

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

REISEN MIT SINNEN

REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH

Erfurter Straße 23

D- 44143 Dortmund

Fon 0231-589792-0

Fax 0231-164470

info@reisenmitsinnen.de

www.reisenmitsinnen.de

www.kapverdischeinseln.de

In Zusammenarbeit mit

ZEIT  REISEN



BALTIKUM ESTLAND, LETTLAND & LITAUEN

11-tägige Kultur- und Erlebnisreise



HIGHLIGHTS

DIE DREI BALTISSCHEN HAUPTSTÄDTE AN
DER SEITE VON INSIDERN KENNENLERNEN

„SAMLÄNDISCHES GOLD“: MIT EINEM BERNSTEINFÄNGER
AM STRAND VON KLAIPEDA

EXKLUSIVE KONZERTE IM RIGAER DOM UND
DER GEMÄLDEGALERIE VON CIURLIONIS

SATTES GRÜN GENIESSEN IN DEN
NATIONALPARKS GAUJA UND LAHEMAA

LITERATOUR IN RIGA: ALTSTADTRUNDGANG MIT REZITATOR MATTHIAS KNOLL
IM GESPRÄCH MIT EINER JOURNALISTIN IN TALLINN

Diese Reise wird bei ZEIT REISEN unter dem Titel: „Baltikum - Mächtige Burgen, weite Ostseestrände“ geführt und trägt bei REISEN MIT SINNEN den Namen: „Frischer Wind aus Nordost“. Es handelt sich um dieselbe Reise.

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 Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



KARTE ZUR REISE



REISEVERLAUF - 11 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen, **A** = Abendessen)

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

1. Tag: Anreise nach Vilnius

Flug nach Vilnius. Am Flughafen werden Sie von Ihrer Reiseleitung abgeholt. Gemeinsam fahren wir zu unserem kleinen Boutique-Hotel.

Vilnius wird auch gerne als das Rom des Baltikums oder Jerusalem des Nordens bezeichnet. Wieso? Bei einem ersten Erkundungsspaziergang in der Altstadt Vilnius werden wir diese Beschreibungen sicher verstehen. Wir spazieren wie durch ein Lehrbuch der Architektur: Von Renaissance bis Klassizismus, von Backsteingotik bis Barock.

Am Abend werfen wir bei einem Willkommensdinner in einem landestypischen Restaurant einen Blick auf die kommenden Tage.

Übernachtungen: 2 Nächte im Hotel Grotthuss in Vilnius.

Verpflegung: **-/-A**



2. Tag: Älteste Universität & mittelalterliches Trakai

Nach dem Frühstück besichtigen wir die 1579 gegründete Universität in Vilnius, die eindrucksvoll mitten in der Altstadt liegt. Sie ist eine der ältesten Universitäten Osteuropas mit Architekturelementen aus nahezu allen Epochen. In einem traditionellen Karaiten-Restaurant essen wir zu Mittag. Im Anschluss fahren wir zu Burg Trakai, die Sie ausführlich besichtigen. Im Mittelalter ist Trakai Residenz der litauischen Großfürsten gewesen. Während einer Bootsfahrt auf dem Galve-See können wir die großartige Burg auch vom Wasser aus bewundern.

Am Abend haben Sie die Möglichkeit, die vielfältigen Lokale und Restaurants Vilnius' auf eigene Faust zu entdecken.

Verpflegung: F/M/-



3. Tag: Kaunas & Kurische Nehrung

Am Morgen machen wir uns auf den Weg nach Kaunas. Nach einer kurzen Stadtbesichtigung besuchen wir die M. K. Čiurlionis-Gemäldegalerie. Mikalojus Konstantinas Čiurlionis war und ist einer der bekanntesten Maler und Komponisten Litauens. Uns erwartet hier ein Musiker, der von M. K. Čiurlionis erzählt. Bei einem kleinen Konzert lauschen wir seiner Musik.

Anschließend setzen wir unsere Reise in Richtung Kurisches Haff im Memelland fort. Check-in im Hotel in Nidden, wo sich im vergangenen Jahrhundert viele Künstler niederließen.

Gesamtfahrtzeit: ca. 4-5 Stunden, 370 km

Übernachtungen: 2 Nächte im Hotel Nerija in Kaunas.

Verpflegung: F/-/A



4. Tag: Die Kurische Nehrung

Vormittags erkunden wir Nidden zu Fuß und besuchen eine Bernstein Galerie. Dieser Küstenabschnitt ist auch als Bernsteinküste bekannt. Danach Spaziergang auf den Schwiegermutterberg, wo sich das Thomas-Mann-Haus befindet. Es ist restauriert und beherbergt heute ein Museum. Sehenswert sind auch die Kirche und der Kurenfriedhof.

Am Nachmittag haben Sie Zeit für einen individuellen Spaziergang oder eine Radtour. Abends treffen wir uns wieder zum gemeinsamen Abendessen in einem landestypischen Restaurant in Nidden.

Verpflegung: F/-/A



5. Tag: Bernstein - das samländische Gold

Heute starten wir den Tag mit einem Spaziergang im Naturschutzgebiet Nagliai. Ein ca. 1,5 km lange Erlebnisweg führt uns zu den Grauen Dünen, schlängelt sich durch einen lichtdurchfluteten Wald und verbindet natürliche Sandpfade mit Holzstegen. Anschließend setzen wir die Fahrt in Richtung Klaipéda fort.

Nachmittags treffen wir uns mit einem Bernsteinfänger am Strand bei Klaipéda. Das "samländische Gold" entstammt der Bernsteinfichte, die vor Jahrtausenden an der Ostseeküste wuchs. Anschließend Fahrt ins lettische Liepāja, an der Mündung der Liva. Liepāja ist die drittgrößte Stadt Lettlands und eine wichtige eisfreie Hafenstadt an der Ostsee. Den Tag beschließen wir mit einem gemeinsamen Abendessen.

Übernachtung: 1 Nacht im Hotel Promenade in Liepāja.

Verpflegung: F/-/A



6. Tag: Aus dem Kurland nach Riga

Heute fahren wir durch das Gebiet Kurland, den westlichen Teil Lettlands, nach Riga. Wir unterbrechen unsere Fahrt in der alten Hansestadt Kuldiga. Neben einer hübschen, historischen Altstadt und der 1874 gebauten Ziegelbrücke über den Fluss Venta, befindet sich hier - mit 240 Metern - der breiteste natürliche Wasserfall Europas.

Wir fahren weiter über Sabile, wo einer der nördlichste Freiland-Weinberge der Welt liegt, und über das Abava-Tal mit seiner faszinierenden Hügel- und Waldlandschaft, die auch als Kurländische Schweiz bezeichnet wird.

Die Mittagspause nehmen wir im Herrenhaus Gut Kukschen ein. Die Geschichte des Herrenhauses lässt sich bis Oktober 1530 zurückverfolgen. Wenn der Schlossbesitzer anwesend ist, wird er es sich nicht nehmen lassen, uns persönlich zu bekochen.

Danach machen wir uns auf den Weg nach Riga. Am Abend erwartet uns ein kleines Orgelkonzert im Rigaer Dom, der als einer der besten Konzertsäle der Welt gilt und besonders für seine herrliche Orgel bekannt ist. Der Dom zu Riga wurde im Jahre 1211 durch den Bischof Albrecht von Buxhoeven erbaut und ist die größte baltische Kirche.

Gesamtfahrtzeit: ca. 4 Stunden, 240 km

Übernachtungen: 2 Nächte im Hotel Konventa Seta in Riga.

Verpflegung: F/M/-



7. Tag: LiteraTour & mehr in Riga

Am Morgen unternehmen wir einen Altstadtrundgang in Riga. Die Stadt zählt etwa 750 Jugendstilgebäude und damit mehr als in jeder anderen europäischen Stadt. Besonders schön und gut erhalten ist die Albertastraße. Wir schlendern gemeinsam durch das Jugendstilviertel. Wer mag, kann auch das Jugendstilmuseum besuchen.

Am Nachmittag setzen wir unseren Spaziergang fort und erleben die Altstadt von einem literarischen Blickwinkel aus. Begleitet werden wir von dem Übersetzer, Lyriker und Rezitator Matthias Knoll, der seit vielen Jahren in Riga lebt. Passend zu den jeweiligen Orten wird er lettische Gedichte und Geschichten lesen und durch Hintergrundinformationen deren Kontext erschließen.

Den Abend lassen wir beim gemeinsamen Essen ausklingen.

Verpflegung: F/-/A



8. Tag: Gauja - der älteste Nationalpark des Baltikums

Nach dem Frühstück brechen wir in Richtung Estland auf. Unterwegs legen wir einen Stopp im ältesten Nationalpark Lettlands, dem Gauja-Nationalpark, ein und besichtigen anschließend die kulturhistorischen Stätten Sigulda und die Turaida Burg. Zu Mittag werden wir auf einem Bauernhof essen und mehr darüber erfahren, wie sich das ländliche Leben in Lettland gestaltet.

In Estland angekommen, beziehen wir unsere Unterkunft in Tartu, der zweitgrößten Stadt. Tartu gilt als das intellektuelle Zentrum des Landes. Die seit 1632 existierende Universität von Tartu hatte und hat entscheidenden Einfluss auf das estnische Geistesleben. Während der Stadtrundfahrt sehen wir unter anderem das Universitätshauptgebäude, den Rathausplatz mit dem "Schießen Haus von Tartu" und die Gustav-Adolf-Gedenkstätte.

Gesamtfahrtzeit: ca. 4-5 Stunden, 270 km

Übernachtungen: 1 Nacht im Boutique-Hotel Lydia in Tartu.

Verpflegung: F/M/-



9. Tag: Lahemaa Nationalpark & erster Rundgang in Tallinn

Vormittags machen wir uns weiter auf den Weg zum Lahemaa Nationalpark. Wir unternehmen einen Spaziergang und besuchen das Gutshaus Palmse. Das Herrenhaus aus dem 13. Jahrhundert wurde liebevoll restauriert. Wir lernen in der stilvollen Umgebung vieles über die anekdotenreiche Geschichte, sowie über den Alltag der ehemaligen deutschstämmigen Besitzerfamilie von der Pahlen. Zu Mittag essen wir in der reetgedeckten historischen Taverne Viitna Korts.

Anschließend fahren wir nach Tallinn, der Hauptstadt von Estland. Im Laufe ihrer Geschichte trug sie bis 1918 auch den Namen Reval. Nachdem wir im Hotel eingckeckt haben, unternehmen wir einen ersten Rundgang in der Altstadt und besuchen die Katharine-Gilde: Wir treffen Hutmacher, Schmuckfertiger, Glas-, Keramik- und Lederkünstler in ihren Werkstätten. Wir beschließen den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen.

Gesamtfahtzeit: ca. 3 Stunden, 250 km

Übernachtungen: 2 Nächte im Hotel My City in Tallinn.

Verpflegung: F/M/A



10. Tag: Tallinns Norden & Gespräche

Vormittags besichtigen wir Piritä, ein im Nordosten an der Tallinner Bucht gelegener Vorort. In Piritä befindet sich der zu den Olympischen Sommerspielen 1980 in Moskau gebaute Yachthafen - heute ein Segelzentrum, die Ruinen des mittelalterlichen Sankt-Brigitte-Klosters und das beeindruckende Gebäude des Estnischen Kunstmuseums KUMU. Das größte estnische Museumsgebäude beherbergt sowohl die Klassiker der estnischen Kunst als auch die letzten Trends der zeitgenössischen Kunst. Das Museum befindet sich im Kadriorg-Park, einem sehr außergewöhnlichen Schloss- und Stadtpark. Mit der Anlegung des Parks wurde bereits 1718 begonnen. Man findet charakteristische Elemente der Parkgestaltung aus dem 18., 19. und 20. Jahrhundert wieder.

Nachmittags haben wir die Möglichkeit, uns in Tallinn mit einer lokalen Journalistin auszutauschen, u. a. zum Verhältnis des Baltikums zu Russland und der damit verbundenen Transformation von ehemaligen sozialistischen Sowjetrepubliken zu emanzipierten EU-Mitgliedstaaten.

Zum gemeinsamen Abschiedsabendessen treffen wir uns in einem Restaurant in der Altstadt.

Verpflegung: F/-/A



11. Tag: Rückflug

Transfer zum Flughafen von Tallinn und Rückflug.

Verpflegung: F/-/-

Programmänderungen, z. B. durch Flugzeitenänderungen oder ungünstige Witterungsbedingungen, behalten wir uns vor!

TEILNEHMERINNEN & TEILNEHMER

8 bis 16 Gäste

TERMINE & PREISE

BTM-260524	So. 24.05.	- Mi. 03.06.2026	3.790 €
BTM-260621	So. 21.06.	- Mi. 01.07.2026	3.990 €
BTM-260802	So. 02.08.	- Mi. 12.08.2026	3.990 €

Einzelzimmerzuschlag: 720 €

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 28 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch uns: 28 Tage vor Reisebeginn.

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt – Vilnius, Tallinn – Frankfurt mit Lufthansa (Economy Class)
- Alle Transfers laut Programm
- Insg. 10 Übernachtungen im DZ, Bad oder Du/WC (s. Unterkünfte)
- 10x Frühstück, 4x Mittag-, 7x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: Stadtführung in Vilnius, Kaunas, Nidden, Kuldīga, Riga und Tallinn, Burgbesichtigung Trakai, Besuch Čiurlionis-Gemäldegalerie mit Konzert, Bernsteingalerie, Thomas-Mann-Haus und Hexenberg, Treffen mit einem Bernsteinfänger in Klaipėda, in Riga Literaturlführung, Orgelkonzert im Dom und Jugendstilmuseum, Besuch Gauja- und Lahemaa-Nationalpark, Treffen mit einer Journalistin in Tallinn, Besuch Katharina-Gilde, Pirita und Estnisches Kunstmuseum
- Audio-System bei den Besichtigungen
- Eintritte laut Detailprogramm
- Touristensteuer in Vilnius und Riga
- 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.: 95 €, 1. Kl.: 160 €
- Innerdeutsche Zubringerflüge: ab 190 €
- Business-Class: auf Anfrage
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, die ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.
- Verlängerung (s. unten)

Nicht im Preis enthalten

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

ANREISE

Die Anreise erfolgt mit Lufthansa von Frankfurt nach Vilnius. Die Rückreise erfolgt mit Lufthansa von Tallinn nach Frankfurt.

Die voraussichtlichen Flugzeiten lauten wie folgt:

Mai- & August-Termin

LH 894	09:40 FRANKFURT 12:45 VILNIUS, LITAUEN
LH 881	13:50 TALLINN, ESTLAND 15:20 FRANKFURT

Juni-Termin

LH 894	09:40 FRANKFURT 12:45 VILNIUS, LITAUEN
LH 883	18:00 TALLINN, ESTLAND 19:30 FRANKFURT

Änderungen vorbehalten!

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen gerne Rail & Fly Tickets an. Auch innerdeutsche Zubringer sowie ein Upgrade auf Business-Class sind auf Anfrage möglich.

Rail & Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail & Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
95 €	160 €

EINREISEBESTIMMUNGEN

Zur Einreise benötigen Staatsangehörige aus Deutschland und Österreich einen gültigen Personalausweis bzw. Schweizer Staatsangehörige eine gültige Identitätskarte. Ein Reisepass ist nicht notwendig, kann aber ebenfalls zur Reise genutzt werden.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.

Besondere Impfungen sind für das Baltikum derzeit nicht vorgeschrieben.

REISESCHUTZ

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Für unsere Gäste, die über REISEN MIT SINNEN gebucht haben:

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslandskrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung. Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot unseres Versicherungspartners **ERGO Reiseversicherung AG** passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

Für unsere Gäste, die über ZEIT REISEN gebucht haben:

Der Versicherungspartner von ZEIT REISEN ist die **Hanse Merkur Reiseversicherung AG**.

Damit Sie die schönste Zeit des Jahres sorgenfrei und unbeschwert erleben können, empfehlen wir den Abschluss einer Reiseversicherung bei der Hanse Merkur Reiseversicherung AG. Für einen Versicherungsabschluss verwenden Sie gerne folgenden Link: www.zeitreisen.zeit.de/zeit-reiseversicherung

Der Abschluss einer Jahresversicherung ist ebenfalls möglich. Dazu nutzen Sie bitte den anschließenden Link: www.zeitreisen.zeit.de/jahresversicherung

Eine Jahresversicherung inkludiert viele weitere Reisen und rentiert sich schnell.

Für die Buchung von höherpreisigen Versicherungen, ab 200,00 € Versicherungsprämie, wenden Sie sich gerne direkt telefonisch an die Hanse Merkur Reiseversicherung unter: 040 6002 07 80 und nennen Sie das Stichwort mit nebenstehendem Code »ZEIT REISEN 3094125«.

UNTERKÜNTFE, VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Bei unserer Hotelauswahl achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden.

Das kleine Boutique-Hotel **Grotthuss****** empfängt Sie im Herzen der Altstadt von **Vilnius**. Die stilvoll eingerichteten Zimmer beherbergen originelle Deckendekoration und Gemälde litauischer Maler. (2 Übernachtungen)

Das Hotel **Nerija***** zeichnet sich durch seine schöne und ruhige Lage am angrenzenden Pinienwald und durch seine Zentrumsnähe aus. Der Ort ist fußläufig zu erreichen (2 Übernachtungen).

Das **Hotel Promenade******* ist das erste Designhotel in der Stadtmitte **Liepājas**, das dem Standard eines 5-Sterne-Hotels entspricht - 42 besonders eingerichtete Zimmer mit Blick auf das Meer. (1 Übernachtung)

Das Altstadthotel **Konventa Seta****** liegt im Herzen von Riga und befindet sich in einem renovierten Gebäudekomplex aus dem 13. Jahrhundert. (2 Übernachtungen)

Das **Hotel Lydia****** befindet sich in der historischen Altstadt von **Tartu**. Alle Zimmer sind klimatisiert und bieten Aussicht auf den Domberg und den Pirogov-Park. (1 Übernachtung)

In der Altstadt **Tallinns** befindet sich das moderne **My City Hotel******. Die hellen Zimmer empfangen Sie mit einem Interieur in Pastelltönen. (2 Übernachtungen)

Hinweis: Hoteländerungen vorbehalten!

Im Reisepreis ist das Frühstück, einige Mittagessen und Abendessen enthalten.

Die Transfers finden in einem klimatisierten Reisebus statt.

VERLÄNGERUNG

Sie haben noch nicht genug gesehen? Verlängern Sie Ihren Aufenthalt.

Vor der Gruppenreise: Verlängerung im Grotthuss Hotel in Vilnius

Preis pro Person

Verlängerungspaket

Leistungen: 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück,
Flughafentransfer und Flugumbuchungsgebühr

Doppelzimmer mit Frühstück 221,00 €

Einzelzimmer mit Frühstück 388,00 €

Nach der Gruppenreise: Verlängerung im My City Hotel in Tallinn

Preis pro Person

Verlängerungspaket

Leistungen: 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück,
Flughafentransfer und Flugumbuchungsgebühr

Doppelzimmer mit Frühstück 231,00 €

Einzelzimmer mit Frühstück 402,00 €

AKTIVITÄTEN

Begegnungen mit der Vielfalt des Baltikums – Begegnungen mit Menschen, der Kultur des Baltikums, den Traditionen, ob musikalisch oder kulinarisch sowie den vielfältigen Landschaften stehen auf dieser Reise im Mittelpunkt. Gemeinsam unternehmen wir Spaziergänge in der Stadt und der Natur. Eine durchschnittliche Kondition ist ausreichend.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

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 bewusst. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 16 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten und Deutsch sprechenden Insider-Reiseleitung. Unsere Insider-Reiseleiterinnen und -Reiseleiter kennen das bereiste Land bestens. Sie sind dort geboren, leben seit vielen Jahren in Ihrem Reiseland oder sind regelmäßig vor Ort. Sie haben Kontakte vor Ort, mit denen Ihnen Türen geöffnet werden, die vielleicht sonst verschlossen blieben. Dadurch ermöglichen wir einen direkten Kontakt und ein Begegnen auf Augenhöhe.

Mai- & Juni-Termin:



Janina Flederytė – Vaitiekaitienė

Mit 20 Jahren Erfahrung als Reiseleiterin und einer fundierten Ausbildung in Germanistik sowie als qualifizierte Stadtführerin, bringt sie umfassendes Wissen in Architektur, Kunst und jüdischem Erbe mit. Ihre Leidenschaft liegt darin, als freundliche und hilfsbereite Vermittlerin zwischen Kulturen zu agieren, insbesondere bei Reisen durch das Baltikum, das sie mit Begeisterung aus vielen Perspektiven präsentiert.

August-Termin:



Lena Lagunavičienė

Mit einem Germanistikstudium und einer spezialisierten Reiseleiterausbildung, die Geschichte und Sprache verbindet, bringt sie fundiertes Fachwissen und langjährige Erfahrung in der Reiseleitung mit. Ihre Leidenschaft für den Beruf spiegelt sich in der Freude wider, immer wieder neue Gruppen zu begleiten und dabei nicht nur Wissen, sondern auch persönliche Erfahrungen und Interessen mit den Gästen zu teilen.

Hinweis: Änderungen in Bezug auf die Reiseleitung vorbehalten!

AUSRÜSTUNG & KLEIDUNG

Nehmen Sie möglichst einen Rollkoffer oder eine bequem zu tragende Reisetasche mit. Während der Wanderungen oder anderer Tagesausflüge empfiehlt sich ein Tagesrucksack – praktisch auch als Handgepäck für den Flug!

- Rollkoffer, Reisetasche oder Rucksack
- Tagesrucksack
- bequeme, eingelaufene Schuhe
- leichte Halbschuhe, eventuell Sandalen
- (Regen-)Jacke, Pullover
- leichte Bekleidung (T-Shirts, dünne Hemden und Hosen)
- langärmelige T-Shirts oder Hemden für abends
- Trinkwasserflasche für die Tagesausflüge
- Sonnenschutz, Sonnenbrille, Kopfbedeckung
- Hygieneartikel nach persönlichem Bedarf
- Reiseapotheke „Erste Hilfe“, persönliche Medikamente, Mückenschutz
- Fotoausrüstung und Akkus bei digitaler Fotografie
- Handy und Ladegerät
- Personalausweis
- Bargeld in EUR
- Kredit- und/oder EC-Karte
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente
- Reiseliteratur

Die Liste soll nur als Richtschnur dienen.

Bei Fragen zu der notwendigen Ausrüstung stehen wir Ihnen gerne mit weiteren Informationen zur Verfügung.

IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

REISEN MIT SINNEN UND NACHHALTIGKEIT

FORUM
ANDERS
REISEN

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 drei weitere 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 Ribeira Bote Projekt 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.

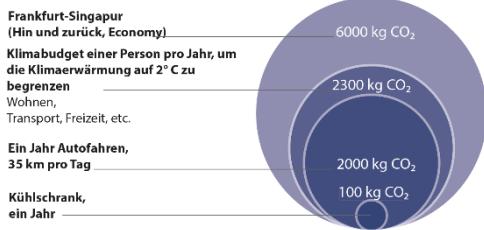
Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese 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 % KLI MANEUTRAL 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.



DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair kontinuierlich den Wiederaufbau in der Region. Zur Sicherung der Existenz der dort lebenden Menschen wurde das Projekt Climate Trek Nepal initiiert. Neben den Lodges entlang der Treks wurden bereits auch Schulen, Krankenstationen und Bildungseinrichtungen erdbebenfest und ressourcenschonend wiederaufgebaut sowie mit erneuerbaren Energien versorgt. Je nach Bedarf vor Ort kommen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz.



Nach der Eröffnung des ersten Climate Treks in der Region Helambu 2018 wird aktuell an einem zweiten klimafreundlichen Trekkingpfad in der Region Langtang gebaut.

Neben den Lodges entstehen hier eine Krankenstation, ein Gemeindezentrum, ein Altenheim und ein Abfallwirtschaftsprogramm, alles wiederum ressourcenschonend und mit erneuerbaren Energien.

Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Unterkünfte 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.

SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLE 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 16 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.

SOCIAL MEDIA UND UNSERE SCHWESTERFIRMA

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram und erfahren Sie als Erste:r von Neuigkeiten, Gewinnspielen oder neuen Reisen.



Zu Facebook:

<https://www.facebook.com/reisenmitsinnen/>



Zu Instagram:

<https://www.instagram.com/reisenmitsinnen/>



Sie posten mitreißende Bilder oder spannende Berichte Ihrer Reisen gerne in den Sozialen Medien? Wir würden uns freuen, wenn Sie uns daran teilhaben lassen. Versehen Sie Ihre Posts gerne mit einem @reisenmitsinnen!

Ihre nächste Reise soll in die Nordländer gehen? Dann schauen Sie doch gerne einmal durch das Portfolio unserer Schwesternfirma contrastravel.



Zu contrastravel:

<https://www.contrastravel.com/>



EIGENE NOTIZEN

EIGENE NOTIZEN

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.

IHRE REISEBERATERIN: ALISSA KLING



Es erwartet Sie ein intensives Kulturprogramm rund um die Hauptstädte Vilnius, Riga und Tallinn. Dabei tauschen wir uns mit interessanten Persönlichkeiten vom Bernsteinfänger bis zur Journalistin aus.

0049 (0)231 589792-17
alissa.kling@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: Dezember 2025

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.