

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

# REISEN MIT SINNEN

REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
D- 44143 Dortmund  
Fon 0231-589792-0  
Fax 0231-164470  
[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

## ARMENIEN KULTURSCHÄTZE ERWANDERN

**14-tägige Wander- und Kulturreise mit qualifizierter Reiseleitung**



# IHRE HIGHLIGHTS

**Faszinierende Begegnungen mit  
christlicher Kultur und Tradition**

**Acht Wanderungen zu Kunst-  
schätzen, Klöstern und Kirchen**

**Erleben Sie großherzige Gast-  
freundschaft in Gästehäusern  
und Familien**

**Lebendiges Christentum - wo  
Noahs Reise ihren Endpunkt fand**

**Jerewan (Eriwan) intensiv: Architektur, Kulturstätten und  
Begegnungen mit Meistern und beim Essen**

WanderReise

Armenien

14 Tage, 8-14 Gäste

Wandern, Begegnungen,

Musik, Kulinarik

Reiseleiter: Viktoria

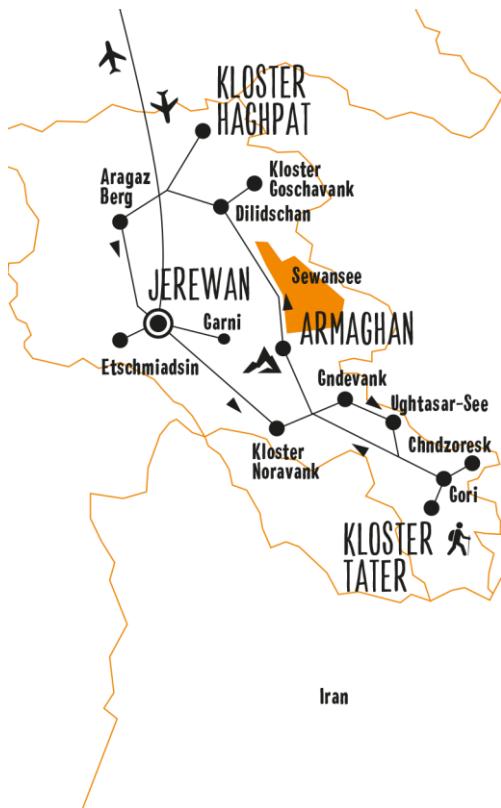
## PRIMA KLIMA - DIE ZUKUNFT DES REISENS

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



Ob der Klang des aus Aprikosenholz gefertigten Duduks samtig tönt, erfahren Sie beim Instrumentenbauer. Nicht nur akustische Eindrücke ziehen Besucher in den frühchristlichen Kirchen und biblischen Landschaften Armeniens in ihren Bann.

Die Reise Kulturschätze erwandern ist neu im Programm von REISEN MIT SINNEN.

# REISEVERLAUF - 14 TAGE

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

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

## 1. Tag: Flug nach Jerewan

---

Unsere Reise beginnt abends mit dem internationalen Flug nach Jerewan, der Hauptstadt Armeniens.

Verpflegung: -/-/-



## 2. Tag: Streifzug durch Jerewan

---

Sie erreichen Jerewan in den frühen Morgenstunden. Am Flughafen werden Sie von Ihrer Deutschsprechenden Insider-Reiseleitung begrüßt.

Fahrt zum zentral gelegenen Stadthotel und Zeit zum Erholen.

Nun schlafen Sie sich erst einmal aus! Fahrt: etwa 15 km, ca. 30 Min.

Am Berg Ararat gelegen, ist Jerewan eine der ältesten Städte der Welt und das wirtschaftliche sowie kulturelle Zentrum Armeniens.

Nach dem Frühstück unternehmen wir einen Spaziergang im Zentrum der Stadt. In den 1920er Jahren schuf der Architekt Alexander Tamanjan das "neue Jerewan" mit dem Platz der Republik als Mittelpunkt. Ebenfalls von Tamanjan entworfen, wurde das armenische Opernhaus inmitten des Freiheitsplatzes. Vorbei an "Radio Eriwan" fahren wir zur beeindruckenden "Kaskade" - das Herz der Stadt mit hervorragendem Blick auf Jerewan.

Später treffen wir einen Instrumentenbauer, der das typisch armenische Instrument Duduk aus Aprikosenholz fertigt und meisterhaft beherrscht.

Führung in der Bibliothek Matenadaran, eine der größten und wertvollsten Handschriftensammlungen weltweit.

Abendessen in einem typisch armenischen Restaurant.

Fahrt: etwa 60 km, ca. 1-1,5 Std.

Übernachtung/en: Early Check-in und 2 Nächte, Hotel Royal Plaza, Jerewan

Verpflegung: F/-/A



### **3. Tag: Geschichte, Religiosität und Baukunst hautnah**

---

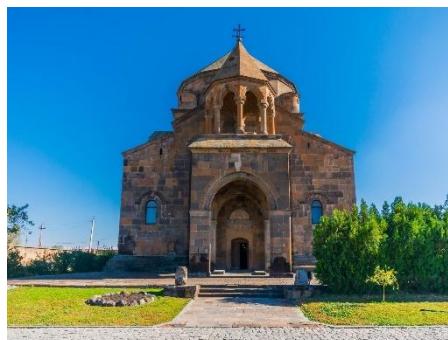
Heute reisen wir auf den Spuren von Franz Werfel und seinem Roman "Die vierzig Tage des Musa Dagh". Vorbei am Dorf Musaler fahren wir nach Etschmiadsin, dem Sitz des geistlichen Oberhauptes der Armenisch Apostolischen Kirche. Anschließend besuchen wir die Kirche Hripsime aus dem 7. Jahrhundert. Sie ist eine Perle der armenischen Kirchenbaukunst und eine der ältesten Kirchen des Landes.

Gemeinsames Mittagessen in einer Kunstschule, in der verschiedene Kunstwerke ausgestellt werden. Sollte diese am Reisetag geschlossen sein, essen wir in einem schönen Restaurant im Schatten von Aprikosenbäumen zu Mittag.

Besuch der Genozid-Gedenkstätte Zizernakaberd, die zum Gedenken der Völkermordopfer erbaut wurde. Wir erfahren über diese schwere Vergangenheit und die heutige Situation Armeniens mit seiner geopolitischen Lage. Im unterirdisch angelegten Museum erfahren wir mehr über den berühmten Komponisten Komitas. Komitas Vardapet gilt als Begründer der modernen klassischen Musik Armeniens.

Fahrt: etwa 60 km, ca. 1-1,5 Std.

Verpflegung: F/M/-



## 4. Tag: Am Biblischen Berg Ararat

---

Heute erkunden wir die Ararat-Ebene, wo Noah die erste Weinrebe gepflanzt haben soll. Fahrt zum Kloster Chor Virap, wo wir einen herrlichen Blick auf den Berg Ararat genießen können. Der Weinbau in dieser Region geht auf das 3. Jahrtausend v. Chr. zurück. In einer Höhle der Provinz wurden Weinfässer mit Spuren aus dieser Zeit gefunden.

Wanderung durch die Schlucht Amaghu zum Kloster Noravank, das durch seine besonderen Außenreliefs beeindruckt und mit seiner rötlichen Fassade bei untergehender Sonne kaum von seiner felsigen Umgebung zu unterscheiden ist.

Später besuchen wir einen Bauernhof mit einem rustikalen Weinkeller. Wir verkosten die verschiedenen armenischen Weinsorten und erfahren mehr über das armenische Landleben. Anschließend fahren wir zum Kurort Dshermuk.

Fahrt: etwa 200 km, ca. 3-4 Std.

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., 8 km, +/- 350 Hm.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Nairi, Dshermuk

Verpflegung: F/M/-



## 5. Tag: Mineralquellen in Dshermuk

---

Besichtigung der Stadt Dshermuk, die auf etwa 2.000 Hm liegt. Mit einem Sessel-lift fahren wir die Berge hoch und genießen die Aussicht auf die umliegenden Bergketten.

Über Wiesen und durch Berge erwartet uns eine aufregende Fahrt zu den Mine-ralquellen. Inmitten des Waldes haben wir die Möglichkeit, in den warmen Quel-len zu baden. Nach einem Picknick in purer Natur führt uns unsere Reise weiter in die Schlucht von Arpa zu einem Wasserfall.

Zeit zur freien Verfügung am Wasserfall.

Verpflegung: F/P/A



## 6. Tag: Die Petroglyphen von Murad

---

Armenien ist besonders bekannt für seine alten Felsmalereien. Per Geländewagen besuchen wir die Petroglyphen am Berg Murad, die über 7.000 Jahre alt sind. Der Berg und ist über 3000 Hm hoch. Uns erwarten eine schöne Wanderung und eine magische Aussicht auf die umliegenden Berge.

Weiterfahrt und Übernachtung in der grünen Stadt Goris.

Fahrt: etwa 120 km, ca. 2,5 - 3 Std.

Wanderung: Gehzeit ca. 2 Std., +/- 400 Hm, verkürzbar.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Mina, Goris

Verpflegung: F/-/A



## **7. Tag: Über die Teufelsbrücke zur Höhlenstadt Chndzoresk**

Heute unternehmen wir einen Ausflug zur riesigen, über einer steilen Schlucht gelegenen Klosteranlage Tatev, eines der bedeutendsten mittelalterlichen Zentren der armenischen Kirche und Wissenschaft. Das Kloster erreichen wir mit der längsten Seilbahn weltweit, das auch im Guinness-Buch der Rekorde verzeichnet ist. Sie umfasst eine Länge von 5,7 Km. Wir wandern zur malerischen Schlucht von Vorotan, die besonders bekannt für ihre Teufelsbrücke ist.

Ein kurzer Spaziergang führt uns zur Höhlenstadt Chndzoresk. Hier haben Menschen noch im 19. Jahrhundert in Felsbauten wie in Kappadokien gelebt.

Abendessen bei einer armenischen Familie, wo wir verschiedene armenische Hausschnäpse aus Früchten verkosten können.



Fahrt: etwa 72 km, ca. 2 Std. retour

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., 10 km, - 250 Hm.

Verpflegung: F/-/A

## **8. Tag: Gipfelwanderung und Fahrt zur "blauen Perle"**

---

Besichtigung des prähistorischen Observatoriums von Karahundsh, dessen Alter auf über 6000 Jahre geschätzt wird.

Über den Selim-Pass erreichen wir das Weinbaugebiet Wayots Dzor. Wir besuchen die einzige gut erhaltene Karawanserei Armeniens am Selimpass.

Hier beginnt unsere Wanderung zum Berg Armaghan. Auf dem Gipfel dieses Berges, der ein erloschener Vulkan mit einem spektakulären Kratersee ist, liegt eine winzige Kapelle. Von hier kann man bis zum Sevansee blicken!

Nach der Wanderung fahren wir zu dieser "blauen Perle" Armeniens, dem Sevansee. Er gehört mit dem zweifachen Umfang des Bodensees zu den größten Bergseen der Welt und liegt etwa 1900 m über dem Meeresspiegel.

Gesamt-Fahrt: etwa 280 km, ca. 3,5 Std.

Wanderung: Gehzeit ca. 4,5 - 5 Std., +/- 830 Hm, ca. 10 km.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Au Moulin Tatoyan, Getashen, nahe Sevansee

Verpflegung: F/-/A



## **9. Tag: Freier Tag zur Entspannung**

---

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung.

Schlendern Sie am Bach nahe der Mühle entlang oder lesen Sie ein Buch.

Oder lassen Sie sich vom Fahrer zum See bringen und nehmen Sie ein Bad im tiefblauen Wasser.

Fakultativ (Bezahlung vor Ort) besteht die Möglichkeit, eine entspannte Bootsfahrt auf dem See zu machen (ca. 1 Std.).

Verpflegung: F/-/A



## 10. Tag: Dilidschan Nationalpark und Begegnungen

---

Heute fahren wir zum Dilidshan Nationalpark. Die hohe Vielfalt an Ökosystemen im Nationalpark Dilidshan mit mesophilen Wäldern, vielen Flüssen und Seen sowie Bergland machen ihn zu einem besonders attraktiven und schützenswerten Gebiet mit einer außergewöhnlich reichen Pflanzen- und Tierwelt. Nennenswert sind z.B. die Eibenwälder, sowie weltweit gefährdete Tiere wie Braunbär, Luchs und Wolf.

Vom Pars-See, einer blauen von Wäldern umrahmten Perle wandern wir durch den Nationalpark von Dilijan zum Kloster Goschavank, zunächst durch einen dichten Wald, der sich aber bald lichtet und herrliche Blicke auf die umgehenden Bergketten erlaubt. Besichtigung des Klosters mit dem wunderschönen Kreuzstein.

Mittagessen bei einer armenischen Familie in Dilidshan, wo wir wieder einmal die besondere Gastfreundschaft dieser Menschen erleben.



Anschließend besuchen wir einen Bildhauer, der aus Tuff Kreuzsteine fertigt.

Zum Abendessen wird uns zum Abschluss eines ereignisreichen Tages das beste armenische Schaschlik serviert.

Fahrt: etwa 200 km, ca. 3-4 Std.

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., +/- 150 Hm.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Hotel Qefo oder Gayane, Haghpat

Verpflegung: F/M/A

## 11. Tag: Am Fuße des höchsten Berges Armeniens

---

Im reichsten Waldgebiet Armeniens mit seinen kaum zugänglichen Dörfern verborgen sich bedeutende Klöster und Bildungsstätten des Mittelalters. Die harmonische Abstimmung der nacheinander errichteten Gebäude ist eine architektonische Meisterleistung. Wie am Ende der Welt, auf einem Hochplateau mit herrlicher Aussicht gelegen, finden wir das Kloster Haghpat - ein UNESCO-Weltkulturerbe.

Wir wandern entlang der alten Mönchstraße aus dem 10. Jahrhundert zum Kloster Sanahin. Dies war der ursprüngliche Weg für die Mönche, der über Blumenwiesen, durch tiefe Schluchten und entlang faszinierender Basaltformationen durch die Wälder führt.

Nach der Wanderung fahren wir über den Spitak-Pass zum Aragaz, dem höchsten Berg Armeniens (4.095m). Am Fuße des erloschenen Vulkans befinden sich alte Zentren des Christentums. Besuch des teilweise fast verspielt wirkende Psalmenkloster Saghmosavank aus dem 13. Jahrhundert, am Rande der malerischen Kasach-Schlucht gelegen.



Fahrt: etwa 180 km, ca. 3 Std.

Wanderung: Gehzeit gesamt ca. 3 Std., +250 Hm /- 350 Hm., ca. 8 km

Übernachtung/en: 1 Nacht, Amberd Hotel, Aragats

Verpflegung: F/M/-

## 12. Tag: Festung am Himmel

---

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine gemütliche Wanderung zur "Festung am Himmel". Die Festung Amberd stammt aus dem 7. Jahrhundert und bietet von seiner Lage auf einer Höhe von 2.300m einen hervorragenden Blick auf die Berge von Ararat und Aragats. Besichtigung der Skulpturen des armenischen Alphabets aus bunten Tuffstein.

Heute gibt es ein spätes Mittagessen bei einer armenischen Familie. Hier wird für uns das armenische Fladenbrot Lavash nach traditioneller Rezeptur gebacken.

Schließlich erreichen wir wieder Jerewan.

Fahrt: etwa 100 km, ca. 2 Std.

Wanderung: Gehzeit ca. 1,5 Std., +/- 250 Hm, ca. 7 km.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Royal Plaza, Jerewan

Verpflegung: F/M/-



## **13. Tag: Basaltformationen und Konzert im Höhlenkloster**

---

Heute wandern wir hinunter in die Azat-Schlucht, die auf der UNESCO-Weltkulturerbe-Liste steht und entlang der beeindruckenden Basaltsäulen, die wie riesige Orgelpfeifen wirken. Walnussshaine verströmen einen herrlichen Geruch. Ziel der Wanderung ist der Tempel Garni, der einzige im Kaukasus erhalten gebliebene hellenistische Sonnentempel aus dem 1. Jahrhundert n.Chr.

Nach der Besichtigung fahren wir nach Geghard, und besuchen das am Ende der Schlucht gelegene Höhlenkloster, das ebenfalls zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört und die beste Akustik Armeniens hat. Freuen Sie sich auf ein unvergessliches Konzert in der Höhlenkirche!

Abschiedsessen in einem typisch armenischen Restaurant in Garni.  
Rückkehr nach Jerewan.

Fahrt: ca. 80 km, ca. 1,5 Std. retour

Wanderung: Gehzeit ca. 1 Std.

Verpflegung: F/-/A



## **14. Tag: Heimreise**

---

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Willkommen daheim!

Verpflegung: F/-/-

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

# TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Gäste

## TERMINE UND PREISE

ARM-260619	Fr. 19.06.	- Do. 02.07.2026	2.990 €
ARM-260710	Fr. 10.07.	- Do. 23.07.2026	3.080 €
ARM-260807	Fr. 07.08.	- Do. 13.08.2026	3.080 €

Einzelzimmerzuschlag (meist Doppelzimmer zur Alleinnutzung): 440 €

Hinweis für Alleinreisende: Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist je nach Verfügbarkeit möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir einen reduzierten Einzelzimmerzuschlag von 60%. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag umgehend gutgeschrieben.

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

# LEISTUNGSÜBERSICHT

## Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt - Jerewan - Frankfurt mit Lufthansa oder Condor (Economy-Class)
- Alle Transfers laut Programm im klimatisierten Minibus
- Fahrt mit Geländewagen zu den warmen Quellen
- Insg. 13 Übernachtungen im DZ, Bad oder Du/WC (s. Unterkünfte)
- 13x Frühstück, 1x Picknick, 5x Mittag-, 8x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 8 Wanderungen, Besichtigungen von Klöstern, Wehranlagen, Kirchen und UNESCO-Welterbestätten, Stadtführung in Jerewan, Besuch bei einem Bio-Bauern mit Weinverkostung, Begegnung mit einem Instrumentenbauer und Steinmetz, Seilbahn zum Kloster Tatev, Fladenbrot-Backen bei einer Familie, Konzert in der Höhlenkirche von Geghard, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutscheincode für unseren Shop)
- Infomaterial
- CO2-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert

## Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly 2. Kl.: 95 €, 165 € in der 1. Klasse
- Business-Class: ab 850 €
- Innerdeutsche Zubringer: ab 140 €
- 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
- Fakultative Ausflüge
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt

# ANREISE

Die Anreise erfolgt i.d.R. mit Condor oder Lufthansa nach Jerewan in der Economy Klasse.

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly-Tickets oder innerdeutsche Zubringer an. Innerdeutsche Zubringerflüge ab etlichen Flughäfen in Deutschland, der Schweiz und Österreich sind möglich (auf Anfrage).

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

**Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour**

95 €

**Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour**

165 €

## VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

EU-Staatsangehörige sowie Staatsbürger der Schweiz können visumfrei nach Armenien einreisen und sich in Armenien bis zu 180 Tage pro Kalenderjahr aufhalten. 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. Ausweisdokumente müssen fünf Monate über die Reise hinaus gültig sein.

## VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Pflichtimpfungen sind für die Einreise nach Armenien 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 ERGO Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.

## VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie in einem 4-Sterne Hotel in Tiflis oder machen Sie Urlaub in Batumi am Schwarzen Meer. Gerne senden wir Ihnen per E-Mail oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten.

## 3 TAGE IN JEREWAN

Verbringen Sie ein paar erholsame Tage in der interessanten Hauptstadt.

Inkludierte Leistungen: 2 Übernachtungen in einem 4\* Hotel in Jerewan inkl. Frühstück und Flughafentransfer

Preis: ab 180 € pro Person im Doppelzimmer

# AKTIVITÄTEN

Insg. 8 einfache bis anspruchsvolle Wanderungen. Die anspruchsvollste Wanderung findet am 8. Tag statt. Wir besteigen den Berg Armaghan. Dauer etwas 4 bis 5 Std., Höhenmeter +/- 830 m.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

## 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

# 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“.

<b>Ort/Insel</b>	<b>Hotel</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Nächte</b>
Jerewan	Royal Plaza	****Hotel	5 Nächte
Dshermuk	Nairi	***Hotel	2 Nächte
Goris	Mina	***Hotel	2 Nächte
Sevan / Getashen	Au Moulin Tatoyan	Guesthouse	2 Nächte
Alaverdi/Haghpat	Hotel Qefo oder Gayane	***Hotel	1 Nacht
Aragats	Amberd oder Aragats	***Hotel	1 Nacht

# VERPFLEGUNG & TRANSFERS

In unserem Reisepreis sind das Frühstück, sowie einige Mittag- und Abendessen enthalten. Abends haben Sie häufig die Möglichkeit zwischen landestypischer und europäischer Kost zu wählen. Bei den nicht enthaltenen Mahlzeiten möchten wir Sie ermutigen, auch einmal auf eigene Faust etwas Neues zu probieren.

Der Großteil der Reise wird mit Minibussen durchgeführt.

# IHRE REISELEITUNG

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

Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Reiseleitung. Sie, als unsere Gäste möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Reiseleitung, einen Menschen, der das besuchte Land kennt, mit Freude durch das Programm führt und als Vermittler zwischen den Kulturen agiert. Die vielfältigen Ansprüche sind uns und unseren Reiseleitern bewusst. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch. Auch Nachhaltigkeit auf den Reisen ist Thema bei den Workshops.

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 und Deutsch sprechenden Insider-Reiseleitung.

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

Ihre Gruppenreise wird begleitet von unserer geschulten, Deutsch sprechenden Insider-Reiseleiterin Viktoria.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Insider-Reiseleitung Ihren Reisetermin begleiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und Reiseleiter dort persönlich vor: <https://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung>

Auch in den „Letzten Reiseinformationen“, die Sie zwei bis drei Wochen vor dem Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.

# Viktoria

---



Viktoria Riedo-Oganesjan, Architektin, Bühnenbildnerin, Reiseleiterin. Viktoria hat in der Schweiz gelebt und studiert, sie bringt ihre vielfältigen Erfahrungen auf die Reisen, teilt die Freuden und Leiden der Kunstmilie mit ihren Gästen. Ihre große Vorliebe sind Märchen der Welt, was bringt die armenische Kultur besser näher als die armenischen Märchen?

## ARMENIEN - KURZGEFASST

**SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG:** Armenisch ist eine eigenständige indoeuropäische Sprache mit eigenen Schriftzeichen und in Armenien Landessprache. Daneben wird auch Russisch als Umgangssprache akzeptiert und in den Schulen gelehrt. Zunehmend findet auch Englisch Eingang in den Unterricht, ist jedoch noch längst nicht überall verbreitet.

**KLIMA & REISEZEIT:** Durch die Höhenunterschiede aufgrund der zahlreichen Gebirge, kommt es zu lokal sehr unterschiedlichen Klimata. Während das Klima in den Tälern kontinental ist, mit heißen Sommern und kalten Wintern, ist es an der Grenze zum Iran subtropisch und trocken.

Als beste Reisezeit können die Monate von Mai bis Oktober bezeichnet werden. Der Winter eignet sich hingegen vor allem für Skifahrer.

**ZEITVERSCHIEBUNG:** Ausgrabungen haben gezeigt, dass der heutigen armenischen Küche bereits eine jahrhundertealte Tradition vorausgeht. Die Speisen beruhen

auf Rind, Schaf, Geflügel, Weizen und Bierbrauerei. Die Aprikose – Nationalsymbol Armeniens – wurde bereits im 4 Jahrhundert vor Christus erwähnt. Aber auch Granatapfel, Wein-, Birnen- und Getreidesorten werden neben Gemüse wie Auberginen, Bohnen, Linsen, Gurken und Tomaten schon lange geschätzt. Auch Schafskäse ist ein traditionelles Nahrungsmittel, das nationale dünne Brot heißt Lawasch. Viele Speisen, wie Tolma (gefüllte Weinblätter) oder Spas (eine Joghurtsuppe) erinnern an die türkische, arabische und persische Küche. Armenischer Kaffee wird meist sehr süß zubereitet.

Wie im kaukasischen Raum üblich, werden die Mahlzeiten von Trinksprüchen meist unter Anleitung eines Tischherrn begleitet.

**STROMSPANNUNG:** In Armenien werden die Steckdosen Typ C und F verwendet. Die Netzspannung beträgt 230 V bei einer Frequenz von 50 Hz. Die Steckdosen sind wie in Deutschland zweipolig und können problemlos genutzt werden. Es ist kein Adapter notwendig.

**TELEKOMMUNIKATION:** Ländervorwahl aus Deutschland: 00374.

Der Postversand aus Armenien gilt als recht zuverlässig, Briefe und Postkarten geben Sie am besten auf einem der Postämter in der Hauptstadt auf. Damit die Nutzung Ihres Smartphones nicht zu teuer wird, informieren Sie sich am besten bei Ihrem Mobilfunkanbieter, welche Möglichkeiten des Roamings es gibt.

**ESSEN & TRINKEN:** Ausgrabungen haben gezeigt, dass der heutigen armenischen Küche bereits eine jahrhundertealte Tradition vorausgeht. Die Speisen beruhen auf Rind, Schaf, Geflügel, Weizen und Bierbrauerei. Die Aprikose – Nationalsymbol Armeniens – wurde bereits im 4 Jahrhundert vor Christus erwähnt. Aber auch Granatapfel, Wein-, Birnen- und Getreidesorten werden neben Gemüse wie Auberginen, Bohnen, Linsen, Gurken und Tomaten schon lange geschätzt. Auch Schafskäse ist ein traditionelles Nahrungsmittel, das nationale dünne Brot heißt Lawasch. Viele Speisen, wie Tolma (gefüllte Weinblätter) oder Spas (eine Joghurtsuppe) erinnern an die türkische, arabische und persische Küche. Armenischer Kaffee wird meist sehr süß zubereitet.

Wie im kaukasischen Raum üblich, werden die Mahlzeiten von Trinksprüchen meist unter Anleitung eines Tischherrn begleitet.

# REISELITERATUR

- AVAK, ROBERT: „Kauderwelsch, Armenisch Wort für Wort.“ Sprachführer; Reise-Know-How Verlag (2018)
- DUM-TRAGUT, JASMINE: „Armenien. 3000 Jahre Kultur zwischen West und Ost.“ Reiseführer; Trescher Verlag (2019)
- HILSENRATH, EDGAR: „Das Märchen vom letzten Gedanken.“ Roman über den Völkermord an den Armeniern; DTV (2014)
- HOFMANN, TESSA UND WOLFENSBERGER, ANDREAS: „Armenien, Stein um Stein.“ Bildband, der Maßstäbe in der Präsentation von Bild und Textdokumentationen setzt; Edition Temmen (2013)
- PLEITGEN, FRITZ: „Durch den wilden Kaukasus.“ Reisebericht; Fischer (2017)

# 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.

## Ökologisches und soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen. Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das 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

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<sub>2</sub>. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

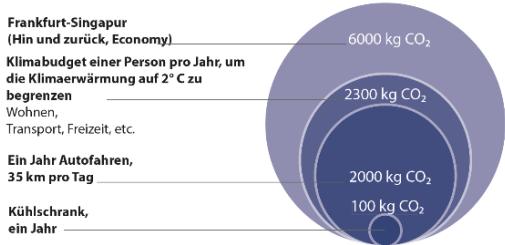
Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese 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 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](http://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<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 SEXUELLEN 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 contratravel und Activida Wanderreisen.



Zu contratravel:

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



Zu Activida Wanderreisen:

<https://www.activida.de/>



# EIGENE NOTIZEN

# 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.

## IHRE REISEBERATERIN: MARION HEIDER



Tauchen Sie ein in unberührte Natur und urchristliche Traditionen. Auf insgesamt acht Wanderungen entdecken wir Kulturdenkmäler, erleben die armenische Gastfreundschaft und verkosten lokale Weine!

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: Oktober 2025

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.