

DIE MIT DEM 000H & 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](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

# USBEKISTAN

## LANDPARTIE SEIDENSTRASSE

**16-tägige Kultur- und Erlebnisreise**



# IHRE HIGHLIGHTS

**Familienleben spüren!  
In einem Bergdorf bei  
Usbeken übernachten**

**Kunsth Handwerk nahege-  
bracht: Miniaturmalerei,  
Schmiedekunst, Keramik und  
mehr**

**Das Nationalgericht „Plov“  
zubereiten lernen**

**Einsicht bekommen:  
Glaube und Alltag**

ReiseSchätze

Usbekistan

16 Tage, 6-12 Gäste

Alltagskultur, Urbanes

Begegnungen, Kunst & Kultur

Reiseleiter: Lutfiya, Shukhrat, Zoyir

# PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO<sub>2</sub>-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



Tauchen Sie ein in die Märchen aus 1001 Nacht in Samarkand und Buchara, dem ältesten Zeugnis islamischer Architektur Zentralasiens. Geschichte(n) und Traditionen werden auch beim Besuch von Kunsthandwerkern wie Kalligraphen, Teppichwebern und Töpfern lebendig. Als Abwechslung von den überwältigenden Städten fahren wir auch in die Berge, besuchen Dörfer und – wenn Sie mögen, als Verlängerung – das ländliche Ferganatal.

# 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. Tag: Flug nach Usbekistan

---

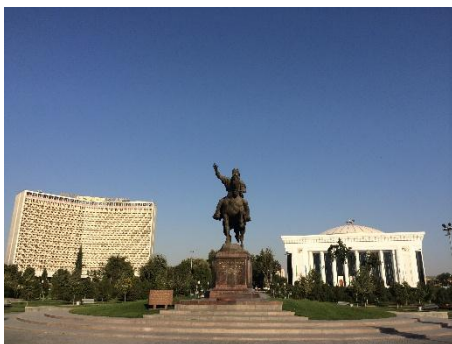
Abends Abflug von Deutschland via Istanbul nach Taschkent. Der Flug geht meist über Nacht mit Ankunft am frühen nächsten Morgen.

## 2. Tag: Taschkent – Hauptstadt der Kontraste

---

Bei der Ankunft am Morgen erwartet uns unsere deutschsprachige Reiseleitung Flug von Frankfurt via Istanbul nach Taschkent.

Nach einer Erholungspause und einem kräftigen Frühstück beginnt unsere Erkundungstour mit einem Spaziergang sowohl durch alte Viertel und Parks, als auch zu sowjetisch geprägten Plätzen und Architektur.



Islam nähergebracht: Am Hasrati Imam Platz mit Medrese und dem Muiy Muborak Museum erfahren wir viel Interessantes über diese Religion. Ein Highlight ist sicherlich der lebhaft Chorsu Basar, auf dem wir lokale Leckereien kosten.

Mittags gemeinsames Begrüßungs-Essen in einem klassischen Plov-Haus, in dem es ausschließlich dieses Nationalgericht gibt. Hier können wir uns kennenlernen und die Reise besprechen.

Bei einer Fahrt mit der U-Bahn können wir die kunstvoll verzierten Metrostationen "unter Tage" bewundern, bevor wir einen lokalen Keramikmeister treffen, der uns einen ersten Einblick in die reichen Handwerkstraditionen des Landes gibt.

Im Laufe des Tages wird unser Reiseleiter uns erste Einblicke in die zeitgenössische usbekische Gesellschaft, das Familienleben und die lokale Wirtschaft geben.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Mirzo, Standard

Verpflegung: F/M/-



### 3. Tag: Flug nach Urgench / Jurtencamp in der Wüste

---

Wir beginnen den Morgen mit einem gemütlichen Spaziergang entlang des Anhor-Kanals, einer grünen Lebensader Taschkents, die einen Einblick in die lokale Freizeitgestaltung bietet.

Um die Mittagszeit fahren wir zum Flughafen und fliegen nach Urgench, dem Tor zur alten Region Khorezm. Nach der Ankunft führt die Strecke uns durch karge Wüstenlandschaft zur prächtigen Ayaz Kala, einem Komplex alter irdener Festungen, die dramatisch auf einem Hügel thronen. Nachdem wir die Ruinen erkundet und den Panoramablick auf die umliegende Kyzylkum-Wüste genossen haben, übernachten wir in einem traditionellen Jurtenlager unter einem weiten Sternenhimmel.

Fahrzeit: 70 km, ca. 1,5 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Jurte Ayaz Kala, Standard

Verpflegung: F/-/A





## **4. Tag: Historische Festungen und Weltkulturerbe Chiwa**

---

An diesem Morgen tauchen wir tiefer in die reiche Geschichte der Region Khozrm ein, indem wir die archäologischen Stätten Toprak Kala, eine ehemalige Palaststadt, und Kyzyl Kala, eine weitere bedeutende alte Festung, besuchen. Diese Stätten bieten einen faszinierenden Einblick in alte Zivilisationen.

Anschließend setzen wir unsere Reise in Richtung der sagenumwobenen Stadt Chiwa fort. Wenn es die Zeit erlaubt, halten wir unterwegs für einen kurzen Spaziergang in der Nähe der historischen Brücke über den Amudarya-Fluss, wo wir die einzigartigen Turgal-Bäume sehen können.

Wenn der Abend naht, tauchen wir ein in den zeitlosen Zauber von Chiwa mit einem Spaziergang entlang der beeindruckenden alten Stadtmauern, der in einem unvergesslichen Blick von einem westlichen Turm gipfelt, während die Sonne über den Lehmziegeln von Ichan Kala untergeht.

Gesamt-Fahrtzeit: 130 km, ca. 2,5 - 3 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Isak Hoja, Standard

Verpflegung: F/-/A



## 5. Tag: Chiwa - Lebendiges Museum der Traditionen

---

Der heutige Tag ist ganz der Erkundung von Ichan Kala gewidmet, dem unglaublich gut erhaltenen, von einer bis zu 10m hohen Steinmauer umgebenen, historischen Stadtkern von Chiwa, einer UNESCO-Welterbestätte, die wie ein Freilichtmuseum wirkt. In der jahrhundertealte Oasenstadt finden sich unzählige Moscheen, Medresen und Mausoleen, über die uns unsere Reiseleitung vieles erzählen wird.

Neben den wichtigsten historischen Sehenswürdigkeiten bewundern wir türkisfarbene Kachearbeiten und komplizierte Schnitzereien. In einer traditionellen Holzschnitzer-Werkstatt lernen wir einheimische Kunsthandwerker kennen und erfahren mehr über ein lokales Teppichwebprojekt.

Zu Mittag genießen wir die Atmosphäre in einem klassischen Teehaus, wo wir auch verschiedene gewürzte Tees und Gebäck kosten können.

Außerdem werden wir Zeugen des faszinierenden Prozesses der traditionellen usbekischen Brotherstellung (non).

Der Nachmittag steht Ihnen dann zur freien Verfügung. Bummeln Sie alleine durch die Gassen, feilschen Sie auf dem Basar oder finden Sie Ihren Lieblingsplatz zum Sitzen und Gucken. Vielleicht sehen Sie sich eine aufregende Seiltanz-Show an oder besuchen das informative Seidenmuseum.

Verpflegung: F/M/-





## 6. Tag: Durch die Kyzylkum-Wüste nach Buchar

---

Nach dem Frühstück und einem letzten Blick auf Chiwa machen wir uns auf den Weg zu einem weiteren Juwel der Seidenstraße: Bukhara. Entweder fahren wir die Strecke per Zug oder mit unserem Privatwagen, der mehr Flexibilität bietet und uns die Möglichkeit gibt, die wechselnden Landschaften der kargen Kyzylkum-Wüste und am Fluss Amudarja zu beobachten. In der Saison sehen wir vielleicht sogar Baumwollplantagen. Nach der Ankunft in der bald 2.000 Jahre alten Handelsstadt, deren Stadtkern zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, beziehen wir unser Hotel.

Am frühen Abend können wir die bezaubernde Atmosphäre Bucharas bei einem köstlichen Imbiss und einem gemütlichen Spaziergang um Labi Havuz kennenlernen, eindrucksvolles Gebäudeensemble an einem der größten Wasserbecken der Stadt, an welchem jahrhundertealte Maulbeerbäume an heißen Tagen kühlenden Schatten spenden. Um diesen Komplex aus Wasserbecken und Park herum sind drei Bauwerke angeordnet und auf diesen ausgerichtet. Im Westen liegt die 1620 errichtete ehemalige Pilgerherberge Nodir-Devonbegi Chanaqa, im Osten die 1623 erbaute Koranschule Nodir-Devonbegi Medrese. Im Norden jenseits der Straße, liegt die bereits 1569 errichtete Ko`kaldosh-Medrese.

Zugfahrt: 510 km, ca. 8 Std. (voraussichtlich 08.45 - 14.50 Uhr).

Oder: Gesamt-Fahrtzeit per Minibus: 450 km, ca. 7 Std.

Übernachtung/en: 4 Nächte, Boutique-Hotel Kavsar, Standard

Verpflegung: F/Snack



## 7. Tag: Architektur und Kultur in Buchara

---

Buchara ist märchenhaft! Moscheen, Brunnen und Mausoleen bilden das älteste erhaltene Zeugnis islamischer Architektur Zentralasiens. Bei einem ausführlichen Rundgang zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt tauchen wir ein in die reiche Geschichte Bucharas.

Wir erkunden das Samaniden-Mausoleum, den Hiobsbrunnen Tschaschma Ayub sowie die Bolo Hovuz-Moschee. Weiter geht es zu der "Ark" genannte Zitadelle, einem riesigen rechteckigen Festungsbau, der ursprünglich als Regierungszentrale diente, und den majestätischen Poi Kalon-Komplex mit seinem hoch aufragenden Minarett, der großen Moschee und der funktionierenden Medrese.

Danach führt uns die Reiseleitung durch die lebhaften, überdachten Kuppelbasare der Stadt - für jede Ware und jedes Handwerk gibt es einen eigenen Bereich. Wer möchte, kann hier sicherlich auch das ein oder andere orientalische Souvenir ergattern.



Wir werden Gelegenheit haben, einheimische Kunsthandwerker zu treffen und zu beobachten: einen traditionellen Messerschmied, eine Suzani-Stickerin und geschickte Puppenmacher. Dabei erfahren wir viel über diese alten, heute immer noch praktizierten Künste.

Der Rundgang umfasst auch das historische jüdische Viertel, wo wir die Synagoge besuchen und die Gelegenheit haben, mit einem örtlichen Rabbiner über die langjährige Geschichte der Gemeinde zu sprechen.

Zum Mittag- oder Abendessen besuchen wir ein Lokal, in dem wir köstliches Laghman, ein herzhaftes traditionelles Nudelgericht, probieren können.

Verpflegung: F/-/A

## 8. Tag: Miniaturkunst und Sufi-Philosophie in Buchara

---

Der Vormittag steht Ihnen in Buchara zur freien Verfügung, um die Stadt auf eigene Faust zu erkunden, einzukaufen oder in einem lokalen Teehaus zu entspannen.

Am Nachmittag erwartet uns ein einzigartiges kulturelles Erlebnis: Wir besuchen die Werkstatt eines international bekannten Miniaturmalers. Hier erhalten wir eine faszinierende Einführung in diese komplizierte islamische Kunstform und können uns vielleicht sogar selbst an den Grundtechniken versuchen. Dieser Besuch bietet auch einen Rahmen für ein aufschlussreiches Gespräch über den Sufismus, da ein Großteil der Symbolik und Philosophie der Miniaturkunst eng mit der Mystik und Poesie der Sufis verwoben ist. Vielleicht haben wir die Gelegenheit, mit jemandem zu sprechen, der sich mit den Sufi-Traditionen auskennt.

Das Abendessen werden wir in einem nahegelegenen traditionellen Haus zu uns nehmen, um einen tiefergehenden kulturellen Austausch zu ermöglichen.

Verpflegung: F/-/A



## 9. Tag: Bucharas royale Außenbezirke

---

Heute erkunden wir faszinierende Stätten am Rande von Buchara.

Erster Halt ist der opulente Sommerpalast der letzten Emire von Buchara Sitorai Mokhi-Khosa, der eine faszinierende Mischung aus russischer und orientalischer Architektur bietet. Die Säle des Palastes sind reich mit Teppichen und Gemälden verziert. Der heutige Komplex besteht aus 25 Gebäuden, die sich über 3 Hektar erstrecken.

Weiter geht es zum ruhigen Bahauddin-Naqshbandi-Mausoleum, einer der wichtigsten muslimischen Pilgerstätten Zentralasiens, die tiefe Einblicke in islamische Traditionen und das Erbe des Sufismus bietet.

Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung für eigene Erkundungen. Zu den fakultativen Aktivitäten gehören eine lokale Weinprobe oder, falls verfügbar, eine traditionelle usbekische Modenschau.

Gesamt-Fahrzeit: ca. 35 km, ca. 1 Std.

Verpflegung: F/-/-



## **10. Tag: Keramik, Pilgerstadt und Jurtencamp in der Wüste**

---

Heute Morgen verlassen wir Bucharu und fahren nach Gijduvan, das für seine besondere Keramikschule bekannt ist. Hier können wir diese Arbeit und die einzigartigen lokalen Techniken kennenlernen.

Anschließend geht die Reise weiter nach Nurata. Hier besuchen wir den Chashma-Komplex, eine bedeutende Pilgerstätte, die sich um eine heilige Quelle mit vielen Fischen dreht, der heilende Kräfte zugeschrieben werden. Dies ist eine gute Gelegenheit, um Einblicke in die lokalen islamischen Praktiken zu erhalten. Anschließend unternehmen wir einen Spaziergang zu den Ruinen der Festung Alexanders des Großen und genießen einen herrlichen Panoramablick. Beim Mittagessen in Nurata erfahren wir mehr über das antike und ausgeklügelte unterirdische Wassersystem (Kariz).

Am Nachmittag geht es weiter zum Aydarkul-See, einem riesigen, von Menschenhand geschaffenen See in der Kyzylkum-Wüste, wo wir eine stimmungsvolle Nacht in einem traditionellen Jurtencamp verbringen werden.

Gesamt-Fahrtzeit: 250 km, ca. 5 Std. (teils schlechte Straßen)

Wanderung: ca. 2 Std. einfach

Übernachtung/en: 1 Nacht, Jurte im Wüsten Jurtencamp am Aydarkul-See

Verpflegung: F/M/A





## 11. Tag: Wanderung zum Aydarkul-See

---

Heute wandern wir zum Aydarkul-See. Wir picknicken am Seeufer. Bei gutem Wetter ist es möglich, im See zu baden.

Nachmittags Fahrt zum Dorf Asraf. Nach der Ankunft kurze Wanderung vom Bus bis zum Gasthaus. Bei einem Spaziergang in der Umgebung können Sie etwas in den Alltag der Einheimischen blicken. Versuchen Sie sich doch selber einmal beim Ziegen melken oder Brot backen im Tonofen.

Abendessen im Gasthaus bei der Familie.

Wanderungen: Gehzeit ca. 8 km, 2,5 Std. und ca. 1 Std., einfach

Gesamtfahrzeit: 120 km, ca. 3 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Guesthouse Asraf Village, Standard

Verpflegung: F/M/A





## **12. Tag: Wanderung zwischen Dörfern und Bergen**

---

Wir wandern heute in den wunderschönen Tälern des Nuratau Gebirges. Immer wieder kommen wir an einem Dorf vorbei und erleben die traditionelle Lebensweise.

Der Weg von Asraf zum Nachbardorf Hayat bietet wunderschöne Ausblicke auf die Berge, sowie die Möglichkeit, lokale landwirtschaftliche Praktiken, Bewässerungskanäle und vielleicht sogar die lokale Bienenzucht zu beobachten. Es geht durch Walnusshaine und vorbei an Petroglyphen, sowie einer historischen Mühle.

Unser Reiseleiter erklärt auf Wunsch mehr über das ländliche Familienleben, die lokale Landwirtschaft, das Schulsystem der Gemeinde und den Zugang zur Gesundheitsversorgung, um so ein tieferes Verständnis für das tägliche Leben auf dem Lande in Usbekistan zu vermitteln.

Nach der Wanderung können wir im Schatten der Aprikosen- oder Walnussbäume entspannen.

Wanderung: 15 km, +420/-700 Höhenmeter; moderat; nach Wunsch sind kürzere Wanderungen mit unterschiedlichem Anforderungsgrad möglich.

Verpflegung: F/L/A



## 13. Tag: Fahrt nach Samarkand

---

Wir verabschieden uns von unseren neugewonnenen Bekanntschaften im Dorf und machen uns auf den Weg nach Samarkand - bekannt durch die Märchen aus 1001 Nacht und eine der ältesten Städte der Welt. Die UNESCO Weltkulturerbestadt stammt aus der gleichen Zeit wie Babylon oder Rom und kann damit auf eine über 2.500 Jahre alte Geschichte zurückblicken. Während dieser Zeit hat die Stadt viele Aufstände und Unterwerfungen erlebt, etwa unter Alexander dem Großen, die arabische Eroberung, die Eroberung durch Dschinghis-Khan und letztendlich natürlich die Einnahme durch Tamerlan. Doch ging mit diesen Eroberungen auch immer eine Entwicklung der Kultur einher, so etwa die Mischung mit der iranischen, indischen, mongolischen und ein wenig westlichen und östlichen Kultur. Die Stadt übte durch ihre Schönheit schon immer eine magische Anziehungskraft aus. Dichter und Historiker nannten sie "Rom des Ostens", die Perle der östlichen islamischen Welt.

Nach der Ankunft Check-In in unserem Hotel.

Am Nachmittag erkunden wir das 1404 errichteten Gur-Emir Mausoleum, die letzte Ruhestätte Tamerlanes, bekannt für eine atemberaubende Rippenkuppel und das kunstvolle Interieur. Danach sehen wir zum ersten Mal den atemberaubenden Registan-Platz, und lauschen dem stimmungsvollen Klang traditioneller usbekischer Instrumente, wenn die Dämmerung hereinbricht. Umgeben von drei Medresen und einem Mausoleum ist der Registan-Platz das Herz des antiken Samarkand und einer der prächtigsten Plätze Zentralasiens.

Gesamtfahrtzeit: 150 km, ca. 3,5 - 4 Std.

Übernachtung/en: 3 Nächte, Hotel Ko'k Saroy Plaza, Doppelzimmer

Verpflegung: F/-/-



## 14. Tag: Samarkand - Architektur & Papierherstellung

---

Heute begeben wir uns auf einen ausgedehnten Spaziergang, um die wichtigsten historischen und kulturellen Stätten von Samarkand zu entdecken. Unser Weg beginnt am majestätischen Registan-Platz und führt uns durch die Kunsthandwerksstände der Happy Bird Gallery zur monumentalen Bibi Khanum-Moschee, einem kolossalen Bauwerk, das von Tamerlanes Frau errichtet wurde. Wir tauchen anschließend ein in die lebhafteste Atmosphäre des Siyob-Basars, der mit frischen Produkten und Kunsthandwerk überquillt.

Einzigartig ist die beeindruckende Nekropole Shah-i-Zinda, eine Allee von Mausoleen, die mit exquisiten Kacheln geschmückt sind. Im Anschluss besichtigen wir die Ruinen des Ulug Beg-Observatoriums und wandeln auf den Spuren der Forscher aus dem Mittelalter. Von dem 30m hohen Rundbau ist heute nur noch der unterirdische Teil des Sextanten übrig.

Mittags stärken wir uns heute mit einem köstlichen Schaschlik.



Nachmittags besuchen wir die Papiermanufaktur Meros. Handgemachtes Papier wurde in Samarkand erstmals im 8. Jahrhundert hergestellt. Es war die erste Stadt in Zentralasien und die zweite Stadt der Welt, die ihr eigenes Papier herstellte. In einem Freiluftmuseum haben die Handwerker diese alte Tradition der handgeschöpften Papierherstellung wiederbelebt und Samarkand-Papier in die Welt zurückgebracht. Die malerische Lage, sowie die Möglichkeit, den Prozess der Papierherstellung zu beobachten - vom Schneiden der Maulbeerbäume über das Reinigen der Maulbeerbaumrinde im Fluss, ihr Kochen in einem großen Kessel, das Zerschlagen der Faser in der alten Wassermühle sowie die Herstellung von Papier von Hand und seine Trocknung - sind einzigartig.

Verpflegung: F/M/-

## 15. Tag: Dorfbesuch und Freizeit

---

Am Morgen unternehmen wir einen Ausflug zum Dorf Ohalik, einer Gemeinde in der Nähe von Samarkand, wo wir noch einmal das authentische Landleben kennenlernen, das einen Kontrast zu den großen Monumenten der Stadt bildet. Wir werden zum Tee eingeladen und unternehmen eine kleine Wanderung.

Der Nachmittag in Samarkand steht Ihnen dann zur freien Verfügung. Spazieren Sie selbst durch die Winkel der Stadt, über einen der Basare, entspannen Sie auf einem Platz oder in einer Teestube oder machen Sie einen Spaziergang auf eigene Faust durch das Russische Viertel von Samarkand, das so ganz anders ist.

Fakultativ können wir Ihnen verschiedene Aktivitäten buchen, wie z.B. eine Weinverkostung in der 1868 gegründeten Khovrenko-Kellerei, der Besuch der örtlichen Pulsar-Brauerei, wo Sie handwerklich gebrautes Bier probieren können.

Gemeinsames Abschieds-Abendessen.

Gesamt-Fahrtzeit: 40 km, ca. 1,5 Std.;

Wanderung: Gehzeit ca. 1,5 Std., +/-100 Hm, 3-4 km, einfach

Verpflegung: F/Tee mit Snacks/A



## 16. Tag: Heimflug oder Verlängerung Ferganatal

---

Früh morgens Transfer zum Samarkand International Airport und Heimflug via Istanbul.

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

# TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Personen

## TERMINE UND PREISE

USB-260403	Fr. 03.04.	- Sa. 18.04.2026	3.590
USB-260424	Fr. 24.04.	- Sa. 09.05.2026	3.590
USB-260918	Fr. 18.09.	- Sa. 03.10.2026	3.590
USB-261002	Fr. 02.10.	- Sa. 17.10.2026	3.590

Einzelzimmerzuschlag: 480 €

Bitte beachten Sie, dass Einzelbelegung im Dorf nicht immer möglich ist (je nach Gruppengröße). Bitte beachten Sie, dass bei diesen Übernachtungen nur einfache sanitäre Einrichtungen vorhanden sind (Gemeinschaftsbad und -WC).

**Hinweis für Alleinreisende:** Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zim-  
merpartner angemeldet ist, berechnen wir 60% des Einzelzimmer-Zuschlags. Bei  
voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag vier Wochen vor Reise-  
antritt gutgeschrieben.

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

# LEISTUNGSÜBERSICHT

## Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt – Taschkent, Samarkand – Frankfurt via Istanbul (Economy Class)
- Inlandsflug Taschkent – Urgench in der Economy Class
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Evtl. Zugfahrt Chiwa – Buchara
- Insg. 14 Übernachtungen (DZ): Early Check-In am Ankunftstag, 10x in landestypischen Mittelklassehotels mit DZ, Bad oder Du/WC, 2x in Doppeljurten und 2x im einfachen Guesthouse, jeweils mit Gemeinschaftsbad
- 14x Frühstück, 4x Mittagessen, 6x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 2 geführte Wanderungen, Stadtführungen in Taschkent, Chiwa, Buchara und Samarkand, Treffen mit Künstlern, Handwerkern, einem Rabbi und einem Sufi, Plov-Kochkurs, Tourismusprojekt in den Nuratau-Bergen und bei Ohalik
- Spenden bei den Handwerksbetrieben (keine Kaufverpflichtung!)
- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutscheincode für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert

## Optional buchbare Leistungen

- Flug ab/an verschiedenen deutschen Flughäfen auf Anfrage
- Business-Class: auf Anfrage
- Rail&Fly-Ticket 2. Kl.: 95 €, Rail&Fly-Ticket 2. Kl.: 160 €
- Empfohlene Verlängerungen & Fakultative Ausflüge (s. unten)
- 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
- Fakultative Ausflüge
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben



# ANREISE

Die Anreise erfolgt mit Turkish Airlines ab verschiedenen deutschen, österreichischen oder Schweizer Flughäfen (via Istanbul) nach Urgench und zurück von Taschkent.

Ein Upgrade in die Business-Klasse ist auf Anfrage möglich.

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 Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit einen Reisepass, der noch mindestens vier Monate über Ablauf der Reise hinaus gültig ist. Deutsche, Schweizer und Österreicher benötigen für eine Reise bis 30 Tage nach Usbekistan **KEIN Visum**

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

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

### VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben (Gelbfieberimpfung nur erforderlich, sofern man aus einem Infektionsgebiet einreist). Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), Hepatitis A / (B) und Typhus. Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

Hilfreiche Websites:

[www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)

[www.crm.de](http://www.crm.de)

[www.die-reisemedizin.de](http://www.die-reisemedizin.de)

[www.rki.de](http://www.rki.de)

## REISESCHUTZ

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung\* zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslandsrankenversicherung. 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 in der Schweiz zu wenden.

## GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

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

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

### 5. TAG: CHIWA

Bummeln Sie durch die engen Gassen, feilschen Sie auf dem Basar oder finden Sie Ihren Lieblingsplatz zum Sitzen und Gucken. Fakultative Ausflüge oder Besichtigungen sind möglich.

Fakultativ: Mittagessen in der Sommerresidenz des Khiva Khan.  
Fakultativ: Folklore Show, Seiltanz-Show an oder Seidenmuseum

Inkludierte Leistungen: Eintritte  
Durchführung ab 1 Person

Preis pro Person: auf Anfrage

## 9. TAG: BUCHARA

Besuchen Sie eine Tanzvorführung. Die bunte traditionelle Kleidung, die Musik und die grazilen Bewegungen werden Sie verzaubern.



Besuchen Sie eine traditionelle Show in der Nodir Devon Begi Medresse, lauschen Sie beim Mittagessen in einem Restaurant Violinenklängen oder machen Sie eine Weinverkostung in einer Karawanserei

Inkludierte Leistungen: Transfers, Eintritt

Durchführung ab 1 Person

Preis pro Person: auf Anfrage

## 15. TAG: SAMARKAND

Besuchen Sie eine Gemäldegalerie, machen Sie eine Weinprobe oder lassen Sie sich zeigen, wie usbekisches Bier gebraut wird.

Inkludierte Leistungen: Transfers, Eintritte

Durchführung ab 1 Person

Preis pro Person: auf Anfrage

# VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie im Ferganatal oder Chimgan-Gebirge! Gerne senden wir Ihnen per Email weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.

## VERLÄNGERUNG FERGANATAL

### 15. Tag: Abendzug nach Taschkent

Wer die Verlängerung ins Fergana-Tal macht, nimmt abends den Schnellzug, der uns wie der Wind in die Hauptstadt Taschkent bringt (z.B. 18:10 – 20:31 Uhr oder 18:50 – 21:10 Uhr).

Zugfahrt: 350 km, ca. 2,5 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Mirzo Hotel in Tashkent

### 16. Tag: Zugfahrt ins Ferganatal

---

Mit dem Zug (voraussichtlich 08.05 - 12.11 Uhr) machen wir uns über die Berge auf den Weg nach Margilan und erreichen die Stadt pünktlich zum Mittagessen. Margilan ist ein altes Seidenstraßenzentrum am Südrand der Fergana-Oase und seit jeher bekannt für seine alte Tradition der Seidenweberei.



Nach einer Mittagspause (exklusive) besichtigen wir die Seidenfabrik Margilan Yodgorlik und sprechen mit dem Meister und Mitarbeitern.

Weiter geht es ins benachbarte Fergana. Als erst 1877 gegründete Stadt stellt Fergana einen Kontrast zu vielen altertümlichen usbekischen Städten dar und ist zudem die liberale Ausnahme im sonst konservativen Ferganatal. Unterwegs besuchen wir einen Bauernmarkt.

Wenn keine Ferienzeit ist, lernen wir abends Schüler und Lehrer einer Deutschschule im Gespräch kennen.

Zugfahrt: 290 km, ca. 4 Std.; Fahrtzeit: 16 km, ca. 25 min.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Asia Hotel in Fergana

Verpflegung: F/M/A

## **17. Tag: Ferganatal: Basar, Keramik und kirgisische Familie**

---

Wir beginnen den Tag mit einem Besuch des berühmten Kumteppa-Basars in Margilan. Der riesige Basar bietet uns Interaktion mit den Einheimischen und eine gute Gelegenheit, mehr über lokales Handwerk und frische Produkte zu erfahren.

Anschließend fahren wir nach Rishtan. Hier lebt eine Gruppe von Meistern, die seit vielen Generationen erstaunliche Keramikwaren herstellen. Wir besuchen das Haus und das Atelier eines solchen Meisters, der mit seiner Familie die traditionellen usbekischen Teller und Schalen mit den charakteristischen blauen und grünen Mustern von Rishtan entwirft und handbemalt.



Nachdem wir diese Kunst gezeigt bekommen haben, essen wir mit der Familie zu Mittag.

Anschließend besuchen wir das Dorf, in dem viele kirgisische Familien leben. Wir sind heute Nachmittag im Haus von Bahromjon zu Gast - einem ethnischen Kirgisen, dessen Familie dafür bekannt ist, dass sie das Handwerk der Filzherstellung

seit vielen Generationen am Leben erhält. Nach einigen Gesprächen und Tee werden wir an der Herstellung eines Filzteppichs teilnehmen und den Prozess beobachten.

Am Abend kehren wir nach Fergana zurück und treffen dort Schüler, die Fremdsprachen lernen und immer gerne mit Touristen sprechen.

Gesamtfahrzeit: ca. 110 km, 1,45 Std. retour

Verpflegung: F/M/A

## 18. Tag: Kokand und Zugfahrt nach Taschkent

---

Heute geht es weiter nach Westen, nach Kokand. Als erste signifikante Stadt im Ferganatal stellt Kokand das Tor zur Region dar und weist auch heute noch prachtvolle Gebäude auf. Wir erkunden die historisch interessante Stadt mit dem Khudayar Khan Palast und der erst 2008 fertiggestellten Juma Moschee.

Zu Mittag sind wir im Haus eines Messerschmiedes eingeladen. Einem örtlichen Süßwaren-Hersteller statuen wir ebenfalls einen Besuch ab – Probieren erlaubt!

Im Anschluss verlassen wir das Ferganatal per Zug und genießen auf dem Weg nach Taschkent die Aussicht auf die Qurama-Berge (voraussichtlich 17.40 – 21.40 Uhr).

Gesamtfahrzeit: 86 km, ca. 1,5-2 Std.

Zugfahrt: 290 km, ca. 4 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Mirzo Hotel in Tashkent

Verpflegung: F/M/-





## 19. Tag: Heimflug für Verlängerer

---

Früh morgens Transfer zum Flughafen und Heimflug via Istanbul.

Verpflegung: F/-/-

### VERLÄNGERUNG 3-TAGES-WANDERUNG IM CHIMGAN-GEBIRGE

Erkunden Sie eine der schönsten Bergregionen Usbekistans auf dieser 3-tägigen Trekking-Tour im Chimgan-Gebiet des westlichen Tien Shan-Gebirges. Reiche Flora und Fauna, malerische Berglandschaften und ein Angebot an verschiedenen Wandermöglichkeiten machen dieses Gebiet zu einem beliebten Trekkingziel unter den Besuchern Usbekistans. Die Tour ist für alle Teilnehmer geeignet, die in guter gesundheitlicher Verfassung sind. In drei Tagen werden insgesamt 36 km (4-8 Stunden Trekking pro Tag) zurückgelegt. Auf Wunsch sind einfachere Wanderungen möglich.

Inkludierte Leistungen: Transfers Tashkent-Chimgan, Shuldak-Tashkent im Privatfahrzeug, Insg. 3 Übernachtungen 1x DZ, Du/WC, 2x Zelt, 3x Frühstück, 3x Picknick, 2x Abendessen, Campingausrüstung (2-Personen Zelte, Schlafsäcke, Isomatten), Mountain guide (spricht basic English), Gasherd, Gas and Geschirr, Pferde/Esel für den Gepäcktransport, Trekking-Permits und –Registrierung, 1.Hilfe-Notfallset

Preis pro Person: auf Anfrage, ab 620 €



# AKTIVITÄTEN

Den Großteil der Stadterkundungen unternehmen wir zu Fuß. Die 2 Wanderungen, einmal in den Tälern des Nuratau-Gebirges über 5 Std., sind technisch einfach und ohne Wandererfahrungen gut zu bewältigen. Auf Wunsch können die Teilnehmer, welche nicht wandern möchten/können, diese Zeit im sehr schön gelegenen Dorf verbringen und die Zeit zum Entspannen, Lesen oder für kurze Naturspaziergänge nutzen.



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“. Die meisten Nächte werden Sie in ausgewählten Mittelklasse-Hotels mit privatem Bad übernachten. Zwei Nächte verbringen Sie in **Gästehäusern im Dorf**. Verschiedene Familien haben hier im Rahmen eines Dorfentwicklungs-Projektes Zimmer und Bäder für Gäste eingerichtet. Die Zimmer sind einfach aber sauber. WC und Duschen werden von den GruppenteilnehmerInnen geteilt und haben fließendes Wasser. In den beiden Jurtencamps bewohnen Sie jeweils eine Jurte zu zweit. Auch hier sind die Sanitäranlagen gemeinschaftlich.

Ort	Hotel	Kategorie	Nächte
Taschkent	Mirzo oder Human	***Hotel	2 Nächte
Ayaz Kala	Jurtencamp	Jurte	1 Nacht
Chiwa	Isak Hoja oder Old Town Khiva	***Hotel	2 Nächte
Buchara	Kavsar oder Kabir Boutique	***Hotel	4 Nächte
Aydarkul	Jurtencamp	Jurte	1 Nacht
Asraf Village	Familien-Gästehaus	Guesthouse	2 Nächte
Samarkand	Kok Saroy oder Registon Saroy	***Hotel	3 Nächte

VL Fergana

Adras House oder Asia Hotel

\*\*\*Hotel

2 Nächte

## VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Bei den Übernachtungen ist das Frühstück inbegriffen. Teilweise unterscheidet sich das usbekische Frühstück deutlich von den europäischen Gepflogenheiten – so wird z.B. gern Fladenbrot gereicht.

Unterwegs ist das lokaltypische Mittag- und Abendessen teilweise inklusive (siehe Reiseverlauf). Um das typisch usbekische Essen gebührend genießen zu können, empfiehlt es sich auch bei den nicht inkludierten Mahlzeiten immer mal in der Gruppe essen zu gehen. Gerne wird die Reiseleitung hierbei behilflich sein. Wer ein Essen alleine, zu zweit oder in kleinerer Gruppe gestalten will, wird in den Städten keinerlei Schwierigkeiten haben, aus einer großen Auswahl von Restaurants wählen zu können.

Der Großteil der Reise wird mit Minibussen durchgeführt.

Für die Strecke Tashkent – Urgentsch nutzen wir aufgrund der großen Entfernung Inlandsflüge. Ins Ferganatal und von Samarkand nach Tashkent fahren wir mit den sehr modernen Zügen – eine schöne Abwechslung zum Bus.

## 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
---	---	---

# 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 12 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Bei dieser Reise setzen wir im Normalfall unsere qualifizierte, lokale Insider-Reiseleitung ein. Sie sind deutschsprachig und kennen Deutschland durch eigene Besuche. Das ermöglicht einen intensiven und authentischen Kontakt zum Land. Auf unserer Website erfahren Sie welcher Reiseleiter Ihren Reiseternin leiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiter dort persönlich vor: [www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung](http://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.

## Karimova Lutfiya

---

Karimova Lutfiya ist Reiseleiterin und Exkursionsführerin durch Usbekistan, außerdem Lehrerin, verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Sie spricht fließend Usbekisch, Deutsch und Englisch, liebt es zu organisieren, hat ein positives Wesen und führt ihren eigenen Blog. „Reisen Sie mit mir durch die Städte, in denen sich antike Geschichte und moderne Schönheit vereinen – Taschkent, Samarkand, Bucharra und Chiwa – und erleben Sie die Geschichte, die über tausend Jahre zurückreicht!“



## Shukhrat Koshmuradov

---



Shukhrat Koshmuradov ist 39 Jahre alt, verheiratet und hat drei Kinder. Bereits in der Schule hat er Deutsch als Fremdsprache gelernt. Seine große Leidenschaft und Fähigkeit, Fremdsprachen zu lernen, haben ihn die Herausforderungen der deutschen Grammatik leicht überwinden lassen. An der Hochschule für Fremdsprachen in Samarkand hat er Deutsche Sprache studiert. Seit ca. 15 Jahren ist Shukhrat als Reiseleiter für deutschsprachige Gäste tätig. Das Reisen bedeutet für ihn Freiheit und die

Möglichkeit, viele Menschen und sich selbst besser kennen zu lernen. Es macht ihm besonders Spaß, immer wieder für Reiseerlebnisse mit „Wow-Effekt“ zu sorgen und das Angebot lebendig zu gestalten.

„Es gibt so vieles zu entdecken, lassen Sie sich inspirieren, ich freue mich auf Ihren Besuch!“

## Akbar Fakhriev

---



Akbar Fakhriev wurde 1986 nahe Buchara, Usbekistan geboren und hat an der Weltsprachenuniversität in Taschkent erfolgreich deutsche Sprache und Literatur studiert. Seit 2010 unterrichtet er Deutsch am Lyzeum. Infolge seine Liebe zur usbekischen Kultur und zur deutschen Sprache ist er seit 2010 als engagierter Reiseleiter in Usbekistan unterwegs und vermittelt den Gästen fachkundig und mit Freude die Schönheit seiner Heimat. Das Wohlergehen seiner Gäste liegt ihm stets am Herzen.

# USBEKISTAN – KURZGEFASST

**SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG:** In Usbekistan wird neben Usbekisch (Amtssprache) und Russisch auch noch Karakalpakisch und Tadschikisch gesprochen.

In Taschkent und den großen Städten wird zunehmend auch Englisch gesprochen. In abgelegenen Orten und auf dem Land kann es dagegen schwierig sein, englische Gesprächspartner zu finden.

Sie sollten daher versuchen, ein paar grundsätzliche usbekische Wörter zu lernen, um sich verständlich zu machen. So können Sie überall Ihr Essen bestellen und ggf. nach der Toilette fragen.



**KLIMA & REISEZEIT:** In Usbekistan herrscht überwiegend Kontinentalklima mit starken jahreszeitlichen Unterschieden. Die Sommer sind heiß und trocken, die Winter kalt. In Usbekistan scheint an ca. 300 Tagen im Jahr die Sonne, wobei die niederschlagsreichste Zeit in die Wintermonate fällt. An Frühjahrs- und Herbstabenden kann es kühl werden und in der Wüste sinken die Temperaturen in der Nacht zum Teil erheblich. In den Bergregionen sollte man immer auf niedrigere Temperaturen und Niederschläge vorbereitet sein.

Empfehlenswert ist eine Reise nach Usbekistan im April/Mai sowie im September/Oktober, da die Tagestemperaturen im Frühjahr und Herbst am angenehmsten sind.

**ZEITVERSCHIEBUNG:** Die usbekische Zeit liegt 4 Stunden vor der Mitteleuropäischen Zeit. Während der europäischen Sommerzeit beträgt die Differenz 3 Stunden.



**STROMSPANNUNG:** Die Stromspannung in Usbekistan beträgt 220V Wechselstrom. In der Regel passen die deutschen Stecker.

**TELEKOMMUNIKATION:** Versenden Sie Ihre Post immer in den größeren Städten und rechnen Sie mit einer Versandzeit von ca. 2-6 Wochen. Briefmarken sind in Postämtern, Hotels und häufig auch bei Postkartenverkäufern erhältlich.

Die internationale Vorwahl für Usbekistan ist +998. Internationale Gespräche können zum Teil sehr teuer sein. Informieren Sie sich bitte vorab über den Minutenpreis. Alternativ können Sie Prepaid-Telefonkarten für günstige Auslandsgespräche erwerben. Sie sind in vielen Läden erhältlich.

Eine usbekische SIM-Karte für Handys erhalten Sie als Ausländer nur in den offiziellen Ucell-Zentralen, wo Sie Ihren Ausweis und Ihre Hotelregistrierung vorlegen und mehrere Formulare ausfüllen müssen. Alternativ können Sie mit dem eigenen europäischen Handy roamen, die meisten Anbieter haben Roamingverträge mit Usbekistan. Informieren Sie sich hierzu bitte vorab bei Ihrem Anbieter.



**ESSEN & TRINKEN:** Das usbekische Essen ist vielfältig, neben usbekischen Gerichten finden Sie z.B. auch koreanische und russische Speisen. Das usbekische Nationalgericht Plov besteht aus Reis, Fleisch und Gemüse. Suppen und verschiedene gefüllte Teigtaschen sind ebenfalls typisch usbekisch. Brot, meist Fladenbrot, wird zu jeder Mahlzeit gereicht. In Usbekistan wird traditionell viel Fleisch gegessen. Das Konzept der vegetarischen oder veganen Ernährung ist weitgehend unbekannt, so dass sich die Auswahl häufig auf Salat und Brot sowie Beilagen wie Pommes, Reis etc. beschränkt. Im Sommer gibt es auf den Märkten eine sehr vielfältige Auswahl an frischem Obst.

Grüner Tee wird zu allen Mahlzeiten und auch zwischendurch getrunken. Der Umgang mit Alkohol ist für ein muslimisches Land entspannt. Getrunken wird hier hauptsächlich Bier und Wodka. Trinkwasser ist in 1,5 l-Flaschen und in 5 l-Kanistern mit und ohne Kohlensäure erhältlich. Es ist sinnvoll einen 5 l-Kanister im Reisebus zu lagern und sich aus diesem nach Bedarf umzufüllen. Leitungswasser sollten Sie vermeiden.

## REISELITERATUR

- Dücke, Isa; Thoma, Natascha: Usbekistan, Dumont Reise-Handbuch, 2017.
- Peltz, Judith; Lepetit, Daniel: Usbekistan, Trescher Verlag, 2017.
- Nazarov, Uchqun: Das Jahr des Skorpions, Berlin, 2002.

# 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 SINNNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen.

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

## ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



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

Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche Herausfor-

derungen. 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<sub>2</sub>. 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<sub>2</sub> 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.

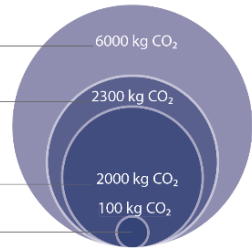
## PRIMA KLIMA – ZU 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNNEN 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](http://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 CO<sub>2</sub>-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](http://www.nicht-wegsehen.net).

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: [www.ecpat.de](http://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/>



## EIGENE NOTIZEN

[illegible]



## 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.

# 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: MARION HEIDER



Seidenstraßen-Feeling pur in den leuchtenden Städten Buchara, Samarkand und Chiwa! Aber auch echte Blicke hinter die Kulissen beim Keramikmeister in Taschkent oder Schmied in Buchara.

0049 (0)231 589792-11  
[marion.heider@reisenmitsinnen.de](mailto: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](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://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.