeln besonders:
Gemeinsames Kochen bei einer Familie**

Vietnam aktuell - Gespräch mit einer Jungmanagerin

Zweimal Halongbucht - einmal trocken, einmal nass

Reiseschätze

Vietnam

23 Tage, 8-14 Gäste

Alltagskultur, Radfahren,
Begegnungen, Bootstour

Reiseleiter: Do Truoc, Thai Hoa, Can

PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO₂-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bus-transfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



KARTE ZUR REISE



Saigon ist voller Widersprüche – kolonial und modern, hektisch und meditativ, religiös und ausschweifend. Ob Sie die traditionelle Medizin in der Kräuterapotheke in Anspruch nehmen, überlassen wir Ihnen, die gefühlvolle Blindenmassage sollten Sie sich jedoch nicht entgehen lassen.

REISEVERLAUF – 23 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **L** = Lunchpaket, **P**= Picknick
A = Abendessen)

Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug-, Fähr- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.

Tag 1+2: Flug nach Vietnam

Mittags gegen 12.00 Uhr Abflug von Frankfurt/Main.

Am nächsten Morgen erreichen wir **Saigon – das „Paris des Südens“** - wo unsere Reiseleitung uns am Flughafen erwartet und zu unserem Hotel in der Nähe des Zentrums bringt. Kommen Sie erst einmal in Ruhe an!

Später werden wir bei einem gemütlichen Spaziergang erste Eindrücke sammeln können. Am Abend erwartet uns dann ein leckeres **Willkommens-Dinner**.

Übernachtung: 2 Nächte im Sonnet Hotel in Saigon.

Verpflegung: -/-/A



Tag 3: Saigon Citytour & Besuch einer Blindenmassage

Wir unternehmen einen ausgedehnten Stadtrundgang und besuchen die wichtigsten Sehenswürdigkeiten Saigons, darunter das alte Hauptpostamt mit architektonischen Einflüssen aus Gothik, Renaissance und französischem Kolonialstil, die Kathedrale Notre Dame sowie das Kriegsofpermuseum. Wir durchqueren das wuselige **chinesische Viertel** Cholon und einen buddhistischen Tempel und schlendern über bunte Märkte, wenn es die Zeit erlaubt.

Am späten Nachmittag erleben wir einen ganz besonderen Kontakt mit der einheimischen Bevölkerung: Im "Seeing Hands" können **blinde und schwer sehbehinderte Menschen** nach intensiver Ausbildung ihren Lebensunterhalt als MasseurIn verdienen. Wenn Sie möchten, können Sie sich bei einer Massage selbst von deren Fähigkeiten und dem besonders einfühlsamen Massagestil überzeugen. Bitte beachten Sie, dass es sich hier nicht um eine Einrichtung handelt, die sich eher an Einheimische wendet. Es erwartet Sie also ein authentisches Erlebnis ohne Wellness-Ambiente.

Beim **gemeinsamen Abendessen** oder Kaffee mit einem **Gast**, erfahren wir Interessantes über das Leben im sich rasant entwickelnden Saigon. Unsere GesprächspartnerInnen können zum Beispiel die Deutsch-VietnamesInnen Ms. Aimee, Vertreterin des Landes Rheinland-Pfalz oder Mr. Sang, Mitarbeiter in der Deutschen Außenhandelskammer, sein.

Verpflegung: F/-/A

Tag 4: Bootsfahrt im Mekong-Delta und Radtour

Frühmorgens können Sie gemeinsam mit Saigonern den Tag mit **Tai Chi** im Park beginnen.



Dann starten wir vom Hotel zum Mekong Delta nach Ben Tre. Hier unternehmen wir nach der Ankunft eine **Bootsfahrt auf schmalen und schattigen Kanälen**, um die ruhigen und schönen Naturlandschaften zu genießen. Wir besuchen eine Familie und verkosten frische Kokosnüsse im Garten.

Im Anschluss starten wir zu unserer **ersten Radetappe**. Etwa 15 km geht es mit dem Rad auf einer **wenig befahrenen Straße** durch Palmenhaine und entlang von Kanälen - immer wieder mit Zwischenstopps. Unterwegs besichtigen wir einige handwerkliche Betriebe wie z.B. Produktion der Backsteine, Süßreisepapier, Matten-Weberei und Kokosnussverarbeitung für den Export. Die Fahrt führt durch **schöne Landschaft, Dörfer und üppige Palmengärten** und bietet näheren Blick in das tägliche Leben der Einheimischen. Mittagessen im lokalen Familie-Restaurant.

Am Nachmittag fahren wir zum Hotel. Hier direkt am Fluss verbringen wir die erste Nacht.

Radtour: 15 km

Übernachtung: 1 Nacht im Ben Tre Riverside Resort in Ben Tre.

Verpflegung: F/M/-

Tag 5: Radtour unter Kokospalmen, Mandarinhaus und Blumengarten

Wir radeln direkt vom Hotel los, überqueren den Fluss und lernen im Laufe des Tages die sehr reizvolle und **touristisch noch kaum erschlossene Gegend** um Ben Tre mit ihren üppigen Kokosgärten und vielen Kanälen kennen. Unterwegs besuchen wir kleine **Handwerksbetriebe**, die alle unterschiedlichen Produkte aus dem Rohmaterial der Kokosnuss herstellen.

Gegen Mittag fahren wir nach Sa Dec, wo wir das Mandarinhaus besuchen, bekannt durch den **Roman "Der Liebhaber"**, der von der Liebesgeschichte des Hausbesitzers Huynh Thuy Le und der französischen Schriftstellerin Marguerite Duras erzählt. Bevor wir nach Long Xuyen aufbrechen, besuchen wir den Blumengarten in dem viele Blumen und Zierpflanzen, besonders jedoch Rosen, angebaut werden.

Zum Abendessen genießen wir einen traditionellen **"Flower Hot Pot"**, ein farbenfrohes Fondue-Gericht mit essbaren Blüten.

Radtour: 15 km, ca. 2 Std. zzgl. Stopps, einfach; Fahrt insgesamt: ca. 4 Std.

Übernachtung: 1 Nacht Hoa Binh Hotel 1 in Long Xuyen

Verpflegung: F/-/A

Tag 6: Radeln auf der Tigerinsel

Morgens nehmen wir die öffentliche Fähre zur malerischen Tigerinsel inmitten des Mekong. Bei unserer Radtour tauchen wir in den **beschaulichen Rhythmus** der Insel ein und lernen den Alltag der Bewohner kennen. Auf schmalen Pfaden radeln wir durch tropische Vegetation und halten immer wieder in kleinen Dörfern, wo wir den Handwerkern bei der Arbeit über die Schulter schauen können. Mittags stärken wir uns in einem kleinen, familiengeführten Restaurant mit ortstypischen Gerichten.

Wieder per Fähre geht es zurück auf das Festland und anschließend per Bus ins lebendige Chau Doc, direkt an der Grenze zu Kambodscha. Während einer Bootsfahrt besuchen wir ein **schwimmendes Dorf** und besichtigen eine **Catfish-Farm** - die Fische sind Chau Docs Exportschlager schlechthin.

Wenn wir danach noch Zeit haben, steigen wir auf den Sam Berg, der mit seinem Tempel täglich Hunderte Pilger anzieht.

Radtour: ca. 22 km / 4 ¼ Std.; Bus gesamt: ca. 1,5 Std.

Übernachtung: 1 Nacht im Chau Pho Hotel in Chau Doc

Verpflegung: F/M/-



Tag 7: Mit Rad und Ruderboot unterwegs im Mekong-Delta

Nach einem ausgiebigen Frühstück verlassen wir die Stadt mit dem Bus Richtung Süden. Es folgt eine Radtour durch **ländliche Idylle** – vorbei an Reisfeldern, kleinen Plantagen und verträumten Dörfern samt ihren Tempelanlagen nach Tra Su.

Hier steigen wir um in Ruderboote und erkunden den **Kajeput-Wald**, Heimat vieler exotischer Vogelarten. An diesem herrlich ruhigen Ort inmitten der Natur essen wir zu Mittag.

Per Bus fahren wir dann nach Can Tho, der größten Stadt im Mekong-Delta.

Radtour: 20 km, ca. 2 Std. zzgl. Stopps, einfach; Fahrt: 125 km, ca. 3 Std.

Übernachtung: 1 Nacht im Hau Giang Hotel in Can Tho

Verpflegung: F/M/-

Tag 8: Schwimmender Markt und radeln über Mekong-Insel

Wer mag, kann am frühen Morgen per Boot die quirligen **schwimmenden Märkte** von Can Tho erkunden, auf denen die Agrarprodukte der Region umgeschlagen werden. Danach gelangen wir über kleine Nebenkanäle und nach einem kurzen Spaziergang zu einem Obstgarten, wo wir die Früchte des Mekong-Deltas genießen können.

Mit dem Bus geht es nach Vinh Long, wo wir wieder auf die Räder steigen, um die **Inselchen An Binh und Dong Phu** zu erkunden.

Am Nachmittag kommen wir im Hotel in Cai Be an.

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Bootsfahrt (optional): ca. 2,5 Std.; Busfahrt: 75 km, ca. 2 Std.; Radtour: 22 km, ca. 2 Std. zzgl. Stopps, einfach

Übernachtung: 2 Nächte im Mekong Riverside Resort in Cai Be

Verpflegung: F/-/-

Tag 9: Ausflug zur Mekonginsel Tan Phuong

Morgens geht es entlang des schwimmenden Marktes von Cai Be zu einigen lokalen **Werkstätten**, wo Sie unter anderem sehen wie Reispuffer und Reispapier hergestellt werden. Mit einem kleinen Sampan, ein lokaltypisches **Ruderboot**, streifen wir gemütlich durch kleine Kanäle und Nebenarme. An den Ufern gibt es immer etwas zu sehen und wir können so einen kleinen Einblick in das **Alltagsleben** der Menschen im Delta erhalten.



Mittags erwartet uns eine Familie in deren Haus zum Essen. Im Anschluss geht es auf die Mekong-Insel Tan Phong. Wir **radeln** gemütlich durch Obstgärten und Dörfer mit Pagoden und traditionellen Häusern und Werkstätten. Genießen Sie die Idylle, bevor es am Nachmittag wieder zurück zur gemütliche Lodge am Flussufer geht.

Radtour: 15 km, ca. 1 Std. zzgl. Stopps, einfach

Verpflegung: F/M/-

Tag 10: Malerisches Hoi An

Vormittag zur freien Verfügung am Resort. Nach dem Check-out gegen Mittag fahren wir für den kurzen **Flug nach Danang** nach Saigon.

Von Danang aus fahren wir weiter nach Hoi An. Die malerische Altstadt der Küstenstadt ist **UNESCO Weltkulturerbe**. Sie besticht mit quirligen Märkten, prachtvollen Tempeln, alten Wohn- und Handelshäusern sowie Hunderten zauberhafter Lampions und Laternen in allen Farben und Formen.

Am Abend unternehmen wir einen ersten **Spaziergang durch die Altstadt** und lassen den Zauber auf uns wirken.

Busfahrt: 110 km, ca. 2,5 Std.

Übernachtung: 3 Nächte im Ancient House Resort in Hoi An.

Verpflegung: F/-/-

Tag 11 + 12: Hoi An – Genießen Sie den Tag

Vormittags erkunden wir die **bezaubernde Stadt**.

Verleben Sie den Nachmittag und nächsten Tag nach Ihren individuellen Wünschen und gestalten Sie ihn nach Ihren Bedürfnissen und persönlichen Vorstellungen. Wir haben für Sie mehrere Empfehlungen vorbereitet. Machen Sie eine Radtour mit kombiniertem Kochkurs, relaxen Sie am nur 4 km entfernten Strand oder besuchen Sie die Cham-Tempel von My Son.

Unsere Kundinnen und Kunden genießen die Inhalte unserer besonderen Erlebnisreisen in der Kleingruppe. Viele von Ihnen möchten allerdings ab und zu Ihre Zeit nach eigenen Wünschen gestalten. Diesem Wunsch kommen wir gerne nach.

Unsere besonderen Vorschläge finden Sie in den Detailinformationen unter dem Punkt **„Gestalten Sie Ihren Tag - unsere Empfehlungen“** – gleich hinter der Rubrik „Leistungen“.

Verpflegung: F/-/-

Tag 13: Nach Hue über Marmorberge und Wolkenpass

Am späteren Vormittag starten wir nach Hue. Auf dem Weg passieren wir die berühmten **Marmorberge**. Jeder dieser Hügel symbolisiert eines der fünf Elemente des Universums - Wasser, Holz, Feuer, Metall und Erde. Weitere Stopps, z.B. am spektakulären **Wolkenpass** und am Strand, sind eingeplant. Abends Ankunft in der alten **Kaiserstadt Hue**.

Busfahrt: 140 km, ca. 3 Std.

Übernachtung: 2 Nächte im Alba Spa Hotel in Hue.

Verpflegung: F/-/-

Tag 14: Kaiserstadt Hue & Bootsfahrt

Per Rad erkunden wir die kaiserliche Stadt Hue, die vor allem für ihre vielen prachtvollen Grabmäler und Tempelanlagen bekannt ist.

Beim Besuch der historisch besonders **eindrucksvollen Zitadelle** von Hue erhalten wir einen Einblick in die Geschichte der kaiserlichen Dynastien. Anschließend **radeln** wir am Fluss entlang, und besichtigen die schöne Thien Mu Pagode, bevor wir mit einem **Boot** den Parfüm-Fluss befahren. Während der Fahrt wird ein leichtes vietnamesisches Mittagessen serviert.

Vom Grabmal des Minh Mang radeln wir weiter zum Grabmal des Königs Khai Dinh – beide werden wir auch besichtigen, bevor es zurück nach Hue geht.

Radtour: ca. 20-25 km, 2,5-3 Std. zzgl. Stopps, moderat und leicht hügelig

Verpflegung: F/M/-



Tag 15: Radtour bei Hue und unterwegs in die trockene Halongbucht

Am Morgen unternehmen Sie eine weitere Entdeckungstour mit dem Fahrrad durch ländliche Gebiete zum **Thanh Toan Dorf**, wo Sie das **Dorf-Museum** besuchen. Hier lernen Sie mehr über die Feldarbeiten. Gegen Mittag kehren Sie dann zurück zum Hotel (late check-out). Am frühen Abend **Flug nach Hanoi** und fahren anschließend in die trockene Halong Bucht **Ninh Binh** (95km, etwa 2 Stunden).

Radtour: ca. 10-15 km, 1,5 Std. zzgl. Stopps, einfach

Übernachtung: 2 Nächte im Tam Coc La Montagne Resort & Spa in Ninh Binh.

Verpflegung: F/-/-

Tag 16: Kalksteinfelsen und Reisfelder – radeln bei Ninh Binh

Nach dem Frühstück besuchen wir per Rad die zauberhafte Landschaft der „**Trockenen Halong Bucht**“. Es sieht hier manchmal so aus, als ob die Kalksteinfelsen von geschmackvollen Feenhänden in die grünschimmernden Reisfelder gesetzt worden wären. Zwischendurch lassen wir uns in **kleinen Booten** auf dem friedlichen Fluss (Van Long) treiben, um danach die Reisfelder und Dörfer wieder per Rad genießen zu können.

Radtour: 15 km, ca. 1,5 Std. zzgl. Stopps; Bootsfahrt

Verpflegung: F/-/-



Tag 17: Cuc Phuong Nationalpark

Wir fahren heute zum Cuc Phuong-Nationalpark, dem größten Naturreiservat Vietnams. Üppig bewachsene Täler und Kalksteinfelsen mit zahlreichen **Höhlen** kenn-

zeichnen die Landschaft des 25.000 Hektar großen Schutzgebiets. Teil der **sehr artenreichen Flora und Fauna** sind unter anderem 1.000-jährige Baumriesen, die bis zu 70 Meter hoch werden können, Baumfarne und viele Tier- und Vogelarten.

Nach einer Busfahrt steigen wir auf die **Räder** um, um radeln entlang der Nationalpark-Grenze zum Park-Hauptquartier.

Nach dem Mittagessen in der Park-Kantine zeigt ein Mitarbeiter uns die Arbeit im angrenzenden **Primaten-Schutzprojekt**, das von unserem Partner, dem Zoo Leipzig, betreut wird sowie das **Schildkrötenzentrum**. Am Nachmittag beziehen wir das Gästehaus am Parkeingang.

Fahrt: ca. 1 Std; Radtour: ca. 20 km, 2 Std. zzgl. Stopps, moderat

Übernachtung: 1 Nacht in der Nationalpark-Unterkunft in Cuc Phuong.

Verpflegung: F/M/-

Tag 18: Waldwanderung und Lodge in der Halongbucht

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Rad ins Parkzentrum und erkunden dann zu Fuß die beeindruckende Fauna und Flora des Schutzgebietes. Wir entdecken einen **1.000-jährigen Baum** und eine Höhle, bevor es zurück zum Parkeingang geht und wir uns vor dem Check-Out erfrischen können.

Nach dem Mittagessen verlassen wir Cuc Phuong und fahren nach Halong. Gegen Abend erreichen wir unsere Unterkunft, die auf einer Halbinsel direkt an der Küste der Halong-Bucht liegt.

Das Abendessen nehmen wir in einem lokalen Restaurant ein.

Radtour: ca. 20 km, 2 Std. zzgl. Stopps, moderat; Wanderung: 6 km, ca. 1,5 Std., moderat; Fahrt: 220 km; ca. 5 Std.

Übernachtung: 2 Nächte im Tuan Chau Resort auf einer Insel bei Halong.

Verpflegung: F/M/A

Tag 19: Bootstour in der zauberhaften Halongbucht

Bei einer ganztägigen Bootstour durch die zauberhafte Welt der Halongbucht bestaunen wir dieses Wunder der Natur. Mit fast **2.000 Inseln**, die wie Zuckerhüte aus dem klaren **smaragdgrünen Wasser** des Golfs von Tonkin ragen, wirkt sie geradezu märchenhaft. Das Mittagessen wird an Bord serviert.



Anders als die zahlreichen Übernachtungsboote sind wir nicht an festgelegte Routen gebunden und können bereits früh morgens starten. So bewegen wir uns **abseits der Massen** und können unseren Tag in der Halong-Bucht noch viel besser genießen. Abends Rückkehr zu unserer Halbinsel.

Tages-Bootsfahrt; optional: Kajak fahren

Verpflegung: F/M/-

Tag 20: Wasserpuppetentheater und Fahrt nach Hanoi

Auf dem Weg nach Hanoi legen wir einen Stopp in einem Dorf ein, wo wir das ganz **klassische, ursprüngliche Wasserpuppetentheater** erleben. Diese Kunstform ist einzigartig in Vietnam und eine der ältesten des Landes. Häufig werden Szenen aus dem Landleben, mystische Tänze oder uralte Legenden dargestellt.

Nach dem Mittagessen im Dorf setzen wir unsere Fahrt fort.

Nach Ankunft in der Hauptstadt Hanoi unternehmen wir einen ersten kurzen **Orientierungsspaziergang**.

Busfahrt: 180 km, ca. 4,5 Std.

Übernachtung: 2 Nächte im Skylark Hotel in Hanoi.

Verpflegung: F/M/-

Tag 21: Stadtansichten und Abschiedsessen

Hanoi zeichnet sich vor allem durch die Mischung aus **französischem Flair** und typisch **vietnamesischer Architektur** aus. Im Herzen der Stadt liegt das "Old Quarter", in dessen engen Gassen stets geschäftiges Treiben herrscht.

Per **Elektrofahrzeug** gehen wir heute auf Erkundungstour in der vielfältigen Metro-
pole. Wir sehen unter anderem den ehrwürdigen Literaturtempel, der ersten Univer-
sität des Landes und das Ho Chi Minh-Mausoleum (von außen). Am Hoan Kiem-See las-
sen wir das lebhaftes Treiben auf uns wirken.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, um **auf eigene Faust** durch Hanoi zu
schlendern und letzte Besorgungen zu machen.

Am Abend lassen wir unsere Reise beim Abendessen mit **nordvietnamesischen
Spezialitäten** in einem lokalen Restaurant im Zentrum von Hanoi ausklingen.

Verpflegung: F/-/A

Tag 22+23: Heimreise

Morgens haben Sie noch Zeit für **eigene Unternehmungen**, um das besondere Flair
der Stadt zu genießen oder die reichlichen Shoppingangebote zu nutzen, ehe Sie von
Hanoi zurück nach Deutschland fliegen.

Die Zimmer stehen uns bis 18 Uhr zur Verfügung.

Morgens Ankunft in Frankfurt.

Verpflegung: F/-/-



Programmänderungen, z. B. durch Flugzeitenänderungen oder ungünstige Witte-
rungsbedingungen behalten wir uns vor!

TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

8 bis 14 Personen

TERMINE UND PREISE

VNR-240210	Sa. 10.02.24 - So. 03.03.24	4.740 €
VNR-241102	Sa. 02.11.24 - So. 24.11.24	4.690 €
VNR-241214	Sa. 14.12.24 - So. 05.01.25	4.590 €

Einzelzimmerzuschlag (Doppelzimmer zur Alleinnutzung): 790 €

Hinweis für Alleinreisende: Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist je nach Verfügbarkeit möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir einen reduzierten Einzelzimmerzuschlag von 60%. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag umgehend gutgeschrieben.

Frühbucher sparen bis zu 142 €.

Frühbucherrabatt: 3 % bei Buchung bis zu 6 Monate vor Reisebeginn.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch uns: 21 Tage vor Reisebeginn.

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt – Saigon, Hanoi – Frankfurt mit Vietnam Airlines in der Economy Class
- Inlandsflüge Saigon – Danang und Hue – Hanoi mit Vietnam Airlines in der Economy Class
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 20 Übernachtungen (DZ; 9x Pool): 17x in Mittelklassehotels mit Du/WC, 2x Lodge auf Insel, 1x Nationalparkunterkunft (jeweils DZ)
- Verpflegung: 20x Frühstück, 9x Mittag-, 5x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 11 geführte Fahrradtouren im Mekong-Delta, bei Hoi An und Hue, in der trockenen Halong-Bucht und beim Cuc-Phuong-Nationalpark. Leih-Fahrräder vietnamesischer Herkunft. Begleitfahrzeug. 1x Wanderung. Stadtführungen in Saigon, Hoi An, Hue, Hanoi. Bootstouren im Mekongdelta, Hue, Ninh Binh und Halongbucht. Tai Chi-Übung, Blinden-Massage, Cyclofahrt, Primaten-Schutzprojekt, Elektroauto in Hanoi, Wasserpuppentheater, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Premium Economy Class: ab 280 €, Business-Class: ab 1.500 €
- Innerdeutsche Zubringer: ab 280 €
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.**
- Empfohlene Verlängerungen & Fakultative Ausflüge (s. unten)

Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Visum, falls benötigt
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

ANREISE

Die Anreise erfolgt i.d.R. mit Vietnam Airlines von Frankfurt nach Saigon (offiziell Ho Chi Minh Stadt) in der Economy Klasse. Der Rückflug startet von Hanoi aus nach Frankfurt.

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets oder Innerdeutsche Zubringer an. Zubringerflüge innerdeutsch kosten zurzeit ab 280 €, Zubringerflüge ab Salzburg, Wien und Amsterdam auf Anfrage.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Business-Class upzugraden (siehe Optional buchbare Leistungen).

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
85 €	155 €

VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Für einen Aufenthalt von bis zu 45 Tagen benötigen Reisende mit deutschem Reisepass kein Visum mehr (Schweiz und Österreich abweichend).

Ihr Reisepass muss bei der Ausreise (Rückflug) noch mindestens 6 Monate gültig sein.

Bitte senden Sie uns **vorab in jedem Fall Ihre Reisepassdaten**, die auch für die Reservierungen vor Ort benötigt werden.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit. Bitte beachten Sie, dass der Reisende für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist.

Wir empfehlen die Mitnahme einer Fotokopie Ihres Reisepasses (ggf. einschließlich Visum) und der Flugtickets. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopien in Ihrem Gepäck, getrennt von den Originalen, auf.

VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Für Vietnam sind keine **Impfungen** vorgeschrieben. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Tropeninstitut über für Sie eventuell sinnvolle Impfungen/Auffrischungen und Prophylaxe-Maßnahmen beraten.

Auf folgenden Websites finden Sie Gesundheitshinweise:

www.fit-for-travel.de

www.crm.de

www.die-reisemedizin.de

www.rki.de

REISESCHUTZ

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung* zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslands-krankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung. Gerne erstellen wir Ihnen ein konkretes Angebot.

Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

*Unsere Gäste mit ständigem Wohnsitz in der Schweiz bitten wir, sich für nähere Informationen hierzu an die Vertretung der ERGO Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.

GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

Wir möchten Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mit zu gestalten. Ihre individuellen Wünsche haben ab sofort Platz bei uns.

Wählen Sie frei aus unseren fakultativen Angeboten. Sie können dieses Zusatzprogramm bei Buchung mitreservieren oder auch vor Ort bei Ihrer Reiseleitung buchen.

TAG 11 + 12: RADTOUR BEI HOI AN MIT KRÄUTERDORF

Halbtägige Exkursion per Rad ins ländliche Umland von Hoi An. Die typische Landschaft rund um Hoi An ist von Reisfeldern geprägt und liegt bildschön am Thu-Bon-Fluss – der Verbindung zum nahen Meer. Fahrt entlang dem Fluss bis zu dem Kräuterdorf Tra Que, das in ganz Vietnam für organische Anbaumethoden bekannt ist. Hier lernen Sie die einheimischen Kräuter kennen, deren Nutzung in der vietnamesischen Küche sowie in der Heilmedizin einen großen Stellenwert haben. Genießen Sie am Ende eine entspannende **Kräuterfußmassage**.

Radtour: ca. 2,5 Stunden, einfach

Inkludierte Leistungen: Englischsprachige Reiseleitung, Leihräder, Kräutereinführung und Fußmassage

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: bei 2 Personen: 54€
 bei 3-5 Personen: 46€
 bei 6-12 Personen: 44€



TAG 11 + 12: KOCHKURS

Besuch des bunten **Marktes**, wo Sie die verschiedensten Früchte und Zutaten für Ihren Kochkurs finden können. Dann erhalten Sie in ursprünglicher Atmosphäre eine **Einführung in die Kochkunst Vietnams** und genießen anschließend das köstliche, selbst zubereitete Abendmenü.

Inkludierte Leistungen: Kochkurs (weitere internationale Gäste dabei)

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: bei 2 Personen: 54€
 bei 3-5 Personen: 45€
 bei 6-12 Personen: 36€

TAG 11 + 12: AUSFLUG NACH MY SON

Fahrt nach My Son mit dem Auto (ca. 45 min). My Son, das malerisch in ein abgelegenes Dschungeltal zwischen grün bewaldeten Bergen eingebettet ist, war einst religiöses Zentrum des Cham-Reichs. Mehr als 70 Tempelruinen, die teilweise deutliche hinduistische Stilelemente aufweisen, sind erhalten geblieben und zeugen noch heute von der einstigen Bedeutung der Tempelstadt.

Inkludierte Leistungen: Englischsprachige Reiseleitung, Privatfahrzeug, Eintritt

Durchführung ab 1 Person

Preis pro Person: bei 1 Person: 92€
 bei 2 Personen: 58€
 bei 3-5 Personen: 48€
 bei 6-12 Personen: 32€



TAG 21: RADTOUR ZUM WESTSEE IN HANOI

Am frühen Morgen machen Sie 2-3-stündige Radtour um den Westsee – den größten See in Hanoi. Unterwegs besuchen Sie unter anderem den lokalen Markt Chợ Bưởi, die Tran Quoc Pagode und den Quan Thanh Tempel.

Inkludierte Leistungen: Englischsprachige Reiseleitung, Leihräder, Eintritte

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: bei 2 Personen: 46 €
 bei 3-5 Personen: 40€
 bei 6-12 Personen: 30€

VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie Ihre Reise! Gerne senden wir Ihnen per Email oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.

5 TAGE WELTKULTURERBE ANGKOR WAT

Unser deutschsprachiger, kambodschanischer Guide begleitet Sie durch Angkor Wat, Angkor Thom und weitere Tempel des riesigen Areals. Er wird Ihnen die Geschichte und Mythenwelt der Khmer-Königreiche anhand der riesigen Reliefs nahebringen, ziel-sicher zu den sehenswertesten Anlagen geleiten und auf Ihre Wünsche eingehen.



Inkludierte Leistungen: Flug Hanoi–Siem Reap, Alle Transfers in Kambodscha, 4 Übernachtungen in einem stilvollen Resort in Siem Reap inkl. Frühstück, Dreitagespass für Angkor Wat, Guide in Deutsch an 2 Tagen, Tuk Tuks als Transportmittel in Angkor Wat

Preis pro Person: ab 580 € pro Person

BADEVERLÄNGERUNG AUF DER INSEL PHU QUOC

Entspannen Sie auf der größten Insel Vietnams im Golf von Thailand. Traumhafte tropische Strände, Wasserfälle und exotische Pflanzen erwarten Sie.

Inkludierte Leistungen: Flug Saigon–Phu Quoc–Saigon, Flughafentransfers, 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC inkl. Frühstück im Strand-Resort in Phu Quoc

Preis pro Person: ab 510 € pro Person



AKTIVITÄTEN

An 10 Tagen unternehmen wir kleine Radtouren zwischen 10 und 30 km Länge. Die Strecken sind einfach und meist flach. Ein Begleitbus ist immer wieder dabei. Im Cuc Phuong Nationalpark machen wir eine einfache Wanderung (ca. 3 Std.).

Die Radtouren im Mekong-Delta sind bei durchschnittlicher Fitness gut zu genießen. Falls sich jemand an irgendeinem Tag der Radtour nicht wohlfühlt, kann er/sie auch mit unserem Begleitbus fahren, der immer mal wieder zu Kreuzungspunkten kommt, oder auch die Radstrecke verkürzen. Die Tagesetappen sind bis zu 30 km lang. Helme können vor Ort kostenlos geliehen werden.

Im Süden nutzen wir Räder von CANNONDALE, in Zentralvietnam GIANT und im Norden TREKS.

Südvietnam:



Zentralvietnam



Nordvietnam



Offenheit und Teamfähigkeit sowie eine gewisse Flexibilität sind für diese Reise sehr wichtig. Bedenken Sie bitte, dass die klimatischen und die Verkehrs-Verhältnisse in Vietnam mit den Hiesigen nicht zu vergleichen sind.

Geplante und ungeplante Begegnungen stellen einen wichtigen Aspekt dieser Reise dar. Kultur, Natur und aktive Erholung werden nicht zu kurz kommen.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

REISEBAROMETER – SO WIRD’S

Unser Reisebarometer erlaubt Ihnen einen einfachen Vergleich zwischen unseren Gruppenreisen. So finden Sie garantiert eine Reise, die zu Ihren Wünschen passt.

Naturerlebnisse	1	2	3
Fitness-Faktor	1	2	3
Kulturelle Höhepunkte	1	2	3
Muße & Entspannung	1	2	3
Alltag & Begegnung	1	2	3

UNTERKÜNFTE

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden. Wir steuern keine internationalen Hotelketten an. Authentizität ist uns wichtiger als „viele Sterne“. Die Nächte werden Sie in guten, ausgewählten Mittelklassehotels mit privatem Bad übernachten.



Unsere Wahl fiel in den Städten auf zentral gelegene Hotels der Mittelklasse (3 Sterne). Die klimatisierten Zimmer sind sauber und mit angeschlossenem Bad. Im Mekong-Delta übernachten wir in landestypischen Häusern oder Hotels, die teilweise etwas einfacher ausgestattet sind (etwa 2 Sterne).

Ort/Insel	Hotel	Kategorie	Nächte
Saigon	Sonnet	***Hotel	2 Nächte
Ben Tre	Ben Tre Riverside	***Resort	1 Nacht
Long Xuyen	Hoa Binh 1	***Hotel	1 Nacht
Chau Doc	Chau Pho	***Hotel	1 Nacht
Can Tho	Hau Giang	***Hotel	1 Nacht
Cai Be	Mekong Riverside	****Resort	2 Nächte
Hoi An	Ancient House	***Resort	3 Nächte
Hue	Alba Spa	***Hotel	2 Nächte
Ninh Binh	Tam Coc La Montagne	**** Resort	2 Nächte
Cuc Phuong	Nationalpark	Gästehäuser	1 Nacht
Tuan Chau Halong	Tuan Chau	***Resort	2 Nächte
Hanoi	Skylark	***Hotel	2 Nächte

VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Für die längeren Transfers stehen klimatisierte Reisebusse zur Verfügung. Während der Radtouren transportiert der Bus auch unser Gepäck, so dass nur Tagesgepäck (Kamera, Wasser, Sonnencreme...) mitgeführt werden muss. Der Inlandsflug Saigon – Danang erfolgt mit Vietnam Airlines in der Economy Klasse.

In unserem Reisepreis ist das Frühstück, einige Mittagessen und das Abendessen enthalten als auch die Verpflegungen auf den Booten und bei der Kochdemonstration. Um das typisch vietnamesische Essen gebührend genießen zu können, empfiehlt es sich in der Gruppe essen zu gehen. Meist wird die Reiseleitung hierbei behilflich sein. Wer ein Essen alleine, zu zweit oder in kleinerer Gruppe gestalten will, wird in Vietnam keinerlei Schwierigkeiten haben, aus einer großen Auswahl von guten Restaurants wählen zu können.

IHRE REISELEITUNG

Bei REISEN MIT SINNEN sind Sie immer in guten Händen, natürlich auch während Ihrer Reise.

Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Reiseleitung. Sie, als unsere Gäste möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Reiseleitung, einen Menschen, der das besuchte Land kennt, mit Freude durch das Programm führt und als Vermittler zwischen den Kulturen agiert. Die vielfältigen Ansprüche sind uns und unseren Reiseleitern bekannt. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 oder 14 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Bei dieser Reise setzen wir unsere qualifizierte, lokale Insider-Reiseleitung ein. Das ermöglicht sicher einen intensiven und authentischen Kontakt zum Land.

Auf unserer Website erfahren Sie welcher Reiseleiter Ihren Reiseternin leiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiter dort persönlich vor: www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung .

Auch in den „Letzten Reiseinformationen“, die Sie zwei bis drei Wochen vor dem Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.

Do Truoc



Herr Do Truoc wurde 1962 in Danang, Zentralvietnam geboren. Von 1982 bis 1999 lebte er in Deutschland, lernte an der Volkshschule in Chemnitz Deutsch und arbeitete danach als Maschinenbauer in einem Schleifmaschinen-werk, später dann als Facharbeiter für CNC-Fräsen bei der HAWE GmbH in München. Nach seiner Rückkehr in die Heimat besuchte er die Deutsche Sprachschule in Hanoi und erlangte die Reiseleiter-Lizenz. Seit 2007 arbeitet er als Reiseleiter in ganz Vietnam, sehr gerne auch mit Zentralvietnam und dem Hochland. Es macht ihm viel Freude deutschen Gästen sein Land zu zeigen und zwischen beiden Kulturen zu vermitteln.

Nguyen Duc Truong Can



Von 1999 bis 2001 studierte **Nguyen Duc Truong Can** Biologie an der Universität der Naturwissenschaft in Ho Chi Minh Stadt. Von 2001 bis 2008 lebte er in Frankfurt und lernte erst Deutsch an der Volkshochschule in Frankfurt, bevor er dort Bioverfahrenstechnik studierte. 2011 erwarb er sein Sprachdiplom am Goethe Institut in Vietnam. Seit 2011 ist er Deutschsprechender Reiseleiter von Beruf.

Thai Hoa Dang



Thai Hoa Dang ist 1968 in Vietnam geboren und ging dort zur Grundschule. Er lebte von 1982 - 2004 in Deutschland, machte dort die Fachhochschulreife und studierte in Iserlohn mit Fachrichtung Elektrotechnik, Schwerpunkt Automatisierungstechnik und Lichttechnik. Nach seinem Abschluss als Dip.-Ing (FH) Elektrotechnik arbeitete er 12 Jahre bei einer Computerfirma in Soest. 2004 ging er wieder nach Vietnam und arbeitet seitdem als deutschsprachiger Reiseleiter. Seine Hobbies sind Kochen, Lesen, Tischtennis spielen.

Für Thai Hoa steht die Freude im Vordergrund, Besuchern seine Heimatstadt und sein Land vorzustellen. Sein Lebensmotto: Was ich bisher erlebt habe, die Erfahrungen die ich machen konnte, kann mir niemand nehmen.

VIETNAM – KURZGEFASST

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: Die Landessprache in Vietnam ist Vietnamesisch. Aufgrund der französischen Vergangenheit ist Französisch bei der älteren Generation weit verbreitet. Englisch wiederum sprechen eher die jüngeren Vietnamesen und es werden von Tag zu Tag mehr, die diese wichtigste „Weltwirtschaftssprache“ beherrschen.

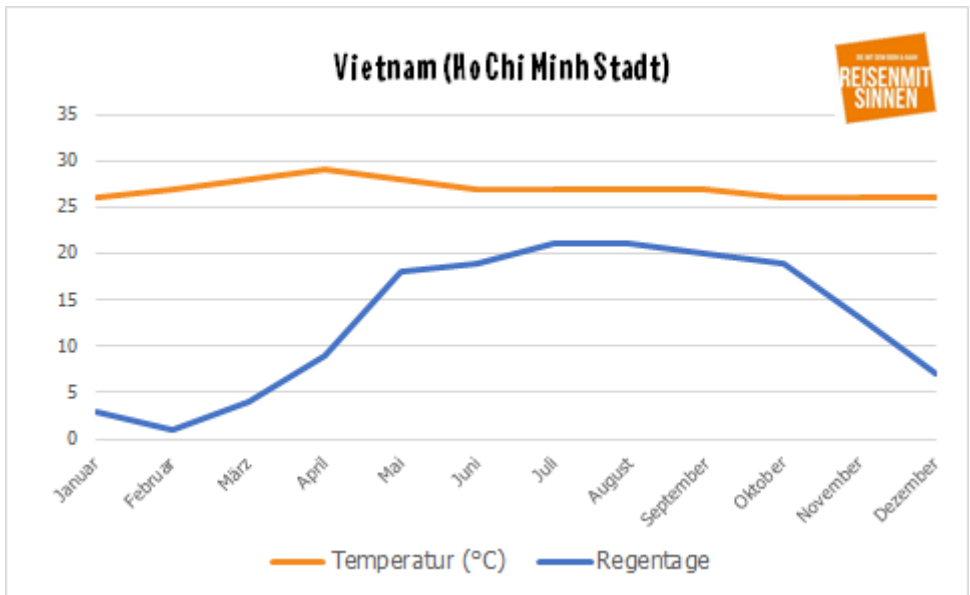
Im Umgang mit Touristen und anderen internationalen Gästen wird Englisch gesprochen. Insbesondere in Touristenorten und den großen Städten des Landes ist die

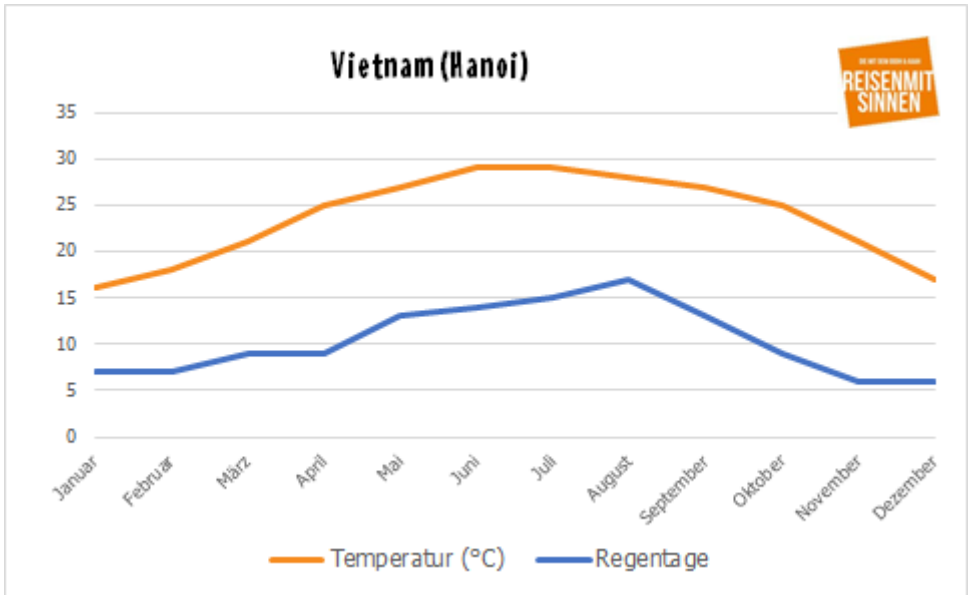
Kommunikation auf Englisch fast problemlos möglich. In abgelegenen Orten kann es dagegen schwieriger sein, englische Gesprächspartner zu finden.

KLIMA & REISEZEIT: In Vietnam gibt es zwei Klimazonen. Im Norden herrscht subtropisches Klima, im Süden tropisches Klima.

Im Norden gibt es zwei Jahreszeiten: Der Winter geht etwa von November bis April. Dann kann es teilweise auch richtig kalt werden. Die trockenste Zeit ist zwischen Dezember und März. Der Sommer dagegen ist heiß und gleichzeitig auch Regenzeit. Im Bergland ist es grundsätzlich kälter als im Tiefland. Im Winter können dort die Temperaturen manchmal bis nahe null Grad sinken.

Auch im Süden unterscheidet man zwischen zwei Jahreszeiten. Der Sommer beginnt im Dezember und dauert bis Mai an, darauf folgt die Regenzeit (Juni bis Oktober), in der es phasenweise starke Regengüsse gibt. Das ganze Jahr über ist es relativ heiß, die Luftfeuchtigkeit ist ziemlich hoch und auch während der trockeneren Monate fallen immer wieder kurze Schauer.





ZEITVERSCHIEBUNG: Die vietnamesische Zeit liegt 6 Stunden vor der Mitteleuropäischen Zeit. Während der europäischen Sommerzeit beträgt die Differenz nur 5 Stunden.

STROMSPANNUNG: Die Stromspannung beträgt 230 – 240 V Wechselstrom. Europäische Flachstecker passen in die dreipoligen Steckdosen, nicht jedoch Schukostecker mit dicken Kontaktstiften.

TELEKOMMUNIKATION: Im Vergleich zur Inlandspost ist die Post in das Ausland recht teuer. Briefmarken können Sie in Postämtern kaufen. Eine Karte nach Europa dauert etwa 7-10 Tage.

Die internationale Vorwahl für Vietnam ist +84. Internationale Gespräche können zum Teil sehr teuer sein. Informieren Sie sich bitte vorab über den Minutenpreis. Alternativ können Sie in privaten Internetcafés nach günstigeren Alternativen fragen.

Handys aus deutschen Netzen funktionieren in den großen Städten und zum großen Teil im Mekong Delta. In den Bergen und in Zentralvietnam ist der Empfang eher schlecht bis nicht vorhanden.

Alternativ können Sie mit dem eigenen europäischen Handy roamen, derzeit gibt es einen Roaming-Vertrag mit den Anbietern E-Plus, Telekom Deutschland und Vodafone (Netztechnik: GSM 900).

ESSEN & TRINKEN: Vietnam bietet viele kulinarische Köstlichkeiten. Die Speisen werden unter hygienischen Bedingungen zubereitet. Selbst die Garküchen - unter freiem Himmel - laden Sie durch die köstlichen Gerüche geradezu zum Essen ein. Wegen der starken Sonne und den Temperaturen sollten Sie viel trinken, am besten Mineralwasser und Tee. Trinken Sie generell nur abgefülltes Wasser und achten Sie bei Flaschenwasser auf die Originalverschlüsse. Die vietnamesische Küche ist selten so scharf für den Gaumen eines Europäers, wie manche anderen südostasiatischen Küchen. Jede Region und jede Bevölkerungsgruppe hat ihre eigenen kulinarischen Spezialitäten, die auch einem Europäer munden. Unser/e Reisebegleiter/in führt Sie gern in die "Küche" Vietnams ein. Mit ungeschältem Obst oder Salat und Eiswürfeln in Getränken sollten Sie vorsichtig umgehen.

Das typisch vietnamesische Frühstück besteht aus einer Suppe mit Reis- oder Weizennudeln, Kräutern, Hühner- oder Rindfleisch und Fleischbrühe. Zum Mittag- und Abendessen dominiert der Reis. Die Beilagen variieren zwischen Fleisch, Fisch und Gemüse. Zum Abschluss folgt eine weitere Suppe. Oft gibt es ein Baguette, eine Hinterlassenschaft der Franzosen, dazu. Die Vietnamesen essen mit Stäbchen. Generell ähnelt das Essen der chinesischen Küche. Zum Nachtisch gibt es meist Obst oder sehr süßen Kuchen aus Teig oder Klebreis.

In Flaschen abgefülltes Trinkwasser gibt es überall zu kaufen, genauso wie die bekannten Soft Drinks und süße Limonade. Sehr zu empfehlen ist das Kokosnusswasser, das man aus der Kokosnuss selbst schlürfen kann. Das vietnamesische Bier ist unter Einheimischen beim Essen und in Kneipen recht beliebt, schmeckt für den deutschen Gaumen allerdings etwas wässrig.

REISELITERATUR.

Belletristik:

- Frogier de Ponlevoy, David: Hanoi Hospital. Krimi, Conbook Medien 2015
- Duras, Marguerite: Der Liebhaber, Suhrkamp 2014.
- Tran, Nhut: Das schwarze Pulver von Meister Hou, Unionsverlag 2010.
- Hoai, Pham Thi: Sonntagsmenü, Unionsverlag 2009.
- Hoai, Pham Thi: Die Kristallbotin, Hamburg 1995.
- Nguyen, Kien & Link, Michaela: Im Schatten des Mangobaums, Lübbe Verlag 2005.
- Truong, Monique: Das Buch vom Salz, München 2004.
- Luttmer, Nora: Totenkranz: Kommissar Ly ermittelt. Kriminalroman. Atb Verlag 2015
- Kothmann, Hella (Hg.): Frauen in Vietnam. Erzählungen, München 2004.
- Greene, Graham: Der stille Amerikaner, dtv 2003.
- Pham, Andrew X.: Mond über den Reisfeldern, Auf den Spuren meiner Familie durch Vietnam, Goldmann Verlag 2003.
- Duong Thu Huong: Roman ohne Namen, Unionsverlag 1997.
- Duong Thu Huong: Bitterer Reis, Goldmann Wilhelm GmbH 1993.
- Duong Thu Huong: Liebesgeschichte - vor der Morgendämmerung erzählt, Horlemann Verlag 1992.

Geschichte, Literatur und Politik:

- Giesenfeld, Günter: Land der Reisfelder. Vietnam, Laos und Kambodscha. Geschichte und Gegenwart, Argument Verlag 2013.
- Gerke, Frank (Hg.): Der Körper des Menschen gleicht einem Blitz. Zen-Gedichte und Weisheiten aus Vietnam, Erhard Löcker Verlag 2013.
- Chong, Denise: Das Mädchen hinter dem Foto, Lübbe 2009.
- Frey, Marc: Geschichte des Vietnamkriegs, Becksche Reihe 2006.
- Pilyn, Karl: Tiger auf dem Sprung. Politik, Macht und Märkte in Südostasien, Campus Verlag 2008.

Reiseführer und Informatives:

- Petrich, Martin H.: Reise-Handbuch Vietnam, DuMont Reiseverlag 2017.
- Bühler, Wolf-Eckart & Kothmann, Hella: Vietnam, Reise Know-How Verlag 2014.
- Grünfelder, Alice: Vietnam fürs Handgepäck: Geschichten und Berichte - Ein Kulturkompass, 2012
- Frogier de Ponlevoy, David: Vietnam. Portrait eines Landes in ständiger Bewegung in 151 Momentaufnahmen, Conbook Medien 2013.
- Wick, Anemi & Frogier de Ponlevoy, David: Fettnäpfchenführer Vietnam: Wo der Büffel zwischen den Zeilen grast, Conbook Medien 2016

- Schiller, Bernd: Mekong. Vom Dach der Welt zum Delta der neun Drachen, Picus Lesereisen 2013.
- Vis-A-Vis Vietnam & Angkor. Dorling Kinderslez Verlag 2013

UNSER ENGAGEMENT IN VIETNAM

Besuch und Unterstützung von sozialen & naturschutzorientierten Projekten



Der Chef unserer vietnamesischen Agentur Terra Verde war zuvor viele Jahre Reiseleiter bei REISEN MIT SINNEN und ist mit der Philosophie verbunden.

Während der Reise in Vietnam werden wir häufig große Strecken mit dem Fahrrad zurücklegen, ein Verkehrsmittel das auch sehr oft von den Einheimischen genutzt wird. Dieses Fortbewegungsmittel ermöglicht es zum einen, den Kontakt

zur Bevölkerung leichter herzustellen, und zum anderen ist es eine sehr umweltschonende Art das Reiseland zu erkunden. Wir verzichten auf Off-road-Fahrten und nutzen manchmal auch öffentliche Verkehrsmittel wie Busse und Züge. Von Hue nach Ninh Binh nehmen wir den Nachtzug, da wir versuchen Inlandsflüge weitestgehend zu vermeiden. Wanderungen und Spaziergänge sind ein weiterer Bestandteil der Reise.

Während der Wanderung im Cuc-Phuong-Nationalpark können wir mit etwas Glück zahlreiche geschützte Tier- und Vogelarten beobachten und die beeindruckende Flora, insbesondere die Baumriesen, auf uns wirken lassen. Beim anschließenden Besuch des angrenzenden Primaten-Schutzprojektes können wir uns einen exklusiven Eindruck von der Arbeit der Tierschützer verschaffen.



Um Ihnen Vietnam so authentisch wie möglich näher zu bringen und um die lokale Wirtschaft zu fördern, begleitet Sie bei Ihrer Reise – neben dem qualifizierten RMS-Reiseleiter – auch ein lokaler Guide, der Ihnen sein Heimatland zeigt und den Kontakt zur Bevölkerung gerne und ungezwungen herstellen kann. Sie erleben die Kultur Vietnams authentischer und nehmen bestimmt unvergessliche Inspirationen und Eindrücke mit nach Hause, die Ihr weiteres Leben beeinflussen können. Lernen Sie die wahre Seele Vietnams kennen!



REISEN MIT SINNEN legt großen Wert auf möglichst nachhaltige, umweltschonende Unterkünfte. Leider gibt es in Vietnam noch keine zertifizierten Unterkünfte. Wir vermeiden ganz bewusst große Hotelketten und All-inclusive-Angebote. Sie übernachten in ausgewählten Stadthotels, im Nachtzug, auf einem Boot im Mekongdelta und in einer Lodge auf einer Insel.

Auch bei der Wahl der Restaurants ist es uns wichtig die lokale Wirtschaft zu unterstützen. Zum einen möchten wir unseren Gästen die schmackhafte, traditionelle, einheimische Küche näherbringen. Zum anderen helfen wir so, die Wirtschaft im Reiseland zu fördern. Auch hier verzichten auf den Besuch von Restaurantketten und bevorzugen stattdessen kleine Familienunternehmen. Bei dem vietnamesischen Kochkurs lernen wir die traditionelle, vietnamesische Küche kennen und können uns einen authentischen Eindruck von den Kochgewohnheiten der Vietnamesen machen.

Besuch und Unterstützung von sozialen Projekten

Während der Reise besuchen wir eine Blindenmassage, die aus dem Projekt „Seeing Hands“ entstand. Dort können wir uns mit einer einzigartigen Massage verwöhnen lassen und die besonderen Fähigkeiten der blinden Mitarbeiter hautnah miterleben. Der Besuch basiert auf einem gegenseitigen Geben und Nehmen, da sowohl Sie als Besucher als auch die Blinden vor Ort von dem Zusammentreffen profitieren. Die Besuche sind jedes Mal ganz besondere, unbeschreibliche und unvergessliche Erlebnisse.

Informationen zur Blindenmassage:

In einer bereits 1926 gegründeten Blindenschule und verschiedenen Projekten wurden blinde Kinder und Kinder mit Sehbehinderung betreut und erhielten eine Berufsausbildung (Massage-Techniken, PC-Benutzung und weiters). Diese Ausbildung ermöglicht es Blinden, die sonst eher außerhalb der Gesellschaft stehen würden, einer Beschäftigung nachzugehen und sich mit einem Gehalt von ca. 1 Millionen Dong (ca. 50 €) selbst zu versorgen.



IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



Es ist unser Ziel, den Tourismus in den jeweiligen Reiseländern so zukunftsorientiert und verträglich wie möglich zu gestalten. Wir erfüllen den strengen Kriterienkatalog des „forum anders reisen“ für ein umweltgerechtes und sozial verantwortliches Reisen und plädieren, wie inzwischen über 120 Unternehmen, für einen auf Nachhaltigkeit aufgebauten Tourismus mit besonders hoher Qualität. Als Gründungsmitglied setzen wir uns als einer der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein.

Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



Corporate Social Responsibility (CSR) bezeichnet die soziale und ökologische Verantwortung von Unternehmen für die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit über die gesetzlichen Forderungen hinaus.

Um diese Verantwortung wahrzunehmen und zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, müssen Unternehmen ihr Kerngeschäft daran ausrichten. Es geht nicht um einzelne „gute Taten“, sondern

eine im gesamten Unternehmen verankerte strategische Ausrichtung, die Berücksichtigung der Anspruchsgruppen und eine ethische Unternehmenskultur.

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des forum anders reisen e.V. bewertet und vor allem die Weiterentwicklung verfolgt. Erfolgreich wurden wir beide Male mit

dem CSR Siegel ausgezeichnet. Es zeigt uns, dass wir mit unserer Überzeugung und dem Konzept für einen fairen Tourismus auf dem richtigen, aber noch langen Weg sind.

Ökologisches und soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen.

Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das atelier Mar auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**.

Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche Herausforderungen.

Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO₂. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO₂ eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.

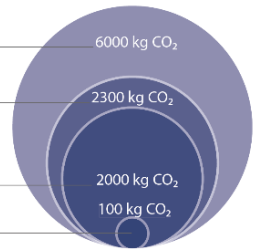
PRIMA KLIMA – ZU 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.



Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe www.atmosfair.de.

Frankfurt-Singapur
(Hin und zurück, Economy)
Klimabudget einer Person pro Jahr, um die Klimaerwärmung auf 2° C zu begrenzen
Wohnen, Transport, Freizeit, etc.
Ein Jahr Autofahren, 35 km pro Tag
Kühlschrank, ein Jahr



DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair den Wiederaufbau von Schulen, Krankenstationen, touristischen Infrastrukturen sowie privaten Haushalten mit erneuerbaren Energien. Je nach Bedarf vor Ort sollen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz kommen.



Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SIN- NEN sowohl die Soforthilfe in den Notunterkünften mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO₂-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLER AUSBEUTUNG

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr!



Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: www.nicht-wegsehen.net.

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: www.ecpat.de.

UNTERWEGS MIT REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 4 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.

AUF UNSERER WEBSITE

Für mehr Oooh & Aaah-Momente besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.reisenmitsinnen.de

Weitere Informationen zu unserem Leitbild, dem „forum anders reisen“ und unseren Projektpartnern finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung.

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter www.reisenmitsinnen.de/blog/ finden Sie aktuelle Artikel und Wissenswertes zu uns und unseren Destinationen.



Verfolgen Sie uns auch auf Facebook! Klicken Sie auf „gefällt mir“ unter www.facebook.com/reisenmitsinnen und werden Sie Teil des REISEN MIT SINNEN - Freundeskreises.



Nicht warten, wandern! Entdecke mit unserer neuen Marke Activida Wanderreisen die schönsten Regionen Europas und der Kapverden zu Fuß: www.activida.de

BERATUNG & BUCHUNG

Ihre Buchungsbestätigung erhalten Sie als PDF-Dokument per E-Mail.

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen, der Hotelliste und der Reiseliteratur.

IHR REISEBERATER: DENNIS MARKMANN



Reisen bedeutet für mich, fremde Länder zu entdecken und die Menschen und ihre Kultur kennenzulernen.

0049 (0)231 589792-43
dennis.markmann@reisenmitsinnen.de

REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0

Fax 0049 (0)231 164470

info@reisenmitsinnen.de

www.reisenmitsinnen.de

Öffnungszeiten

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: November 2023

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.