

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

**REISENMIT
SINNEN**

REISEN MIT SINNEN
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Str. 23
D- 44143 Dortmund
Fon 0231-589792-0
Fax 0231-164470
info@reisenmitsinnen.de
www.reisenmitsinnen.de
www.kapverdischeinseln.de

SLOWENIEN

Erlebnisse zwischen Alpen und Adria

12-tägige Genuss- und Erlebnisreise



Highlights

Kulinarische Aussicht und Genuss
auf der Velika Planina Hochebene

Julische Alpen erwandern:
zu Schluchten und Wasserfällen

Kultur erleben: Kerzen drehen und Käse wenden

Radtour auf der Parenzana von Koper bis Piran

ZEIT Reise

SLOWENIEN

12 Tage, 8-14 Gäste

Genuss, Begegnungen,
Natur, Alltagskultur.

Reiseleitung: z.B. Ksenija

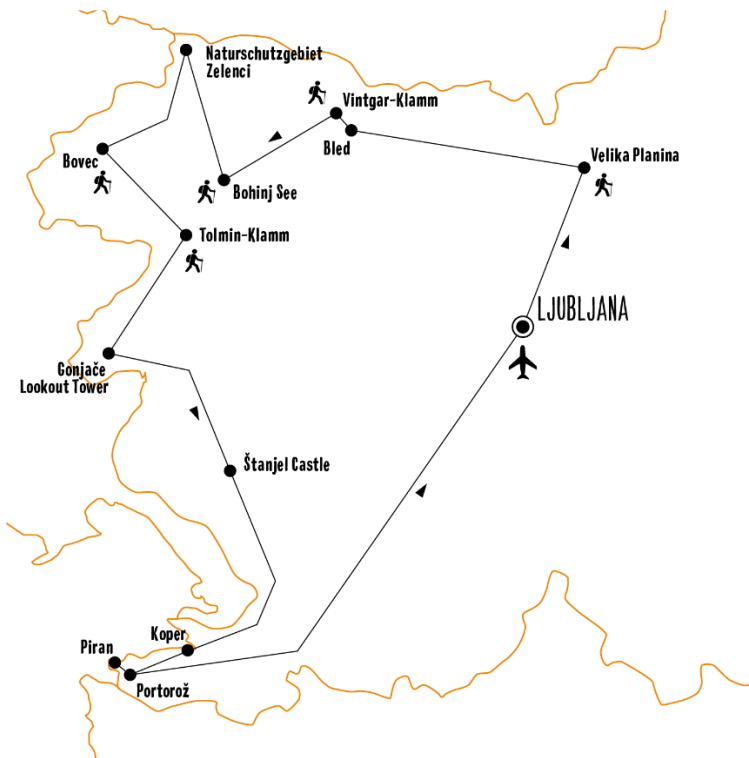
Prima Klima

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



Slowenien vereint auf kleinstem Raum atemberaubende Natur, spannende Aktivitäten und faszinierende Sehenswürdigkeiten. Die Julischen Alpen laden zum Wandern ein, der Bleder See begeistert mit seiner Insel samt Kirche, und die Höhlen von Postojna offenbaren eine geheimnisvolle Unterwelt. In den Weinbergen der Karstregion lässt es sich genussvoll verweilen, während die Adriaküste mediterranes Flair versprüht. Von Bootsfahrt auf dem Bled-See oder Streifzug durch Ljubljanas Altstadt – diese Reise durch Slowenien fasziniert mit jeder Facette.

Reiseverlauf – 12 Tage

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

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

1. Tag: Anreise nach Ljubljana

Flug nach Ljubljana. Am Flughafen werden Sie von Ihrer Reiseleitung abgeholt und zum zentral gelegenen Hotel gebracht.

Am Nachmittag spazieren wir zur Burg von Ljubljana und genießen den Panoramablick, bevor wir uns beim Willkommensabendessen in der Altstadt kennenlernen.

Übernachtung/en: 3 Nächte, Hotel Ljubljana Park, Standard

Verpflegung: -/-/A



2. Tag: Besichtigung von Ljubljana

Mit einem örtlichen Reiseleiter lernen Sie heute Ljubljana mit seiner reichen Geschichte, seinen verschiedenen architektonischen Stilen und seiner atemberaubenden Atmosphäre kennen. Ljubljana wurde als "grüne Hauptstadt" ausgezeichnet, weil in den letzten zehn Jahren eine Reihe von Maßnahmen zum Umweltschutz umgesetzt wurden. Sie besuchen den Prešeren-Platz, die berühmten drei Brücken, das Rathaus, die Schusterbrücke, die Fleischerbrücke und vieles mehr.

Auf dem Zentralmarkt von Ljubljana können Sie frische, saisonale Früchte und lokale Köstlichkeiten probieren.

Am Nachmittag ergänzen Sie den Rundgang mit einer Bootsfahrt auf der Ljubljanica (keine Privattour).

So lernen Sie Ljubljana nun vom Fluss aus kennen - eine ganz andere, wunderschöne Perspektive.

Der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung.

Verpflegung: F/-/-



3. Tag: Mit der Seilbahn auf die Velika Planina

Nach dem Frühstück fahren wir etwas nach Norden. Mit der Seilbahn fahren wir auf die Hochebene Velika Planina. Es ist eine der seltenen Alm-Siedlungen dieser Größe in Europa. Sie werden fasziniert sein von der unberührten Natur, der interessanten Architektur der Siedlung und den weiten Alm-Wiesen. Die lebhafteste Zeit ist von Juni bis September, wenn die Hochebene voller Vieh und Hirten ist. Nach einer Wanderung in der Natur erleben wir eine Verkostung von Milchprodukten und ein traditionelles Essen in der örtlichen Berghütte - Sauermilch mit "žganci" ist eine besondere Spezialität.

Rückkehr nach Ljubljana.

Transfers: 50 km, ca. 1:20 Std. one way

Verpflegung: F/-/-



4. Tag: Bootsfahrt auf dem Bled-See und Vintgar-Schlucht

Morgens Transfer nach Bled. Wir erkunden die charmante Stadt, besuchen die kleine Kirche auf der Insel im Bled-See, der Perle Sloweniens, mit einem traditionellen Pletna-Boot und unternehmen einen Spaziergang am Seeufer mit Blick auf die imposante Burg aus dem Jahr 1004 n.Chr, die auf einer Klippe hoch über dem See thront.

Nachmittags fahren wir ins nur 3,5 km entfernte Radovna-Tal und wandern auf einem Holzsteg in die 150 Meter tiefe und 1,6 km lange Vintgar-Schlucht. Sie bahnt sich ihren Weg durch die hoch aufragenden Felsen der umliegenden Hügel und wird von der Radovna mit ihren Wasserfällen, Becken und Stromschnellen geschmückt.

Danach stärken wir uns mit Craft-Bier und traditioneller slowenischer Wurst.

Transfer: gesamt 60 km, ca. 1 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Astoria Bled, Standard Zimmer

Verpflegung: F/-/-



5. Tag: Wandern, Käse und Honig am Bohinj See

Am Morgen fahren wir zum nahegelegenen Bohinj-See, wo wir bei einer Wanderung entlang des Ufers die Kulisse des Gletschersees und der herrlichen Natur bewundern können.

Im Anschluss nehmen wir die Seilbahn auf den Berg Vogel, von wo es bei gutem Wetter eine atemberaubende Aussicht auf die Alpen gibt.

Auf dem Rückweg nach Bled erhalten wir beim Besuch einer Imker-Familie großartige Einblicke in die außergewöhnliche Welt der Bienen und der slowenischen Bienenzucht. Die nützlichen Insekten und die Beziehung zwischen ihnen und dem Menschen haben in der slowenischen Tradition und Gegenwart einen ganz besonderen Stellenwert. Hier erleben wir auch, wie man eine Kerze aus Honigwachs herstellt.

Transfers: 30 km, ca. 35 min. one way

Verpflegung: F/-/-



6. Tag: Auf in die Julischen Alpen

Nach dem Frühstück fahren wir vorbei am Jasna-See - eine kleine Perle am Rande des bekannten Skisportortes Kranjska Gora - zum Zelenci-Naturschutzgebiet, wo wir einen kurzen Spaziergang auf Holzpfaden zu einer ständig blubbernden, hellblauen Quelle unternehmen.

Nach einem frühen Mittagessen in Tarviso, ein malerisches Dorf in den italienischen Alpen, geht es weiter nach Bovec im malerischen Soča-Tal, das für seine atemberaubende Naturschönheit, Outdoor-Aktivitäten wie Rafting und Wandern und seine reiche Geschichte, insbesondere während des Ersten Weltkriegs, bekannt ist.

Am Nachmittag unternehmen wir eine leichte Wanderung auf dem Soča-Pfad und erkunden die ruhige Kleine Soča-Schlucht und die atemberaubende Große Soča-Schlucht.

Fahrt: gesamt 110 km, ca. 2,5 Std.

Wanderung: ca. 3 km, 45 min.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Alp, Standard Zimmer

Verpflegung: F/-/-



7. Tag: Wasserfälle um Bovec

Nach einem ausgiebigen Frühstück starten wir heute vom nahen Bovec aus auf eine einfache Wanderung in den Ausläufern des gewaltigen Kanin-Karstberges. Am Rande einer Schlucht entlang geht es durch das ruhige Bergdorf Plužna zum Slap Virje-Wasserfall, dessen Wasser sich in ein kleines Becken ergießt, in dem man auch baden kann. Von hier geht es etwas bergauf, vorbei an einem kleinen Wasserkraftwerk zur Quelle des Glijun. Obwohl diese Quelle praktisch das ganze Jahr über sprudelt, platzt sie nach starken Regenfällen aus allen Nähten und bietet einen märchenhaften, mossig-grünen Anblick. Von hier führt der Weg allmählich hinunter zu den sanften Hügeln des Golfplatzes Bovec und zurück ins Zentrum.

Wanderung: 10 km, ca. 2,5 Std., +/- 200 Hm, einfach

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Wem das zu wenig Wandern ist, der kann am Nachmittag eine weitere Wanderung zum Boka-Wasserfall unternehmen, die direkt am Hotel startet. Es sind hin und zurück nur 2,6 km zu diesem mächtigsten Wasserfall Sloweniens, aber knapp 400 Höhenmeter - eine kleine Herausforderung vor dem Abendessen. Der Weg ist teilweise steil und mühsam, aber insgesamt nicht schwer und der Blick auf den Wasserfall, der aus der Karstfelswand entspringt, ist die Mühe wert.

Wanderung: 2,6 km, ca. 2 Std., +/- 410 Hm., einfach bis moderat

Oder Sie machen eine Wildwasser-Kajakfahrt oder ein Rafting auf der Soca. Sicherlich ein einzigartiges Erlebnis!

Verpflegung: F/L/-



8. Tag: Tolminer Klamm und Weinregion

Von Bovec aus fahren wir heute nach Süden. Unser erster Halt ist die Tolmin-Schlucht, ein spektakuläres Naturwunder mit kristallklarem Wasser, dramatischen Felsformationen und üppigem Grün entlang eines malerischen Wanderweges.

Weiter geht es in die hügelige Weinregion an der Grenze zu Italien bei Goriška Brda, die mit ihrer malerischen Landschaft, ihren hervorragenden Weinen und ihrer köstlichen Küche fasziniert - nicht umsonst wird die Region auch "slowenische Toskana" genannt. Wir besuchen das reizvolle Städtchen Šmartno, bewundern die Sehenswürdigkeiten vom Aussichtsturm in Gonjače und machen Sie einen kurzen Halt an der Burg Dobrovo.

Bei einem der lokalen Weinproduzenten lernen wir die langjährige Tradition der Weinherstellung kennen und lassen uns mit den besten slowenischen Weinen verwöhnen.

Transfers: gesamt 75 km, ca. 1,5 Std.

Wanderung: 3-4 km, ca. 1 Std., +/-100 Hm, einfach

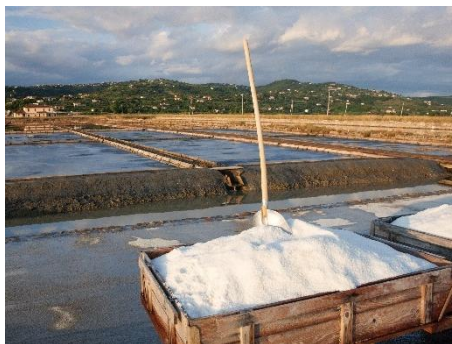
Übernachtung/en: 1 Nacht, Hotel Venko, Standard

Verpflegung: F/-/-



9. tag: Fahrt in die slowenische Küstenregion

Heute fahren wir an die slowenische Küste. Unterwegs besuchen wir Štanjel, eine der ältesten Städte Sloweniens und lernen bei einem Spaziergang die typische Architektur der slowenischen Karstregion kennen.



Unser nächster Halt ist bei den Salinen von Sečovlje, wo noch immer hervorragendes Meersalz produziert wird. Wir lassen uns diese Produktion zeigen, bevor es auf einem ökologischen Bauernhof eine Olivenölverkostung gibt.

Schließlich erreichen wir Portorož an der Adria.

Transfers: gesamt 120 km, ca. 2 - 2,5 Std.

Übernachtung/en: 3 Nächte, Boutique-Hotel Portorose, Standard Zimmer

Verpflegung: F/-/-

10. Tag: Skocjan Karsthöhle & Lipica Gestüt

Heute besuchen wir die Höhlen von Škocjan, ein UNESCO-Weltkulturerbe, das für seinen spektakulären unterirdischen Canyon, die riesigen Kammern und die einzigartigen Karstformationen bekannt ist, die es zu einem der bedeutendsten Höhlensysteme der Welt machen.

Zurück an der Oberfläche folgt ein ganz besonderes Erlebnis: ein Besuch bei der Reitschule Lipica, der Heimat der weißen Lipizzanerpferde. Wir besichtigen des Gestüt, wo mehr als 300 Lipizzaner leben. Dazu gehören der älteste Stall von Velbanca und der Jubiläumsstall, das Museum Lipikum sowie das Kutschenmuseum. Spazieren Sie durch die jahrhundertealten Alleen und sehen Sie sich ein Training der Pferde an.

Rückkehr an die Küste und Freizeit.

Transfers: gesamt 100 km, ca. 1 - 1,5 Std.

Verpflegung: F/M/-



11. Tag: Radtour von Koper nach Piran

Heute unternehmen wir eine Radtour auf dem Parenza-Trail, der atemberaubende Ausblicke auf die mediterrane Landschaft, malerische Städte und ein reiches Kulturerbe bietet.

Zuerst werden wir nach Koper gebracht, wo wir die hübsche Stadt besichtigen können, bevor wir uns auf die Räder schwingen.

Kleine Buchten mit Kiesstränden laden unterwegs zum Relaxen und Schwimmen ein.

Nach der Ankunft haben Sie etwas Zeit, um diese schöne kleine Küstenstadt zu erkunden, die auch "Klein-Venedig" genannt wird zu erkunden. Bummeln Sie durch die engen Gassen und über die schönen Plätze, besuchen Sie die Kirche St. Georg auf dem Hügel und den Glockenturm.

Abschiedsabendessen in einem Fischrestaurant in Piran. Dann fahren wir zurück zur Unterkunft.

Transfers: gesamt 22 km, ca. 35 min.

Radtour: ca. 18 km, einfach, viele Stopps

Verpflegung: F/-/-



12. Tag: Rückkehr nach Ljubljana

Heute verlassen wir die Küste wieder und fahren zurück nach Ljubljana.

Transfer: 140 km, ca. 1,5 - 2 Std.

Nun heißt es Abschied nehmen. Heimflug.

Verpflegung: F/-/-

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

Teilnehmer & Teilnehmerinnen

8 bis 14 Personen

Termine und Preise

| | | | |
|------------|------------|------------------|---------|
| SWZ-260510 | So. 10.05. | - Do. 21.05.2026 | 3.980 € |
| SWZ-261004 | So. 04.10. | - Do. 15.10.2026 | 3.750 € |

Einzelzimmerzuschlag: Mai: 730 € // Oktober 660 €

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 uns: 28 Tage vor Reisebeginn.

Anreise

Die Anreise erfolgt voraussichtlich mit Lufthansa/Air Dolomiti von Frankfurt nach Graz. Der Rückflug startet von Triest in Italien aus nach Frankfurt. Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets an.

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

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

Leistungsübersicht

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt – Ljubljana - Frankfurt mit Lufthansa (Economy Class)
- Alle Transfers laut Programm
- Insg. 11 Übernachtungen im DZ, Bad oder Du/WC (s. Unterkünfte)
- 11x Frühstück, 1x Mittag- und 2x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Spezielle Verkostungen & Snacks: 1x Craft Bier mit Snacks, 1x Käse-Tasting, 1x Karstsnacks mit Weinprobe, 1x Oliven-Plantage
- Programm-Details: 6 einfache geführte Wanderungen, Stadtführung in Ljubljana mit Bootstour (nicht privat), Seilbahnfahrt auf die Velika Planina und auf den Vogel, Vintgar- & Tolmin-Schlucht, Private Bootsfahrt auf dem Bled-See, Kerzen machen bei einem Imker, Salinen-Besuch, Škocjan-Höhle, Lipica-Gestüt, Radtour inkl. Leihräder.
- Eintritte laut Detailprogramm (sofern nicht als fakultativ gekennzeichnet), Nationalparkgebühren
- Qualifizierte lokale Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutscheincode für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Business-Class: ab 450 €
- Rail&Fly 2. Kl.: 95 €, 160 € in der 1. Klasse
- Empfohlene Verlängerungen & fakultative Ausflüge
- 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
- Trinkgelder (ca. 100 € für die Reise einplanen) und sonstige persönliche Ausgaben
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Reiseschutz

Einreisebestimmungen

Deutsche, österreichische oder schweizerische Staatsangehörige benötigen für einen Aufenthalt bis 90 Tage kein Visum. Notwendig zur Einreise ist ein gültiger Reisepass oder Personalausweis. Ausweisdokumente müssen drei Monate über die Reise hinaus gültig sein.

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

Bitte beachten Sie, dass der Reisende für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist.

Besondere Impfungen sind für Slowenien aktuell nicht vorgeschrieben.

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 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 Europäischen Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.

Verlängerungsmöglichkeiten

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie an der Küste Sloweniens.

Zum Beispiel: 3 Übernachtungen in Portoroz im Gruppenhotel inkl. Frühstück.
Preis: ab 400 € pro Person im Doppelzimmer.

Gerne senden wir Ihnen per E-Mail oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.

Aktivitäten

Auf dieser Reise werden wir 6 einfache bis mittelschwere Wanderungen unternehmen. Dauer ca. 1,5 Minuten bis 4 Stunden. Die Stadtbesichtigungen erfolgen größtenteils zu Fuß. Einfach ist die Radtour auf der Parenzana (meist eben, ca. 20 km).



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

Transfers

Die Reise wird mit Minibussen durchgeführt.
Es werden keine öffentlichen Verkehrsmittel genutzt.

Unterkünfte & Verpflegung

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden.
Wir steuern keine internationalen Hotelketten an.

| | | | |
|--------------|---|----------|----------|
| Ljubljana | Ljubljana Park Hotel https://www.hotel-bb.com/nl/hotel/ljubljana-park | ***Hotel | 3 Nächte |
| Bled | Astoria Bled https://www.hotelastoria-bled.com/willkommen | ***Hotel | 2 Nächte |
| Bovec | Hotel Alp https://hotel-alp-bovec.com/ | ***Hotel | 2 Nächte |
| Goriška Brda | Venko Hotel https://www.venko.si/domov/hotel/ | ***Hotel | 1 Nacht |
| Portorož | LifeClass Hotels Roulette https://hotel-portorose.si/de/ | ***Hotel | 3 Nächte |

In unserem Reisepreis sind das Frühstück sowie mehrere Mittagessen bzw. Abendessen enthalten. Sie haben an vielerlei Stellen die Möglichkeit die lokale Küche kennenzulernen. Bei den nicht enthaltenen Mahlzeiten möchten wir Sie ermutigen, auch einmal auf eigene Faust etwas Neues zu probieren.

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. Auch Nachhaltigkeit auf den Reisen ist Thema bei den Workshops.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 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 unserem geschulten, Deutsch sprechenden Insider-ReiseleiterInnen begleitet. Sie sind SlowenInnen und kennen Ihr Reiseland daher perfekt. Außerdem sprechen sie sehr gut Deutsch, und können Ihnen so die Kultur des Landes eindrucksvoll vermitteln. In den „Letzten Reiseinformationen“, die Sie zwei bis drei Wochen vor dem Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.



Ksenija Nedelko, wurde 1966 geboren und lebt in Bled. Sie ist diplomierte Wirtschaftswissenschaftlerin mit Erfahrung im Management und leitete ein eigenes kleines Unternehmen, bevor sie die nationale Ausbildung zur Reiseleiterin machte. Seit 2010 ist sie selbstständig als Reiseführerin für kulturelle und klassische Reisen in ganz Slowenien auf Deutsch, Englisch und Kroatisch tätig und hat besonders Erfahrung mit Genuss- und Weinreisen. So leitet sie unter anderem mehr als 15 thematische Weinreisen pro Jahr.

Als echte Einheimische aus der Region Bohinj kennt sie die versteckten Juwelen der Gegend aus erster Hand und hat Zugang zu den Einheimischen, die ihre Lebensmittel und Weine selbst herstellen. Perfekt also für unsere Genussreise.

Ausrüstung und Kleidung

Nehmen Sie möglichst einen Rollkoffer oder eine bequem tragbare 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 Wanderschuhe mit Profilsohle
- leichte Halbschuhe, eventuell Sandalen
- (Regen-) Jacke, Pullover
- leichte Bekleidung (T-Shirts, dünne Hemden und Hosen)
- langärmelige T-Shirts oder Hemden für abends
- Badesachen und einfache Badesandalen
- Mund- und Nasenschutz und Desinfektionsmittel
- Hygieneartikel nach persönlichem Bedarf
- Taschenlampe, kleines Taschenmesser, z.B. „Schweizer Messer“
- Wasserflasche für die Wanderungen
- Fotoausrüstung und Akkus bei digitaler Fotografie
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Reiseapotheke „Erste Hilfe“, persönliche Medikamente, Moskitoschutz
- kleiner Reisewecker (Armbanduhr)
- Kopie von Pass und Flugticket
- Bargeld in EUR
- Kredit- und/oder EC-Karte
- Reiseliteratur

Die Liste soll nur als Richtschnur dienen. Wichtig: Nehmen Sie bitte nicht zu viel mit. Bei Fragen zu der notwendigen Ausrüstung stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne mit weiteren Informationen zur Verfügung.

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 CO₂. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

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

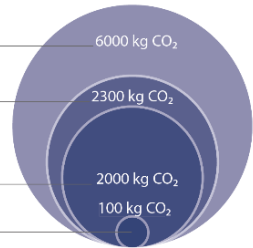
PRIMA KLIMA – zu 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

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



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

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



Das Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“

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



Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT 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 CO₂-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

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

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.

SOCIAL MEDIA UND UNSERE SCHWESTERFIRMEN

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 oder Sie bevorzugen Wanderreisen? Dann schauen Sie doch gerne einmal durch das Portfolio unserer Schwesterfirmen **contrastravel** und **Activida** Wanderreisen.



Zu contrastravel:

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



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Beratung und Buchung

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

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

Ihre Reiseberaterin: Marion Heider



Im Fokus dieser Rundreise steht die vielseitige Natur und Kultur des Landes kombiniert mit den kulinarischen Genüssen, die die verschiedenen Landstriche bieten.

0049 (0)231 589792-11

marion.heider@reisenmitsinnen.de

REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0

Fax 0049 (0)231 164470

info@reisenmitsinnen.de

www.reisenmitsinnen.de

Öffnungszeiten

montags bis freitags 09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: November 2025

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.