

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

KAPVERDEN

Yoga, Wandern & Mee(h)r

Yoga- und Wanderreise mit qualifizierter Yogakursleiterin



IHRE HIGHLIGHTS

Intensive Yoga-Einheiten und Meditationen

Wohnen im einzigartigen Mamiwata ECO VILLAGE über dem Meer

Wanderungen zu den schönsten Ecken der Insel Santo Antão

Abwechslungsreiche Inseltour auf São Vicente

YogaReise

Kapverden

14 Tage, 8-16 Gäste

Yoga, Meditation, Wandern,

Alltagskultur

Yogakursleiter: Tina, Marian

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 Zielgebiete über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



KARTE ZUR REISE



Meditierend im Schatten der Drachenbäume, Innehalten beim Lotussitz im Adlerhorst und spazierend auf den schönsten Pfaden der Insel: Tauchen Sie ein in dieses faszinierende Land und lassen den Alltagsstress hinter sich. Bei dieser Reise bieten wir Ihnen entspannte und energiegeladene Yoga-Einheiten an, abwechslungsreiche Ausflüge, kombiniert mit einer besonderen Eco Unterkunft direkt am wilden Atlantikmeer. Diese Reise ist auch für Yoga-Anfänger geeignet.

Reiseverlauf - 14 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: Flug nach Lissabon

Flug nach Lissabon. Übernachtung in einem fußläufig gelegenen Flughafenhotel.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Hotel Star inn Lisbon Aeroporto, Standard-Zimmer

Verpflegung: -/-/-



Tag 2: Ankunft auf den Kapverden

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

Ein kurzer Transfer bringt uns in die "heimliche" Hauptstadt der Kapverden: Mindelo. Es bleibt Zeit, die ersten Eindrücke von der Stadt zu sammeln und durch die Gassen zu bummeln.

Am frühen Abend setzen wir uns mit unserer KursleiterIn zusammen und besprechen gemeinsam die nächsten Tage und Yoga-Einheiten.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Hotel Oásis Atlantico Porto Grande, Standard-Zimmer

Verpflegung: F/-/A

Tag 3: Fährfahrt hinüber nach Santo Antão

Nach einem gemütlichen Frühstück und einer morgendlichen Yoga-Session nehmen wir die Nachmittagsfähre zur landschaftlich spektakulären Insel Santo Antão. Unsere Fahrt über die abenteuerliche alte Passstraße vermittelt uns erste Eindrücke von der zweitgrößten Insel der Kapverden: Bergriesen, bizarre Felsformationen und üppige Vegetation bestimmen das Bild. Die Fahrt endet in unserer einzigartigen Unterkunft Mamiwata ECO VILLAGE, die sich direkt auf der Steilküste über dem Atlantik befindet.

Den Abend lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen. Meeressrauschen inklusive. Wir servieren 3-gängige Abendessen - auch mit Gemüse und Obst aus dem eigenen Anbau. Freuen Sie sich auf die kreative Küche unseres Kochs, vegetarisch und auch vegan ist möglich.

Übernachtung/en: 6 Nächte, Hotel Mamiwata ECO VILLAGE, Ocean-View Zimmer

Verpflegung: F/-/A



Tag 4: Im Zeichen der Entspannung

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

Auch vor den Abendessen ist fast täglich eine Yoga- oder Meditations-Session geplant. Zum Abendessen sehen wir uns alle wieder im ECO VILLAGE.

Verpflegung: F/-/A



Tag 5: Wanderung von Coculi nach Cha das Pedras

Auf der Wanderung in einem Nebental des Ribeira Grande geht es vorbei an zahlreichen kleinen Dörfern und landwirtschaftlich genutzten Hängen. In Cha das Pedras, einem typisch kapverdischen Dorf, kehren wir zum Mittagessen ein. Anschließend besuchen wir Ribeira da Torre, bevor wir zurück zu unserem ECO VILLAGE fahren.

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., ca. +/-250 Hm, moderat

Verpflegung: F/M/A

Tag 6: Erholung pur

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

Bestimmt tauschen wir uns am Abend aus und berichten von unserem Tag, Yoga oder Meditation vor dem Abendessen.

Verpflegung: F/-/A



Tag 7: Freizeit und Dinner mit Livemusik

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

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

Unser Abendessen genießen wir heute bei Livemusik - wer hat Lust, zu diesen mitreißenden Klängen zu tanzen?

Verpflegung: F/-/A



Tag 8: Freizeit

Wer Lust hat, entspannt heute am Pool mit Blick auf den wilden Atlantik. Der Adlerhorst steht auch immer offen, um zusätzliche Yoga-Einheiten alleine zu machen.

Verpflegung: F/-/A

Tag 9: Auf alten Eselspfaden zum Küstenort Ponta do Sol

Wir verabschieden uns von unserem besonderen ECO VILLAGE und wandern heute entlang der spektakulären Steilküste auf gut angelegten Fußwegen zum Küstenort Ponta do Sol. Ohne Zweifel ist dies eine der schönsten Wanderungen auf den Kapverden.

Bunte Häuser, wagemutig in Schwindel erregenden Höhen auf kleine Felsvorsprünge gebaut, faszinieren alle und sind sicher das meistfotografierte Motiv auf der Insel. Wir machen immer wieder Halt und lassen den brausenden Atlantik zur linken und den Bergriesen zur rechten Seite auf uns wirken.

In Ponta do Sol angekommen genießen wir die Abendstimmung bei einem Drink und einer Meditation.

Check-In in das 4-Sterne Hotel Tiduca.

Wanderung: ca. 6 Std, 800 m + / -700 m, ständiges auf- und ab, anspruchsvoll.
Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Tiduca, Superior-Zimmer zur Meereseite
Verpflegung: F/L/A



Tag 10: Das grüne Paúl-Tal

Heute steht ein weiteres Highlight auf unserem Programm: wir wandern durch das üppig-grüne Paúl-Tal, das auch das fruchtbare Herz der Insel genannt wird. Mango- und Affenbrotbäume, Zuckerrohr und Zitrusfrüchte säumen unserem Weg.

Transfer zurück nach Ponta do Sol. Ein typisch kapverdisches Abendessen im Restaurant Musica do Mar wird uns direkt am Meer serviert. Livemusik ist inklusive.

Wanderung: Gehzeit ca. 2 Std, +/- 100 Hm, einfach.

Verpflegung: F/M/A

Tag 11: Zurück nach Mindelo

Heute treffen wir uns ein letztes Mal auf der Dachterrasse, um unsere Yoga-Einheit mit Fernblicken zu genießen. Durch die überwiegend ruhende Körperstellung wird eine wohltuende Wirkung erzielt und wir nehmen unsere Haltungen instinktiv mit Blick in die Ferne ein.

Die Nachmittagsfähre bringt uns zurück nach Mindelo. Wir genießen ein Abendessen mit Livemusik.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Oásis Atlantico Porto Grande, Standard-Zimmer

Verpflegung: F/-/A

Tag 12: Inseltour auf São Vicente

Heute erkunden wir das Umland vom Mindelo. Die halbtägige Inseltour führt uns nach Baía das Gatas, wo wir Zeit zum Baden haben. Vom höchsten Berg, dem Monte Verde, haben wir bei klarer Sicht einen großartigen Ausblick über die Insel, die mit ihrer trockenen, wüstenähnlichen Landschaft einen ganz eigenen Charme besitzt.

Wer Lust hat, erkundet abends noch das Nachtleben von Mindelo oder genießt einen Sundowner auf der schwimmenden Bar am Hafen.

Inselrundfahrt: halbtägig.

Verpflegung: F/-/A



Tag 13: Abschied nehmen

Wir verabschieden uns von den Kapverden und fliegen nach Lissabon, wo wir wieder im Flughafenhotel übernachten.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Hotel Star inn Lisbon Aeroporto, Standard-Zimmer

Verpflegung: F/-/-

Tag 14: Willkommen zu Hause

Flug von Lissabon zurück zu Ihrem Heimatflughafen. Willkommen daheim!

Verpflegung: F/-/-



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

TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

8 bis 16 Gäste

TERMINE & PREISE

CYO-250928	So, 28.09.2025	-	Sa, 11.10.2025	3.790,00 €
CYO-251205	Fr, 05.12.2025	-	Do, 18.12.2025	3.790,00 €
CYO-260111	So, 11.01.2026	-	Sa, 24.01.2026	3.790,00 €
CYO-260424	Fr, 24.04.2026	-	Sa, 09.05.2026	3.790,00 €

Einzelzimmerzuschlag: 640 €

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.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 28 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch REISEN MIT SINNEN: 28 Tage vor Reisebeginn.

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt - Lissabon, Lissabon - São Vicente, São Vicente - Lissabon, Lissabon - Frankfurt mit TAP Portugal in der Economy Class
- Fähre Sao Vicente - Santo Antão - Sao Vicente
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 13 Übernachtungen (9x mit Pool) in DZ, Du/WC
- 13x Frühstück, 1x Lunchpaket, 2x Mittagessen, 11x Abendessen
- Programm-Details: 3 Wanderungen, Inselrundfahrt auf São Vicente, Abendessen mit Livemusik, Einkehr in Privathäuser, Eintritte laut Detailprogramm, Yoga- und Meditationseinheiten

- Qualifizierte Yogaleitung in Deutsch
- Teilweise lokale englischsprachige Wanderführer
- Hotelsteuer
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- Infomaterial
- CO2-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100% kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Business-Class: ab 1.850 €
- Rail&Fly 2. Kl.: 95 €, 160 € in der 1. Klasse
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.**

Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen (Wir empfehlen die klimafreundliche Anreise mit der Bahn und buchen gern für Sie Fahrkarten zum Sparpreis).
- Fakultative Ausflüge
- Flughafensicherungsgebühr von 31€
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder (ca. 70 € für die Reise einplanen) und sonstige persönliche Ausgaben

ANREISE

Die Anreise erfolgt mit TAP Portugal von Frankfurt über Lissabon nach São Vicente. Der Rückflug startet von Santiago aus nach Frankfurt. Weitere deutsche Abflughäfen sowie Abflüge ab Wien oder Zürich sind auf Anfrage möglich.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Business-Class up zu graden. (siehe "Optional buchbare Leistungen")

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly-Tickets an.

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

VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise benötigen Deutsche, Österreicher und Schweizer einen noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass.

Seit der Abschaffung der Visumpflicht am 01.01.2019 benötigen europäische Reisende für die Einreise auf die Kapverdischen Inseln kein Visum mehr. Die von dieser Abschaffung der Visumpflicht betroffenen Touristen sind Staatsbürger der Europäischen Union, des Vereinigten Königreichs (Post-Brexit), der Schweiz, Norwegens, Islands und Liechtensteins.

Reisende müssen sich ab jetzt, mindestens 5 Tage vor Anreise, auf einer Internetseite der Regierung registrieren. Die Regelung ist nur für Aufenthalte bis maximal 30 Tagen gültig. Für längere Aufenthalte wird ein Visum benötigt, welches über die Webseite der Regierung beantragt werden muss.

Von der Registrierung sind folgende Personen befreit:

1. Kinder unter zwei Jahren 2. Inhaber/in eines kapverdischen Passes, deren/dessen Kinder unter 18 Jahren und die Ehefrau/der Ehemann 3. Reisende kapverdischer Herkunft (sowie deren/dessen Kinder + Ehefrau/Ehemann) 4. Ausländer mit Aufenthaltsgenehmigung der Kapverden (Residencia) 5. Ausnahmen: Offiziell Reisende, Reisende in Transit oder Reisende, die aufgrund von technischen oder meteorologischen Gründen auf die Kapverden umgeleitet wurden.

Die Registrierung findet in mehreren Bildschirmetappen statt, bei denen der Reisende Angaben zu seiner Identität, zu seinen Reisedaten, seinem Kontakt (Telefon und E-Mail) sowie den Ort seines Aufenthaltes angeben muss (Hotel).

Am Ende des Ausfüllens des Online-Formulars muss der Reisende die Gebühr entrichten.

Die Gebühr ist für alle Reisenden verpflichtend, mit Ausnahme der oben genannten Liste.

DIE WEBSEITE DER REGIERUNG

Um sich für die Einreise zu registrieren und/oder die Gebühr zu entrichten, besuchen Sie bitte folgende Webseite: **www.ease.gov.cv**

Das Onlineformular ist in Englisch, Französisch und Portugiesisch verfügbar (klicken Sie bitte auf die entsprechende Flagge). Sie benötigen maximal 20 Minuten zum Ausfüllen. Jede/r Reisende/r muss ein individuelles Formular ausfüllen und die Gebühr individuell entrichten.

Bei einem Aufenthalt von mehr als 30 Tagen muss das Visum bei der Kapverdischen Botschaft in Berlin zusätzlich beantragt werden (hierzu benötigt die Botschaft Ihren Original-Reisepass. Die Bearbeitungsdauer beträgt mindestens 14 Tage). Weitere Infos unter www.embassy-capeverde.de.

Besondere Impfungen sind für die Kapverden aktuell nicht vorgeschrieben.

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

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 Auslandsrankenversicherung. 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.

AKTIVITÄTEN

Insgesamt 3 Wanderungen inkl. Küstenwanderung Santo Antão, Gehzeit 6 Std., + 900 Hm /- 850 Hm, ständiges bergauf- und ab, anspruchsvoll.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

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“.

Hotel Star inn Lisbon Aeroporto

1 Nacht

Lisboa

Internet: <https://www.hotelstarinn.com/de/hotel-lissabon-airport>

Hotel Oásis Atlantico Porto Grande

1 Nacht

São Vicente

Internet: <https://oasisatlantico.com/en/>

Mamiwata ECO VILLAGE

6 Nächte

Santo Antão

Internet: <https://www.mamiwata-ecovillage.com/>

Hotel Tiduca

2 Nächte

Santo Antão

São Vicente **Hotel Oásis Atlantico Porto Grande**
2 Nächte
Internet: <https://oasisatlantico.com/en/>

Santiago **Hotel Star inn Lisbon Aeroporto**
1 Nacht
Internet: <https://www.hotelstarinn.com/de/hotel-lissabon-airport>

Änderungen vorbehalten (in gleichwertiger oder höherer Kategorie)!

VERPFLEGUNG & TRANSFERS

In unserem Reisepreis ist das Frühstück, einige Mittagessen und Abendessen enthalten. Abends haben Sie häufig die Möglichkeit zwischen landestypischer und europäischer Kost zu wählen. Bei den nicht enthaltenen Mahlzeiten möchten wir Sie ermutigen, auch einmal auf eigene Faust etwas Neues zu probieren. Auf unseren Wanderungen werden wir uns mit Lunchpaketen verpflegen.

Die Transfers erfolgen in Kleinbussen (nicht klimatisiert). Sie fliegen vor Ort in der Regel mit BESTFLY Cabo Verde in der Economy Class. Auf den Nordinseln nutzen wir die Personenfähre zwischen São Vicente und Santo Antão (ca. 1 Stunde Fahrtzeit).

IHRE YOGAKURSLEITUNG

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

Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Yogakursleitung. Sie, als unsere Gäste möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Leitung.

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.

Ihre Gruppenreise wird von unseren zertifizierten Yogaleitern Tina oder Marian begleitet. Alle sind deutschsprachig.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Yogaleitung Ihren Reisetern begleiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und Reiseleiter dort persönlich vor: <https://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.

Tina Brummer

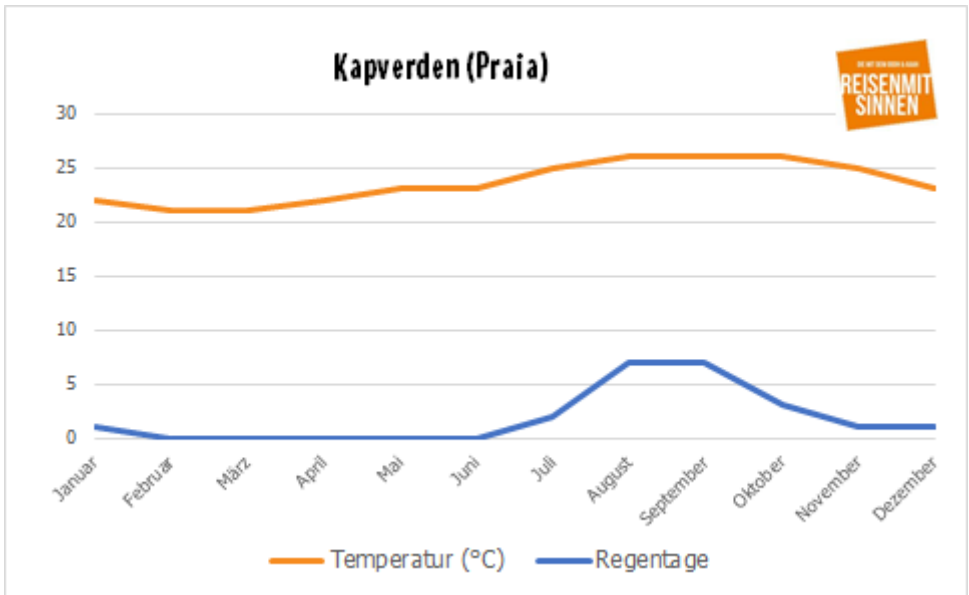


Tina kommt komme aus Tirol in Österreich und ist Dipl. Gesundheitstrainerin, Referentin für Haltungsprävention-Rückenschule und Yogalehrerin. Seit Anfang 2013 gibt sie in den Bereichen Gesundheit und Yoga Einzel-Unterricht, Gruppenstunden und Firmentrainings, unterrichtet in verschiedenen Ausbildungen im Gesundheitswesen und hält Vorträge und Workshops.

KAPVERDEN – KURZGEFASST

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: Offizielle Amtssprache ist Portugiesisch, Umgangssprache hingegen ist das „Crioulu“ - eine Mischung aus vereinfachtem Portugiesisch und einzelnen Vokabeln aus afrikanischen Sprachen. Ein „obrigado“ (männlich) oder „obrigada“ (weiblich) - „Danke“ - kommt immer gut an.

KLIMA & REISEZEIT: Das Klima auf den Kapverdischen Inseln ist für Mitteleuropäer äußerst angenehm. Die Temperaturen liegen im Schnitt im Bereich von 24-30°C (die Wassertemperaturen sind geringfügig niedriger). Relativ geringe Luftfeuchtigkeit und der Einfluss der Winde lassen hohe Temperaturen sehr angenehm erscheinen. Abends kann es abkühlen. Für die höheren Regionen ist immer eine warme Jacke zu empfehlen. In den Monaten August/September ist mit Regenfällen zu rechnen. Auch für die übrigen Monate sollten Sie für alle Fälle eine leichte Regen- bzw. Windjacke im Gepäck haben.



ZEITVERSCHIEBUNG: Der Zeitunterschied gegenüber Mitteleuropa beträgt zur europäischen Sommerzeit minus 3 Stunden, zur europäischen Winterzeit minus 2 Stunden. Wenn es also z. B. im Winter in Deutschland 12 Uhr mittags ist, ist es auf den Kapverden erst 10 Uhr.

STROMSPANNUNG: Standard sind 220 V und 50 Hz (deutsche Steckdosennorm). Adapter werden nicht benötigt.

TELEKOMMUNIKATION: Ländervorwahl aus Deutschland: 00238. Das Post- und Telekommunikationsnetz ist auf den Kapverden vergleichsweise gut entwickelt und zuverlässig. Briefe von und nach Europa sind etwa zwei Wochen unterwegs. Von allen Telefonzellen aus kann man direkt Auslandsgespräche führen, die heutzutage nicht mehr überteuert sind. Auch das Mobilfunknetz ist inzwischen flächendeckend ausgebaut. Die Netze T-Mobile, Vodafone sowie O2 funktionieren mit deutschem Vertrag.

Für ca. 200 CVE können Sie eine kapverdische SIM-Karte inkl. Guthaben erwerben. Für ca. 500 CVE können Sie ein Internet-Paket dazu buchen. Empfehlenswert ist der Anbieter CV Movél; Sie erkennen vertreibende Geschäfte an dem blau-weiß-rotem Logo.

Auf den Kapverden gibt es in allen größeren Hauptplätzen W-LAN, sowie in den meisten größeren Unterkünften (oft gegen Gebühr) oder als Gast vieler Cafés der Sandinseln.

ESSEN & TRINKEN: Weit verbreitet in der kapverdischen Küche sind Fischgerichte und Meeresfrüchte. Sehr beliebt sind Thunfisch sowie „Serra“ (Sägefisch). Auch Muräne, Tintenfisch, Garopa, Muscheln und Langusten kommen vor. Der Fisch wird meist mit Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Pommes Frites serviert. Ein einfaches Hauptgericht der kapverdischen Küche ist Cachupa, ein Eintopf aus Mais und Bohnen, angereichert mit kleinen Fisch- oder Fleischstückchen. Viele traditionelle Menüs haben Gemüsesuppe als Vorspeise. Zum Nachtisch gibt es häufig frisches Obst oder Karamellpudding.

Wasser ist fast überall in 1,5 l-Flaschen oder 5 l-Kanistern erhältlich. Das Wasser aus dem Wasserhahn hat nur in wenigen Orten Trinkwasserqualität, sodass wir Ihnen empfehlen, auch zum Zähneputzen gekauftes Flaschenwasser zu nutzen.

Bier, Wein und einheimische Spirituosen sind überall erhältlich. Sehr beliebt ist Grogue, der lokale Zuckerrohrschnaps. Es gibt natürlich auch Limonaden, Cola und Säfte. Softdrinks und das einheimische Bier „Strela“ werden in Flaschen verkauft.

REISELITERATUR

- Dr. Pitt Reitmaier, Lucete Fortes: Cabo Verde - Kapverdische Inseln. Reise KnowHow Verlag Bielefeld. 8. überarbeitete Auflage 2015. ISBN 978-3-8317-2613-4. 588 Seiten, Preis: 23,90 €
- Annette Rieck: Kapverdische Inseln. Marco Polo, Verlag MAIRDUMONT, 3. Auflage 2013, ISBN 978-3-8297-0610-0, 140 Seiten, Preis: 11,99 €
- Susanne Lipps, Oliver Breda, Kapverdische Inseln. DUMONT Reise-Taschenbuch, 5. überarbeitete Auflage 2017, 296 Seiten, Preis: 17,99 € (Diesen Reiseführer verschicken wir bei Gruppenreisen zusammen mit den letzten Informationen, ca 2. Wochen vor Reisebeginn.)
 - Wanderkarten für einzelne Inseln vom AB Kartenverlag / Goldstadt Verlag, Preis: ab 12,80 € (Können bei Buchung Ihrer individuellen Kapverdenreise über REISEN MIT SINNEN bezogen werden.)
- Rasso Knoller, Christian Nowak: Kapverden. Die schönsten Küsten- und Bergwanderungen, Bergverlag Rother; Auflage: 2. Auflage 2014, ISBN-9783763342754, 167 Seiten; Preis: 18,90 €
 - Nicolas Quint: Kapverdisch Wort für Wort. Reise Know-How Verlag Rump; 2. Auflage 2017. ISBN 978-3831765089, 192 Seiten; Preis: 9,90 €

UNSER ENGAGEMENT AUF DEN KAPVERDEN

Seit vielen Jahren sind wir auf den Kapverdischen Inseln aktiv. 2005 haben wir hier die Agentur **vista verde tours** vor Ort gegründet, um auf dem Archipel unser Engagement zu intensivieren. Schon damals war zu erkennen, dass die Kapverden sich touristisch mit rasantem Tempo entwickeln würden.

Diese Entwicklung ist vor allem auf den Badeinseln Sal und Boavista zu beobachten, wo Großveranstalter Hotelanlagen bauen und Charterflüge aus Europa zunehmen. Wir versuchen dieser eher pauschaltouristischen Entwicklung entgegenzuwirken, in dem wir unseren Gästen das „Cabo Verde“ mit seiner kulturellen

Vielfalt näherbringen und die imposante Natur erleben lassen möchten. Abseits der Sandinseln finden Sie Inseln vor, die noch ein sehr authentisches Leben zeigen. Die Menschen leben hier überwiegend von der Landwirtschaft, vom Fischfang und von den Devisen der Verwandten im Ausland. Tourismus spielt somit für die Einheimischen eine immer wichtigere Rolle als Einnahmequelle. Genau aus diesem Grund engagiert sich REISEN MIT SINNEN zusammen mit vista verde tours, indem wir mit unseren Reisen vielen Kapverdiern die Möglichkeit geben über Dienstleistungen, wie z.B. Transport, Guiding, Unterkunft, Verpflegung eine Lebensgrundlage zu ermöglichen. Auch unterstützen wir Projekte vor Ort mit Besuchen, Material- oder Geldspenden.

IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

REISEN MIT SINNEN & 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 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 % 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 %.

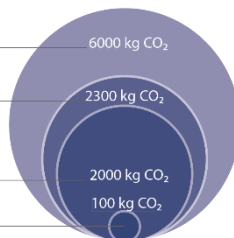


Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere 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 kontinuierlich den Wiederaufbau in der Region. Zur Sicherung der Existenzen 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 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 8 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 10 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 Schwesterfirma **contrastravel**.



Zu **contrastravel**:

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



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: SANDRA WESTERMANN



10 Jahre lang war ich für die Partneragentur von RMS auf den Kapverden tätig, habe auf Fogo gelebt und die Inseln bereist. Freuen Sie sich auf facettenreiche und mit Insider-Wissen gefüllte Reisen.

0049 (0)231 589792-24

sandra.westermann@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: Mai 2025

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.