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

atmosfair
100% KLIMASCHUTZ INKLUSIVE

KAMBODSCHA

Alltag, Tempel & Natur

16-tägige Natur- und Begegnungsreise
mit qualifizierter Insider-Reiseleitung

Highlights

Reiseschätze
Kambodscha
16 Tage, 6-12 Gäste
Natur, Begegnungen, Alltagskultur, Radfahren
Reiseleiter: Susana, Bunrith, ,Mony, Bunsarng

Angkor aktiv mit dem Rad - Weltkulturerbe zum Anfassen

Die überschwemmten Wälder vom Holzkanu aus betrachten

Das örtliche Kunsthandwerk entdecken und erlernen

Flussfahrten und Wanderungen in den Cardamom-Bergen

Übernachten im Eco-Zeltcamp welches Naturschutzprojekte unterstützt

Kambodschas unbekannte Küstenregion bei Kampot

Relaxen auf der tropischen "Hasen-Insel"

Prima Klima – die Zukunft des Reisens

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO_2-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnanreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

atmosfair
100% KLIMASCHUTZ INKLUSIVE

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.

Karte zur Reise

Wer den Bayon-Tempel besucht, fühlt sich wie in einem Fantasy-Film. Etliche in Fels gehauene Gesichter begutachten die Besucher mit eindringlichem Blick, der nur schwer zu deuten ist. Na, Nervenflattern? Dann freuen Sie sich auf eine ablenkende Massage am Abend.

Reiseverlauf – 16 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.

1.+2. Tag: Anreise nach Siem Reap

Abflug ab Frankfurt via Bangkok oder Singapur nach Siem Reap, der Provinzhauptstadt vor den Toren Angkors. Ankunft am nächsten Vormittag. Transfer zum Hotel und Zeit zum frisch machen. Nachmittags unternehmen wir einen Spaziergang durch das Städtchen.

Übernachtung: 5 Nächte im Hotel Siem Reap Palace in Siem Reap

Verpflegung: F/-/A

3. Tag: Zwischen den Tempeln von Angkor

Wir starten den Tag heute mit etwas ganz Besonderem: Den **Sonnenaufgang** hinter dem berühmten Tempel von Angkor Wat zu sehen. Dann frühstücken wir und nehmen unsere Fahrräder. Das Fahrrad ist die beste Art, diesen von Mystik und Religiosität durchdrungenen archäologischen Park zu erkunden. Die Natur hat sich im Laufe der Jahrhunderte langsam ihre Räume zurückerobert, ohne die menschliche Arbeit zu zerstören, sondern sie zu bereichern.

Wir schwingen uns auf den Sattel und fahren zwischen Tempeln und Wäldern auf verschiedenen Arten von Wegen: asphaltiert, Lehm oder Sand. Wir besichtigen den berühmten Tempel **Angkor Wat**, das größte religiöse Bauwerk der Welt, das Herz und die Seele des Khmer-Volkes sowie das nationale Symbol auf der Flagge. Wir fahren zum buddhistischen Tempel **Banteay Kdei**, der von drei Mauern und einem Wassergraben geschützt wird, und zum angrenzenden **Srah Srang**, einem riesigen Schwimmbecken. Am Nachmittag erreichen wir **Pre Rup**, einen klassischen "Bergtempel" der kambodschanischen Architektur. Die Idee war den Berg Meru, den Olymp der Götter in der hinduistischen Mythologie, nachzubilden. Der letzte Tempel, den wir heute besuchen, ist **Banteay Samre**, bevor wir nach Siem Reap zurückkehren.

Fahrradtour: ca. 30 km

Verpflegung: F/M/-

4. Tag: Der kleine Zirkel mit Rad

Heute unternehmen wir eine Radtour zu weiteren monumentalen Sakralbauten um Angkor Wat. In einem riesigen Areal liegen etliche große und kleine Bauten, sogar die Überreste einer ganzen Stadt (**Angkor Thom**). Dazwischen leben einige tausend Menschen und bewirtschaften die Felder wie vor Jahrhunderten. Auf kleinen Wegen werden wir das Areal an Tempel, Wat und Klöster erkunden. Einige der Tempel zeigen eindrucksvoll die Macht der Natur. Wie Tentakel umklammern die mächtigen Wurzeln der Urwaldriesen Türme, Fassaden und Mauern einiger Bauwerke.

Wir erreichen Angkor Thom durch das Südtor und erradeln die Haupttempel von Angkor Thom: den **Bayon** mit seinen vielen Gesichtern sowie die Elefanten- und Leprakönig-Terrassen. Am Nachmittag geht es weiter zu den **Tempeln von Preah Kahn**, dem mystisch von Baumwurzeln überwucherten **Ta Prohm** und **Ta Nei**.

Fahrradtour: ca. 20-30km, 3 Std., in ebenem Gelände

Verpflegung: F/M/-

5. Tag: Radtour durch das kambodschanische Hinterland

Heute unternehmen wir eine Mountainbike-Tour auf Pfaden in der Natur. Wir bewundern das lokale Kunsthandwerk, Steinbildhauer und das **Nationale Seidenzentrum in Pouk**. Gemeinsam lernen wir mehr über den Reisanbau bei einem Treffen mit einer lokalen Bauernfamilie. Weiter fahren wir nach **Western Baray**, einem riesigen Wasserreservoir, das zur Bewässerung der Stadt und der Tempel dient. Zu Mittag picknicken wir am Strand und haben Zeit zum Schwimmen. Am Nachmittag kehren wir nach Siem Reap zurück und besuchen den **alten Markt**. Dort können wir Einkäufe erledigen und uns durch das bunte Geschehen treiben lassen. Wir besuchen auch die Wat Bo Pagode, die für ihre Wandmalereien bekannt ist. Am Ende des Nachmittags entspannen wir uns im berühmten Frangiapni SPA bei einer **1-stündigen Massage** und lassen so den Tag langsam ausklingen.

Fahrradtour: 15km, ca. 4 Std., meist eben

Verpflegung: F/M/-

6. Tag: Radtour zum Tonle Sap mit Bootstour

Wir probieren unsere Mountainbikes aus, passen unsere Helme an und machen uns auf den Weg, um das Landleben zu entdecken. Wir durchqueren Reisfelder und Dörfer und erreichen den kleinen, in der Landschaft verlorenen **Tempel von Chao Srey Vibol**, der an der alten Königsstraße liegt. Wir besichtigen diesen Tempel und fahren dann weiter nach Rolous. Mittagessen in einem traditionellen Khmer-Haus auf dem Lande. Nach dem Mittagessen besuchen wir die **Rolous-Tempel**, insbesondere den Bergtempel **Bakong**. Und dann Abfahrt mit dem Fahrrad in Richtung **Tonle Sap**. Jedes Jahr schwankt der Wasserstand des Tonle Sap, des großen Sees von Kambodscha, zwischen 4 und 8 Metern und überflutet das Land und die Wälder in dieser Region (von August bis Januar). Wir werden diese überschwemmten Wälder mit Hilfe von **Holzkanus** (je nach Wasserstand). Wir besuchen ein Dorf am See, wo die Häuser auf Stelzen stehen. Anschließend Rückkehr auf das Festland. Transfer mit einem Fahrzeug zurück nach Siem Reap.

Fahrradtour: 40-50km

Bootsfahrt: 2h

Transfer: 1h

Verpflegung: F/M/-

7. Tag: Phnom Kulen mit dem Mountain Bike

Nach dem Frühstück verlassen wir Siem Reap mit einem kurzen Transfer zu unseren Fahrrädern und radeln dann durch die Landschaft und Reisfelder nach Banteay Srei, dem Khmer-Juwel aus dem zehnten Jahrhundert. Dort besichtigen wir einen Tempel. Anschließend fahren wir zum **Gipfel des Phnom Kulen**, dem heiligen Berg der Khmer und "Steinbruch", aus dem die Steine für die Tempel von Angkor stammen. Wir schwimmen unter den Wasserfällen, die die Hügel des Waldes hinunterfließen, und besuchen den **Fluss der 1.000 Lingas**. Dieser hat seinen Namen den Bildern hinduistischer Götter, ihren Ehepartnern und den über 1.000 Lingas zu verdanken, die in das Bett und die Ufer des Flusses Siem Reap in Phnom Kulen geschnitzt wurden. Die Lingas sind Symbole für die Essenz von Gott Shiva. Am Nachmittag wandern wir weiter durch den Wald. Wir entdecken die Flora und Fauna, bevor wir im **Dorf** ankommen. Übernachtung im Haus der Einheimischen auf dem **Gipfel des Berges**.

Fahrradtour: 20 km

Wanderung: 2-3 Std, Anstieg +110 Höhenmeter

Übernachtungen: 2 Nächte im Homestay in Phnom Kulen

Verpflegung: F/M/A

8. Tag: Wandern durch Archäologie und Natur von Phnom Kulen

Wir erleben heute einen **archäologischen und naturkundigen Wandertag** mit dem CBTC vom Zentrum aus. Durch den tropischen Wald werden wir die zwischen den Bäumen versteckten Tempel aus dem 9. Jahrhundert entdecken (kürzlich restaurierte Stätten). Wir besuchen diese Tempel und picknicken im Wald. Am Nachmittag Rückkehr ins Dorf und **freie Zeit** das Dorf auf eigene Faust zu entdecken oder der Hausherrin bei der Zubereitung des Abendessens zu helfen.

Wanderung: 3-4 Std.

Verpflegung: F/M/A

9. Tag: Fahrt nach Kampong Thom

Heute verabschieden wir uns von der Familie und wandern zu einem anderen Dorf in Phnom Kulen, um dort das **örtliche Kunsthandwerk** zu entdecken, die Techniken der Vorfahren von der Kulen-Crafts-Gemeinschaft zu erlernen und die Dorfschule zu besuchen (wenn die Schüler nicht in den Ferien sind). Es bietet sich die Möglichkeit, mit den Kindern **an den Schulaktivitäten teilzunehmen** und ein paar Worte Khmer zu lernen.

Danach fahren wir nach **Kampong Thom**, Hauptstadt der gleichnamigen Provinz. Wir befinden uns am Sen, einem Nebenfluss des Tonle Sap. Die Stadt liegt auf halbem Weg zwischen Siem Reap und Phnom Penh. Auf dem Weg dorthin besuchen wir den verlorenen Tempel von **Beng Mealea**, eine noch vergessene Miniatur von Angkor Wat und der Drehort des Films "Die 2 Brüder" von J.-J. Annaud. Übernachtung im Hotel in Kampong Thom.

Spaziergang: 1-2 Std.

Transfer: 3-4 Std.

Übernachtungen: 1 Nacht im Hotel Sambor Village in Kampong Thom

Verpflegung: F/M/-

10. Tag: Transfer nach Phnom Penh und Stadtbesichtigung

Am Morgen fahren wir in die **Hauptstadt**. Nachdem wir uns im Hotel eingecheckt haben, fahren wir mit einer Rikscha zum berühmten Nationalmuseum, in dem die schönsten archäologischen und künstlerischen Stücke Kambodschas in chronologischer Reihenfolge aufbewahrt werden. Darunter auch die prächtigen Skulpturen aus den Jahrhunderten, die dem Bau von Angkor vorausgingen. Am frühen Nachmittag besuchen wir den **Königspalast**, dessen Bau auf den Beginn des französischen Protektorats zurückgeht.

Dem Palast angegliedert ist die heiligste Kapelle der Hauptstadt, der Wat Preah Keo Morokot, der Tempel des kostbaren Heiligen, der von den Franzosen den Spitznamen "Silberpagode" erhielt, weil mehr als 5000 Silberplatten den Boden bedecken. Um die Pagode herum befinden sich die "Stupa" oder Grabhügel mit den Überresten der letzten Könige der herrschenden Dynastie. Wir setzen die Besichtigung der Stadt und ihrer Märkte fort, darunter der russische Markt, der für seine Antiquitäten berühmt ist. Zum Sonnenuntergang unternehmen wir eine

Schifffahrt auf dem Mekong. Mittag- und Abendessen auf eigene Faust.

Übernachtungen: 1 Nacht im Le Botum Hotel in Phnom Penh

Verpflegung: F/-/-

11. Tag: Flussfahrt zum Cardamom Tented Camp

Nach dem Frühstück besuchen wir einen **Apsara-Tanzkurs** und fahren dann zum Cardamom Tented Camp. Um 14:00 Uhr gehen wir am Trapeang Rung Resort Pier an Bord und machen eine **30-minütige Bootsfahrt** auf dem **Preak Tachan Fluss** zum Camp. Bei Unserer Ankunft erhalten wir eine kurze Einführung in die Schutz- und Erhaltungsarbeit der Wildlife Alliance und eine Erklärung, wie das Geld der Gäste verwendet wird, um das Gebiet vor Abholzung und Jagd zu schützen. Anschließend beziehen wir unser komfortables Zelt im Safaristil. Danach ist Freizeit angesagt. Wir können eine **Erkundungstour durch den Dschungel** rund um das Camp unternehmen, Kajak fahren oder im unberührten Fluss schwimmen. Entspannen wir uns im Restaurant am Flussufer, während die Sonne über Botum Sakor untergeht. Abendessen und Übernachtung im Cardamom Tented Camp.

Das Öko-Camp ist mit neun komfortablen Zelten im Safaristil ausgestattet.

Transfer 4-5 Std.

Übernachtungen: 2 Nächte im Eco-Zeltcamp in den Cardamom Bergen

Verpflegung: F/M/A

12. Tag: Kajak Tour in den Cardamom Bergen

Nach einem frühen Frühstück fahren wir mit dem **Kajak** zur alten Rangerstation, wo wir die Wege erkunden, bevor wir rechtzeitig zum Mittagessen zurück zum Camp laufen. Die Tour dauert zwischen 3,5 und 4 Stunden. Der **Nachmittag steht zur freien Verfügung**. Wir können die Pfade in der Nähe des Camps erkunden, im schönen Fluss schwimmen oder mit dem Kajak die schattigen Nebenflüsse des Flusses entlangfahren. Abendessen und Übernachtung im Cardamom Tented Camp.

Verpflegung: F/M/A

13. Tag: Ab an die Küste in die Kolonialstadt Kampot

Wir genießen das Frühstück in aller Ruhe. Frühaufsteher können eine selbstg**e**führte Wanderung auf den Pfaden rund um das Camp unternehmen oder einen Kaffee auf einem nebligen Morgenkajak trinken. Gegen 10.00 Uhr steigen wir in das Boot zurück nach Trapeang Rung, wo unser Fahrzeug auf uns wartet. Transfer in die alte Kolonialstadt Kampot, eine Stadt direkt am Strand.

Die Provinz Kampot ist auch für die Qualität ihrer Früchte (Durian, Kokosnuss, Mango usw.), ihr Meersalz und natürlich den berühmten Kampot-Pfeffer bekannt. Die kleine Stadt Kampot am Teuk Chhou-Fluss liegt 5 km landeinwärts vom Meer entfernt. Fischfang und Landwirtschaft sind die Hauptaktivitäten; Durians und Melonen wachsen in Hülle und Fülle. Besichtigung der Stadt. Nachmittags erwartet uns eine **Kajakfahrt im sogenannten "green loop"**, einer schön gelegenen Flussschleife.

Transfer: 4-5 Std.

Kajaktour: ca. 1 Std., für Anfänger geeignet

Übernachtungen: 2 Nächte im Hotel Good Time Relay in Kampot Stadt

Verpflegung: F/M/-

14. Tag: Inselausflug und Strandtag auf Rabbit Island

Heute fahren wir an die Küste in den kleinen Strandort Kep. Per Boot fahren wir zur vorgelagerten, einsamen **Rabbit Island - Koh Tonsay** (ca. 30 min Überfahrt). Dort haben wir Gelegenheit zum Schwimmen, Strandspaziergang oder zum Relaxen am Strand. Am Nachmittag kehren wir nach Kampot zurück und genießen am Abend ein **Abschiedsbarbecue** im LES MANGUIERS. Unterwegs halten wir an den berühmten Pfefferfeldern von Kampot. **Pfefferverkostung** auf einer traditionellen Farm, gefolgt von einem lehrreichen Spaziergang durch ein Pfefferfeld. Wir entdecken die vielfältigen Aromen dieses Gewürzes, das so häufig auf unseren Tischen zu finden ist.

Verpflegung: F/-/A

15.+16. Tag: Phnom Penh und Heimflug

Morgen zur freien Verfügung.

Nachmittags Transfer nach Phnom Penh zum Flughafen für den **Heimflug**. Ankunft in Frankfurt am am Abend. Rückankunft in Deutschland am nächsten Tag.

Fahrt: ca. 3 Std.

Verpflegung: F/-/-

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

Teilnehmer & Teilnehmerinnen

6 bis 12 Personen

Termine und Preise

CMD-260206	Fr. 06.02.	- Sa. 21.02.26	4.290 €
CMD-261023	Fr. 23.10.	- Sa. 07.11.26	4.250 €

Einzelzimmerzuschlag (Doppelzimmer zur Alleinnutzung): 560 €

Visum bei Ankunft: 38 US$

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 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch uns: 21 Tage vor Reisebeginn.

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt–Siem Reap, Phnom Penh–Frankfurt (Economy Class)
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 13 Übernachtungen (8x mit Pool): 11x DZ, Du/WC, 2x Mehrbettzimmer mit Gemeinschaftsbad (s. Hotelinfos)
- 13x Frühstück, 3x Picknick, 10x Mittag-, 6x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 4 Radtouren, 6 Bootstouren, 1 Kajaktour, 3 Wanderungen, Stadtführungen in Siem Reap, Phnom Penh und Kampot, Führungen durch Angkor, Picknick zwischen Tempeln, Massage, Künstlerbesuch, Seidenfarm, Apsara-Tanzschule, nachhaltiges Naturschutz-Projekt, Pfefferplantage, Saline, 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.: 95 €, 160 € in der 1. Klasse
- Business-Class: auf Anfrage
- 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 für Kambodscha bei der Einreise, zzt. 38 US$
- Fakultative Ausflüge
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Reiseschutz

Anreise

Die Anreise erfolgt mit Thai Airways, Singapore Airlines oder Vietnam Airlines von Frankfurt nach Siem Reap via Bangkok, Singapur oder Hanoi. Der Rückflug startet von Phnom Penh aus nach Frankfurt. Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets oder Innerdeutsche Zubringer an.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Business-Class oder (je nach Airline) Economy Deluxe upzugraden (siehe Optional buchbare Leistungen).

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

Visum und Einreisebestimmungen

Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige benötigen für die touristische Einreise einen bei Ausreise (Rückflug) noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass und ein gebührenpflichtiges Visum.

Das Visum für Kambodscha erhalten Sie bei der Einreise am Flughafen für 38 US$ in bar. Denken Sie bitte daran US-Dollar in bar passend mitzuführen. Zusätzlich benötigen Sie für das Visum ein aktuelles Passbild, Tickets und Reisedokumente für ein Weiterreiseland. Die entsprechenden Anträge erhalten Sie am Visumschalter im Flughafen. Das Visum kann auch in € bezahlt werden, das Wechselgeld gibt es in kambodschanischen Riehl.

Seit dem 01. Juli 2024 ist für Kambodscha ein Online-Antrag für die Einreise notwendig. Diese sogenannte e-Arrival Card ist kostenlos und muss mindestens 7 Tage vor Einreise online ausgefüllt werden. Die elektronische Einreisekarte ersetzt das Einwanderungsformular, das Gesundheitsformular und die Zollerklärung in Papierform. Dafür nutzen Sie bitte den folgenden Link: https://arrival.gov.kh/

Nehmen Sie zur Sicherheit eine Fotokopie Ihres Reisepasses (ggf. einschließlich Visum) und der Flugtickets mit. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopien in Ihrem Gepäck, getrennt von den Originalen, auf.

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

Bitte beachten Sie, dass jeder Reisende grundsätzlich für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist. Es sind für Kambodscha keine Impfungen vorgeschrieben. Empfohlen wird von den Tropeninstituten eine Impfung gegen Diphtherie, Tetanus, Hepatitis A und Polio. Für gewisse Personengruppen kann eine Hepatitis B-, Tollwut- und/oder Impfung gegen die Japanische Enzephalitis sinnvoll sein. Bitte konsultieren Sie Ihren Hausarzt.

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 Auslandskrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung.

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 möchte Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mitzugestalten. Ihre individuellen Wünsche haben 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.

3. – 7. Tag: Aktivitäten bei Siem Reap

In Siem Reap gibt es endlose Möglichkeiten für weitere Erkundungen oder kulturelle Highlights. Gerne können wir weitere Ausflüge für Sie organisieren.

Leihen Sie sich in der freien Zeit ein (Elektro-)**Rad** und erkunden Sie die Tempelanlagen – diesmal ganz gemächlich ohne Gruppe in Ihrem eigenen Takt.

Besonders zu empfehlen ist der Besuch des **Phare Zirkus**, ein kulturelles und **soziales Projekt**. Hier erleben Sie einen Mix aus traditionellen und modernen Theatern, Musik, Tanz, Akrobatik und Geschichten aus dem Leben der Kambodschaner. Vorbestellung nötig.

Preis pro Person: 48 € (VIP-Platz inklusive Transfers)

Besonders spannend ist es auch, die Geheimnisse der kambodschanischen Küche bei einem **kleinen Kochkurs** (fakultativ, z.B. im River Garden Guesthouse) kennenzulernen. Das Ergebnis wird dann selbstverständlich verspeist.

Preis pro Person: Tageskurs 36 €, Abendkurs 29 €

Oder Sie steigen in einem fest installierten Ballon auf und erleben die alte Ruinenstadt aus der Vogelperspektive. Erst so bekommt man ein Gespür für die enormen Ausmaße des Areals.

Preis pro Person: Auf Anfrage

Weitere Möglichkeiten:

- Apsara Show im Angkor Village Theatre mit Abendessen
- Spa-Besuch oder Massage

Verlängerungsmöglichkeiten

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

Badeverlängerung in Kep

Entspannen Sie an der wenig besuchten Südostküste Kambodschas. Der Strand ist klein, doch Sie können in 30 min auf die vorgelagerte Rabbit Island übersetzen,Radtour: ca. 2,5 Stunden, einfach

Inkludierte Leistungen: Transfer Kampot – Kep, Kep - Flughafen Phnom Penh, 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC inkl. Frühstück im Strand-Resort in Kep.

Preis pro Person: auf Anfrage

Badeverlängerung auf der Insel Koh Rong Samloen

Entspannen Sie auf der Trauminsel vor Kambodschas Südküste. Weißer Sandstrand, klares Wasser und grüne Palmen, die im Wind wiegen. Die Insel ist der perfekte Rückzugsort für Erholungssuchende.

Inkludierte Leistungen: Transfer Kampot – Sihanoukville, Fähre nach Koh Rong Samloen und zurück, Transfer zum Flughafen Phnom Penh, 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC inkl. Frühstück im Strand-Resort.

Preis pro Person: auf Anfrage

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 Phnom Penh–Phu Quoc–Saigon, Flughafentransfers, 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC inkl. Frühstück im Strand-Resort auf Phu Quoc.

Preis pro Person: auf Anfrage

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

Aktivitäten

4 Radtouren bis zu 50 km, teilweise auf unbefestigten, meist ebenen Wegen. Die anstrengendsten Wanderungen finden in Phnom Kulen statt und dauern zwischen ca. 2-4 Stunden. Kajakfahrt für Anfänger.

Die Radtouren wurden nicht unter dem Gesichtspunkt der sportlichen Herausforderung gewählt. Allerdings sind die Etappen nicht ohne Anspruch. Die Tagesstrecken können bis zu 50 km lang werden. Nur manchmal sind die Straßen asphaltiert, meist mit einem Laterit-Belag versehen. Auf den gewählten, kleinen Wegen und Straßen werden uns nur selten Autos stören. Nichtsdestotrotz werden wir einen Begleitbus haben, der das Gepäck transportiert und den wir mehrmals am Tage treffen werden, um Vorräte aufzufüllen. Mit dem Begleitbus können auch Etappen zurückgelegt werden, falls die Radellust einmal erlahmt. Auf der Radtour werden wir Mountainbikes mit mindestens 18 Gängen und Federung verwenden. Unser ortskundiger einheimischer Guide ist auch in der Lage eventuell anfallende kleinere Reparaturen durchzuführen. Für Notfälle werden Reserveräder mitgeführt.

Wer jedoch mehr als Wasser, Sonnenmilch und eine kleine Kamera mitnehmen möchte, sollte über die Mitnahme eines Fahrradrucksackes nachdenken. Die Anbringung von Satteltaschen ist nicht möglich, da die Räder keinen Gepäckträger besitzen. Helme können vor Ort geliehen werden.

In der zweiten Woche werden wir mehr zu Fuß und mit Booten unterwegs sein. Wir werden viel vom Boot aus Urwald und Küste entdecken und Wanderungen (max. 4 Std.) in noch sehr selten besuchte Regionen unternehmen.

Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

Unterkünfte & Verpflegung

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

Später geht es hinaus ins Hinterland, wo wir 2 Nächte auf einem Berg in einem Homestay übernachten. Es handelt sich dabei um ein Privathaus. Der Standard ist niedriger, die Erlebnisse umso authentischer. Nutzung von Gemeinschaftsbädern. Einzelzimmer-Unterbringung ist in diesen Nächten nicht möglich. Bitte beachten Sie, dass Sie sich teilweise in einer sehr untouristischen Gegend bewegen.
In den Cardamom Bergen werden wir 2 Nächte in einem Eco-Zeltcamp verbringen. Es sind private, feste Zelte mit eigenem Badezimmer.

Ort	**Hotel**	**Kategorie**	**Nächte**
Siem Reap	Siem Reap Palace	****Hotel	5 Nächte
Phnom Kulen	Homestay	Homestay	2 Nächte
Kampong Thom	Sambor Village	***Hotel	1 Nacht
Phnom Penh	Le Botum	****Hotel	1 Nacht
Cardamom Berge	Cardamom Tented Camp	Eco-Zeltcamp	2 Nächte
Kampot	Good Time Relax	****Resort	2 Nächte

In unserem Reisepreis sind alle Frühstücke enthalten, sowie einige Mittag- und Abendessen unterwegs auf dem Land. In den Städten wollen wir Ihnen die Gelegenheit geben ein Essen selbst aus einer großen Auswahl von guten Restaurants zu wählen. Um das typisch kambodschanische Essen gebührend genießen zu können, empfiehlt es sich immer wieder in der Gruppe essen zu gehen. Gerne wird die Reiseleitung hierbei behilflich sein.

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. In der zweiten Reisewoche werden wir immer wieder mit unterschiedlichsten Booten auf Tonle Sap, Kampot und Tatai unterwegs sein.

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.

Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten REISEN MIT SINNEN-Reiseleitung.

Unsere REISEN MIT SINNEN-Reiseleiter kennen Ihre Bedürfnisse und wissen, was für eine erfolgreiche Reise notwendig ist. Selbstverständlich unterstützen sie Sie bei allen sicherheitsrelevanten Fragen und bei Fragen zur Kultur des Reiselandes.

Ihre Gruppenreise wird von unseren geschulten Reiseleitern Anke oder Susana begleitet. Alle sind Deutschsprachig und kennen Ihr Reiseland durch zahlreiche Besuche. Einige haben sogar eine Zeitlang dort gelebt oder tun dies noch immer. So kann Ihnen die Kultur des Landes, welches Sie besuchen möchten, eindrucksvoll vermittelt werden.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Reiseleitung Ihren Reisetermin begleiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und 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.

Bunrith Chhun

Bunrith, Ihr kambodschanischer Reiseleiter spricht sehr gut Deutsch und arbeitet seit 1999 als Reiseleiter. Er ist momentan wohl einer der erfahrensten Deutsch sprechenden Guides im Land. Vorher war er 5 Jahre lang als Englischlehrer tätig. Als Hobby pflanzt er gerne Obstbäume. Er schafft es immer wieder die Gäste für sein Land zu begeistern.

Bunsarng Keo

Bunsarng lebt mit seiner Familie in Siem Reap. Seit mehr als 15 Jahren arbeitet er als deutsch- und englischsprachiger Reiseleiter und lizensierter Guide für Gäste, die sein Heimatland besuchen. Mit Freude zeigt er Ihnen die Schätze von Angkor und seiner Umgebung.

In seiner Freizeit angelt er gerne und macht Sport.

Mony (Beanmunny Chak)

Mony hat einen Bachelor-Abschluss in Verwaltung gemacht, bevor er 2008 begann als Reiseleiter zu arbeiten, zuerst für englischsprachige Gäste, etwas später auch für Deutsche.

Er bringt den Reisen neben der eindrucksvollen Kultur seines Landes gerne vor allem auch die Naturschönheiten näher.

Susana Miranti

Susana Miranti lebt seit 1991 in Solo, Zentraljava, wohin sie ursprünglich mit einem einjährigen Künstlerreise-Stipendium des Kultusministeriums NRW gekommen ist. Eigentlich ausgebildete Grundschullehrerin für Kunst und Deutsch, arbeitet sie dort in verschiedenen Bereichen. Sie ist künstlerisch aktiv (Schauspiel, Puppenspielworkshops, Performance), schreibt Reportagen über Indonesien für die Deutsche Welle und unterrichtet Englisch, Deutsch und Indonesisch. Ihre liebste Beschäftigung ist es jedoch, als Reiseleiterin ihre Erfahrungen über die südostasiatische Mentalität, Flora, Fauna und Religionen weiterzugeben und den Gästen einen tiefen Einblick in die besuchten Länder zu geben.

Ausrüstung und Kleidung

Nehmen Sie möglichst einen praktischen Rucksack oder eine bequem zu tragende Reisetasche mit. Während der Wanderungen und Ausflüge empfiehlt sich ein Tagesrucksack - praktisch auch als Handgepäck für den Flug!

Leichte, weite Baumwoll- oder Funktionswäsche eignet sich besonders. Wärmere Kleidung für einen kühlen Abend oder Fahrtwind auf dem Boot sowie klimatisierte Räume sollte ebenfalls nicht fehlen. Auf der Radtour kann Spezialbekleidung von Vorteil sein, ist aber nicht zwingend erforderlich.

- Rucksack / Reisetasche / Rollkoffer
- Tagesrucksack, Fahrradrucksack oder Umhängetasche
- eingelaufene Wanderschuhe; Sandalen oder leichte Halbschuhe
- Regenponcho bzw. –Jacke
- leichter Schlafsack (Seiden- oder Jugendherbergsschlafsack) für die Nächte in den Dörfern (Hygiene, nicht Wärme, Decken sind vorhanden)
- leichte Bekleidung (T-Shirts, dünne Hemden u. Hosen - keine engen Jeans)
- langärmelige T-Shirts oder Hemden für abends und gegen die Mücken
- Schultern bedeckende Shirts/Hemden und Knie bedeckende Hosen für Tempelbesuche
- eine warme Jacke und/oder einen Fleece-Pullover für kühlere Abende
- Badesachen und einfache Badesandalen
- Waschzeug nach persönlichem Bedarf, ggf. „Ohrstöpsel"
- ein Handtuch (für die Nächte in den Dörfern)
- Reiseapotheke "Erste Hilfe", persönliche Medikamente
- Moskitoschutz (mit mindestens 30% DEET; kein Moskitonetz nötig)
- Fotoausrüstung / Filme / ggf. genügend Speicherkarten und Akkus
- Sonnenbrille, -creme, -hut
- evtl. feuchte Tücher / Handreinigungsmittel
- Taschenlampe, kleines Taschenmesser, z. B. "Schweizer Messer", kleiner Reisewecker (Armbanduhr)
- Geldgürtel bzw. Brustbeutel, Kopie von Pass und Flugticket, Impfpass
- Bargeld in USD (Kredit- oder EC-Karte zur Sicherheit, in Siem Reap und Phnom Penh kann an Automaten Geld gezogen werden)
- Reiseliteratur

Die Liste soll nur als Richtschnur dienen. Wichtig: Nehmen Sie bitte nicht zuviel mit. Vor Ort können Sie Ihre Kleidung waschen lassen und auch günstig einkaufen.

KAMBODSCHA – KURZGEFASST

SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die Landessprache in Kambodscha ist Khmer. Aufgrund der französischen Vergangenheit ist Französisch bei der älteren Generation weit verbreitet. Englisch wiederum sprechen eher die jüngeren Kambodschaner 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 möglich. In abgelegenen Orten kann es dagegen schwierig sein, englische Gesprächspartner zu finden.

TELEKOMMUNIKATION:

Innerhalb Kambodschas funktioniert das Postwesen eher unzuverlässig. Daher sollten Sie Ihre Post möglichst von Phnom Penh oder Siem Reap losschicken. Briefmarken können Sie in Postämtern kaufen. Eine Karte nach Europa dauert etwa 7-10 Tage.

Ländervorwahl aus Deutschland: 00855
Deutsche Vertragskarten für Handys funktionieren meist in Kambodscha, (PrePaid Karten jedoch nicht). Bitte erkundigen Sie sich vorher bei Ihrem Vertragspartner nach den Tarifen, um sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen. Die Kommunikation via SMS ist meist recht preiswert. Die Telefontarife in den Hotels sind meist überzogen teuer, günstiger kann man mit Telefonkarten in öffentlichen Telefonzellen nach Europa anrufen.

Das Internet findet langsam Verbreitung in Kambodscha. Internetcafés sind im Land mittlerweile weit verbreitet. Internettelefonie ist erheblich günstiger als das Postamt, allerdings ist die Verzögerung bei der Sprachübertragung gewöhnungsbedürftig. Doch steigt die Qualität stetig. Schon bei Ihrem Besuch können diese Zeilen überholt sein.

KLIMA & REISEZEIT:

Das Klima in Kambodscha wird vor allem vom Monsun bestimmt.

Es herrscht tropisches Monsunklima – generell ist es das ganze Jahr über relativ heiß, mit einer hohen Luftfeuchtigkeit, durchsetzt mit kurzen Schauern. Während der Trockenzeit (November - April) ist die Temperatur aber angenehm und es regnet selten. In der Zeit von Mai - Oktober ist es sehr heiß und schwül.

ZEITVERSCHIEBUNG:

Die Zeitverschiebung Deutschland-Kambodscha beträgt +6 Stunden bzw. +5 Stunden während der europäischen Sommerzeit, d.h. 12 Uhr in Deutschland bedeutet 18/17 Uhr in Kambodscha.

STROMSPANNUNG:

Die Stromspannung beträgt 220-240 V Wechselstrom. Europäische Flachstecker passen in die dreipoligen Steckdosen, nicht jedoch Schukostecker mit dicken Kontaktstiften.

ESSEN & TRINKEN:

In Kambodscha ist das Grundnahrungsmittel der Reis. Außerdem stehen Suppen, Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst auf dem Speiseplan. Zum Frühstück essen die Khmer Suppe. Die Fischpaste *prahok* ist sehr typisch für die Küche der Khmer, für Europäer jedoch kaum genießbar. Als Relikt aus der französischen Kolonialzeit lässt sich das Baguette an fast jeder Straßenecke, aber auch bei den Einheimischen zu Hause finden.

In Khmer-Restaurants wird den Gästen eine kostenlose Kanne Tee serviert, der allerdings etwas wässrig schmeckt. Der erhältliche Kaffee ist sehr stark. In Plastikflaschen abgefülltes Trinkwasser und die bekannten Soft Drinks sind überall erhältlich.

REISELITERATUR

Wir empfehlen folgende Reiseliteratur:

- Scholl-Latour Peter: Der Tod im Reisfeld. 30 Jahre Krieg in Indochina; Frankfurt, 17. unveränd. Auflage 1988
- Scholl-Latour Peter: Der Ritt auf dem Drachen. Indochina von der franz. Kolonialmacht bis heute; Frankfurt, 1990
- Golzio: Geschichte Kambodschas, Beck´sche Reihe, 2003
- Luong Ung: Der weite Weg der Hoffnung, Argon, 2001

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.

Ökologisch und Sozial

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

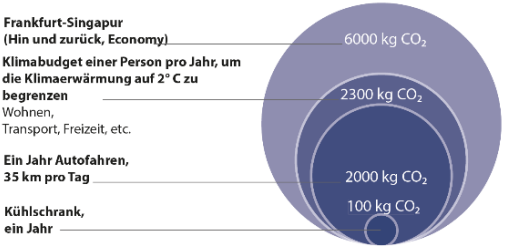
atmosfair

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 CO_2. 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 CO_2 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 Bahnanreise 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 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 SINNEN 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 CO_2-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 und 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.

Ihre Reiseberaterin: Alexandra Otting

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

0049 (0)231 589792-38
alexandra.otting@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: Oktober 2026
Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.