

ECHTE ERLEBNISSE

REISENMIT
SINNEN

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

LAOS

Verträumtes Land

**18-tägige Natur-, Wander- und Begegnungsreise
mit qualifizierter Insider-Reiseleitung**



Highlights

Natur und Kultur kennenlernen beim 3-Tages Trek im Nam Ha Eco-Projekt

Küchentricks aus Thailand und Laos mit nach Hause nehmen

Buddhismus aus erster Hand: Gedankenaustausch mit Mönchen

Auf Schusters Rappen in der puren Natur vom Goldenen Dreieck bis Luang Prabang

Mhmmm! Mit Dschungel-Erzeugnissen das eigene Essen zubereiten

Mittagessen im KOTO-Restaurant, einem Projekt für Straßenkinder

Bei der Verlängerung: Khone Phapheng: Gischt im Gesicht am breitesten Wasserfall der Erde

ReiseSchätze

Laos

18 Tage, 6-12 Gäste

Alltagskultur, Natur,
Wandern, Begegnungen

Reiseleiter: Khamchan, Kongsy,
Aroun

Prima Klima

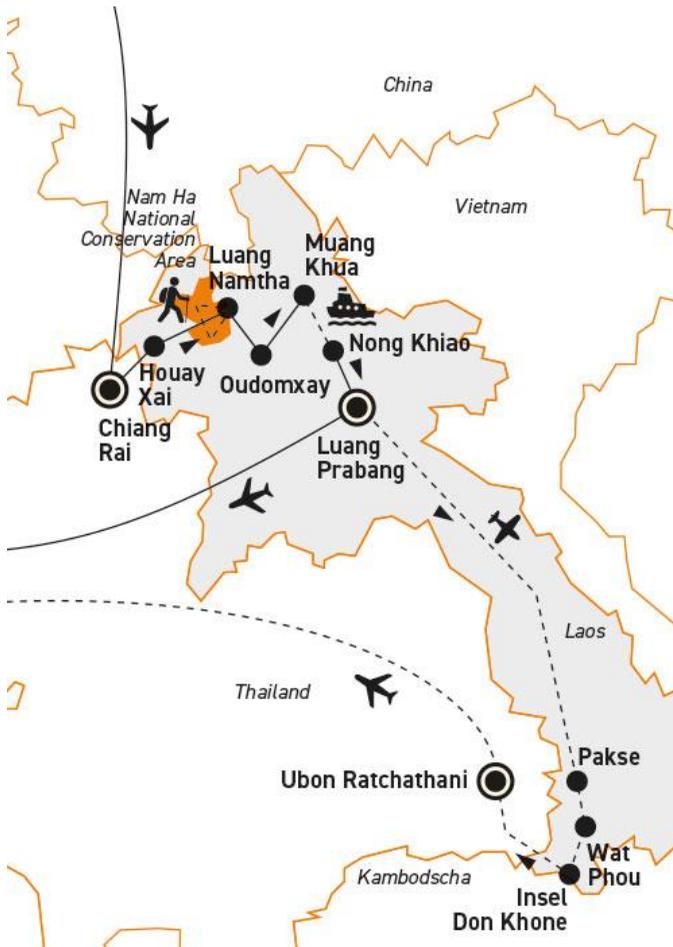
Schließen Sie mit uns einen Pakt für klimaneutrales Reisen.

Klimaschutz ist uns ein Herzensanliegen. Bei all unseren Reisen **übernehmen wir 50% der CO₂-Kompensationskosten** Ihres internationalen Fluges (bei Buchung über REISEN MIT SINNEN). Hiermit setzen wir ein Zeichen im internationalen Klimaschutz und möchten Sie motivieren und bitten, die anderen 50 % zu übernehmen. **Gerne unterstützen wir Ihr Engagement.** Selbstverständlich fließt unser Beitrag nicht in Ihren Reisepreis ein.



Auch bei unseren Gruppenreisen in Europa und auf unseren weltweiten Luxus Natur-Reisen reisen wir ab jetzt zu 100% in Grün und kompensieren die Anreise sowie Transfers im Reiseland. Mehr hierzu finden Sie weiter unten.

Karte zur Reise



Sollten Sie im dichten Regenwald mal vom Kurs abkommen, brauchen Sie garantiert nicht zu darben: Während des dreitägigen Treks lernen Sie, wie man aus den Ressourcen des Dschungels Mahlzeiten zubereitet. Speisen der Khmu und Thai lassen Sie sich außerdem schmecken.

Inhaltsverzeichnis

Highlights.....	2
Karte zur Reise	3
Reiseverlauf – 18 Tage	5
Teilnehmer & Teilnehmerinnen	18
Termine und Preise	18
Im Preis enthalten	19
Empfohlene Verlängerung Südlao	20
Preise pro Person	23
Im Preis enthalten (Verlängerung).....	23
Es geht ums Fliegen und um Klimaschutz*	24
Prima Klima – CO2-neutral reisen!	24
Anreise.....	25
Visum und Einreisebestimmungen	26
Reiseschutz**	27
Gestalten Sie Ihren Tag – unsere Empfehlungen	27
Verlängerungsmöglichkeiten	31
Aktivitäten	32
Reisebarometer – So Wird’s	33
Unterkünfte & Verpflegung	33
Transfers	33
Ihre Reiseleitung	35
Ausrüstung und Kleidung	37
Unser Engagement in Laos	38
In eigener Sache: Unsere Philosophie	42
Beratung und Buchung	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Reiseverlauf - 18 Tage

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

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

1.+ 2. Tag: Anreise nach Chiang Rai in Nordthailand

Anreise nach Chiang Rai in Nordthailand.

Bei Ankunft Transfer zum Hotel. **Chiang Rai** liegt in grandioser Berglandschaft inmitten des sogenannten Goldenen Dreiecks. Nach einiger Zeit zur Erholung unternehmen wir eine **Stadtrundfahrt per Tuk Tuk**. Unter anderem besichtigen wir den **Wat Phra Kaeo**, Fundort des Smaragd-Buddhas, einer der bedeutendsten Tempel der Region und besuchen – wenn geöffnet – das **Hilltribe Education Centre**, in dem wir einen ersten Einblick in die Vielfalt und das Leben der ethnischen Gruppen in dieser Region erhalten. Abends gemeinsame Besprechung der Reise.

Übernachtung: 2 Nächte im La Luna Hotel in Chiang Rai

Verpflegung: -/-/A



3. Tag: Thailändische Küche und Umland von Chiang Rai

Einführung in die Thai-Küche bei einem kleinen **Schnupper-Kochkurs**. Bei einem Gang über den morgendlichen **Markt** erfahren wir schon viel über die Zutaten, die wir dort erwerben. Mittags genießen wir das selbst zubereitete Mahl.

Nachmittags unternehmen wir einen **Bootsausflug** zu einem nahegelegenen Dorf. Hier unternehmen wir eine erste Wanderung durch Anbaugelände, Wald und Dörfer.

Bootsfahrt

Verpflegung: F/M/-

4. Tag: Das Goldene Dreieck

Heute erkunden wir die Landschaft und Bergdörfer (z.B. der Akha) im **Goldenen Dreieck**. Unter anderem ist die **Stalaktitenhöhle Tham Luang** bei Mae Sai heute unser Ziel. Besuch des **Opium Museums** in Sop Ruak, dem Zentrum des Goldenen Dreiecks. Hier können wir auch den Ausblick über den Mekong und die Umgebung genießen, bevor wir in **Chiang Saen** alte Lanna-Stätten besuchen. Abendliche Fahrt entlang des Mekong nach Chiang Khong.

Übernachtungen: 1 Nacht im Nam Khong Riverside Hotel in Chiang Khong
Grenzort zu Laos

Verpflegung: F/-/-



5. Tag: Über die Grenze in den Norden von Laos

Morgens **Grenzübertritt** nach Laos. Hier werden wir von unserem laotischen Reiseleiter in Empfang genommen und es geht in den hohen Norden von Laos, nach Luang Namtha. Unterwegs machen wir noch Halt in einigen Lanten-Dörfern.

In Luang Namtha angekommen checken wir zuerst ins Guesthouse ein.

Am Abend fahren wir gemeinsam zum Traditionellen Haus in Ban Vieng Neua. Dort erleben wir eine traditionelle **Baci Zeremonie** mit gemeinsamem Abendessen und **Tänzen** im Kalom Tribe Stil.

Fahrt: 150 km, ca. 3-4 Std.

Übernachtungen: 1 Nacht im Boat Landing Guesthouse in Luang Namtha

Verpflegung: F/M/A



6. Tag: Luang Namtha Trekking & UNESCO Eco Tourism Project

Luang Namtha ist Das von Neuseeland finanzierte und von der UNESCO geleitete Projekt hat viele Preise gewonnen und merkbare Verbesserungen für die lokale Bevölkerung geschaffen.

Wir werden eine **3-tägige Trekkingtour** unternehmen, die von diesem Projekt geschaffen wurden. Geführt von zwei lokalen Guides geht es durch verschiedene **Dörfer der Minderheiten** Lanten und Khmu bis in den **Nam Ha Nationalpark**, einem ASIAN Heritage mit enormer Vielfalt an wilden, bedrohten Tier- und Pflanzenarten. Die geschulten Guides haben ein breites Wissen u.a. auch über medizinische Heilpflanzen und die vielfältige Flora und Fauna.

Wir beginnen mit einer Tuk Tuk-Fahrt zum Beginn des Wanderweges. Nachdem wir uns auf dem lokalen Markt mit Vorräten versorgt haben, können wir unsere heutige **Wanderetappe** beginnen. Der Weg schlängelt sich durch dichten Regenwald allmählich hangaufwärts, quert Bäche am Fuße eines schattigen Tales und führt dann durch ein Mosaik aus Kulturland und Primärwald.

Wir picknicken im Herzen des Dschungels und nehmen uns Zeit, um die ruhige Schönheit der Natur zu genießen. Nach dem Mittagessen setzen wir die Wanderung für etwa weitere 2-3 weitere Stunden fort. Der Weg verläuft unter dem Blätterdach beeindruckender alter Bäume um schließlich in eine Oase von Kulturland mit Reisfeldern, Bananenbäumen und hohen, schlanken Gräsern überzugehen.

Später am Nachmittag erreichen wir das **abgelegene Dorf Nalan**, ein zeitloses Refugium im Herzen des Dschungels, wo die einzigartige **Kultur der Khmu** bewahrt wird. Nachdem wir die Bewohner getroffen und das Dorf erkundet haben, können Sie ein Bad im Fluss nehmen und sich entspannen. Abends wird ein köstliches laotisches Essen serviert

Wanderung: ca. 4-5 Std., mittelschwer

Übernachtungen: 1 Nacht in der Ban Nalan Lodge oder bei einer Gastfamilie in Ban Nalan.

Verpflegung: F/M/A



7. Tag: Kajak fahren im Nam Ha-Schutzgebiet

Erwachen Sie zu den Geräuschen des Landlebens zu einem leckeren laotischen Frühstück und einem heißen Getränk. Dann beginnen wir unser **Paddelabenteuer flussabwärts**, wobei wir immer wieder kurze Besuche in den Khmu-Dörfern am Ufer unternehmen. Unterwegs erleben wir eine Kaskade von sprudelnden Stromschnellen – aber keine Angst!

Wie am Vortag finden wir einen ruhigen Flecken für ein leckeres **laotisches Picknick**. Nach dem Mittagessen paddeln wir weiter flussabwärts. Die atemberaubende Schönheit der Nam Ha-Landschaft breitet sich vor uns aus, während ruhige Wasserflächen die Möglichkeit bieten, tropische Vögel und Wassertiere zu beobachten. Bald wird die Strömung stärker und wir durchqueren eine Reihe von Stromschnellen und schnell fließenden Strömungen, bevor der Fluss in den mächtigen Namtha River mündet. Nachmittags erreichen wir das **Dorf Houay Leuat**, unseren heutigen Übernachtungsort.

Treffen Sie die Einheimischen, erkunden Sie die Umgebung und nehmen Sie ein erfrischendes Bad im Fluss. Übernachtung in der Gastfamilie.

Kajakfahrt: ca. 5 Std., einfach

Auf Wunsch können Gäste an diesem Tag auch wandern

Übernachtungen: 1 Nacht im Dorf Houay Leuat

Verpflegung: F/M/A



8. Tag: Trekking im Nam Ha Schutzgebiet zurück zur Zivilisation

Nach dem Frühstück beginnen wir unsere heutige Wanderung bergan durch heitere Bambushaine und weiter tief in den wilden Dschungel hinein.

Mittagspause im Dschungelstil! Wir lernen von unseren Guides, wie man mit den Ressourcen des Dschungels das eigene Essen finden und zubereiten kann. Wir können zusehen und lernen oder auch mithelfen, das Mittagessen mit authentischen Dschungeltechniken zuzubereiten. Anschließend wandern wir weiter auf dem Weg durch den **dichten Urwald**, der bald in ein Mosaik abwechslungsreicher Kulturlandschaften übergeht. Weiter auf dem Weg erreichen wir schließlich das Dorf Hat Yong. Dort wartet unser Tuk Tuk, um uns zurück nach Luang Namtha zu bringen, wo wir am Nachmittag ankommen. Treffen Sie die Einheimischen, erkunden Sie die Umgebung und nehmen Sie ein erfrischendes Bad im Fluss. Übernachtung in der Gastfamilie.

Wanderung: ca. 4 Std., einfach bis mittelschwer

Übernachtungen: 2 Nächte im Boat Landing Guesthouse in Luang Namtha

Verpflegung: F/M/-



9. Tag: Durchs Luang Namtha Tal per Fahrrad

Die Stadt Luang Namtha liegt umrahmt von einer Hügelkette am Nam Tha-Fluss. Mit dem **Fahrrad** werden wir heute die weitere Umgebung kennenlernen. Dazu gehören z.B. zwei buddhistische Stupas, verschiedene **Dörfer** ethnischer Minderheiten, eine lokale **Reisschnaps-Destilliererie** und ein **Wasserfall** (Tad Nam Dee).

Radtour: ca. 20 km, ca. 2-3 Std. mit vielen Stopps, meist eben, einfach, aber teils schlechte Wege

Verpflegung: F/M/-

10. Tag: Über Land nach Osten

Mit dem Bus geht es heute zuerst durch die nordlaotischen Landschaften bis nach **Oudomxay**. Dieser Ort hat einen leicht chinesischen Charakter und ist eine interessante Mischung aus laotischer Lebensart und kitsch-modernem China-Einfluss.

Nach einem Stopp zum Mittagessen und Rundgang durch die Stadt geht es weiter ca. 15 km bis ins herrlich gelegene **Namkat Yorlapa Resort**.

Busfahrt: insgesamt ca. 150 km, ca. 5 Std. mit Pausen

Übernachtungen: 2 Nächte im Namkat Yorlapa Resort

Verpflegung: F/M/-



11. Tag: Aktivitäten beim Namkat Yorlapa Resort

Der Tag steht zur freien Verfügung im Resort. Hier gibt es die verschiedensten Möglichkeiten für Aktivitäten.

Entspannen Sie einfach im schönen Resort, wandern oder radeln Sie zu riesigen Bäumen, spazieren über eine Hängebrücke oder baden im Pool eines Wasserfalls.

Auch Touren per Auto oder Quad sind möglich.

Verleben Sie den heutigen Tag nach Ihren individuellen Wünschen und gestalten Sie ihn nach Ihren Bedürfnisse und persönlichen Vorstellungen. Wir haben für Sie mehrere Empfehlungen vorbereitet.

Unsere Kundinnen und Kunden genießen die Inhalte unserer besonderen Erlebnisreisen in der Kleingruppe. Viele von Ihnen möchten allerdings ab und zu Ihre Zeit nach eigenen Wünschen gestalten. Diesem Wunsch kommen wir gerne nach.

Unsere Vorschläge finden Sie unter dem Punkt „**Gestalten Sie Ihren Tag - unsere Empfehlungen**“ – gleich hinter der Rubrik „Leistungen“.

Verpflegung: F/M/-



12. Tag: Auf dem Fluss nach Nong Khiaw

Am Morgen Transfer vom Namkat Resort nach Muang Khua. Hier wartet ein Boot auf uns das uns den **Nam Ou-Fluss hinunterfahren** wird. Unterwegs Stopps in Ban Sob Jaem und Muang Ngoi, ein Dorf, das nur über den Fluss zu erreichen ist. **Karstfelsen** ragen abrupt aus dem Wasser in schwindelerregende Höhen.

Ankunft in Nong Khiaw am späten Nachmittag. **Nong Khiaw** liegt wunderschön eingebettet zwischen dem Nam Ou Fluss und steilen Karststeinfelsen.

Nachmittags besuchen wir die **Bamboo School Foundation**.

Busfahrt: insgesamt ca. 130 km, ca. 2-3 Std.; Bootsfahrt: ca. 4-5 Std.

Übernachtungen: 2 Nächte in Nong Khiao in hübschen Bungalows des Phaxang Resort direkt am Fluss

Verpflegung: F/M/-



13. Tag: Wanderung zu den 100 Wasserfällen

Wir beginnen den Tag mit einer erholsamen **Bootsfahrt** entlang der atemberaubenden Berglandschaft des Nam Ou-Flusses. Auf dem Weg besuchen Sie ein laotisches Dorf, bevor wir eine Wanderung durch kleine Flussbette, entlang pittoresker Reisfelder zum Fuß der **100 Wasserfälle** unternehmen.

In den kommenden Stunden erleben wir Natur pur – umgeben von Wasser, tropischen Wäldern und den Klängen der Kaskaden. Entlang des Weges laden kleine natürliche Schwimmbecken zu erfrischendem Badevergnügen ein. An den Wasserfällen genießen wir zu Mittag ein typisch lokales **Picknick**.

An der Quelle der Kaskaden werden wir mit einem großartigen Blick über die Landschaft und die überwältigende Natur belohnt. Rückkehr per Boot.

Wanderung: ca. 4-5 Std., mittel bis schwer (durch Kaskaden und Wasser)

Bootsfahrt: ca. 1 Std.

Verpflegung: F/M/-



14. Tag: Per Bus und Boot nach Luang Prabang / Pak Ou-Höhlen

Heute geht es weiter nach Süden. Vorbei an kleinen Dörfern und wechselnden Landschaften erreichen wir am Nachmittag den mächtigen Mekong. Am Zusammenfluss des Nam Ou in den Mekong besuchen wir die heiligen **Pak Ou-Höhlen**, die unzählige Buddha-Statuen aus mehreren Jahrhunderten beherbergen. Es handelt sich um eine der bedeutendsten buddhistischen Kultstätten von Nordlaos.

Nach einer weiteren Stunde per Boot auf dem Mekong erreichen wir Luang Prabang.

Luang Prabang, auf einer Art Halbinsel zwischen Mekong und seinem Nebenfluss Nam Khan gelegen, übertrifft jede Erwartung. Viele halten diese Stadt für die Schönste ganz Südostasiens. Jeder Quadratmeter scheint Geschichte zu atmen! Mehr als irgendwo sonst ist hier das traditionelle Laos verkörpert. Und immer wieder begegnen wir dem Buddhismus. Die Umgebung der Stadt wird durch herrliche Gebirge mit brausenden Wasserfällen und malerischen Flüssen geprägt.

Nach einer Pause im Hotel abendlicher Rundgang über den Nachtmarkt und Tempelbesuch zum abendlichen Gebetsgesang und evtl. Gespräch mit einem Mönch oder Novizen.

Fahrt: 130 km, ca. 3 Std., Bootsfahrt: ca. 1 Std.

Übernachtungen: 3 Nächte im Hotel Sala Prabang in Luang Prabang.

Verpflegung: F/M/-



15. Tag: Laotischer Kochkurs und Luang Prabang per Fahrrad

Am Vormittag startet unser **laotischer Kochkurs** in einem Restaurant im Zentrum der Stadt. Lernen Sie die Rezepte und Kniffe der laotischen Köche näher kennen und kreieren Sie Ihr eigenes laotisches Menü. Vergleichen Sie, ob Ihnen die Thai- oder laotische Küche besser schmeckt.

Am Nachmittag lernen wir auf einer **Besichtigungstour per Fahrrad** Tempel und Klöster der Stadt kennen, sowie koloniale Gebäude, die hier noch recht gut erhalten sind. Einige Höhepunkte sind der Wat Xieng Thong, Wat Seane, Wat Mai. Außerdem steht ein kurzer Besuch bei dem **Webercenter** von Ockpoptock auf dem Programm. Hier können wir mehr über das laotische Weben und Einfärben von Seidenstoffen lernen, eine laotische Besonderheit.

Radtour: ca. 20 km, ca. 3 Std. mit vielen Stopps, eben, einfach

Verpflegung: F/M/-



16. Tag: Wanderung in Luang Prabangs Umland

Heute unternehmen wir eine **Wanderung** zwischen Reisfeldern und Bergen nahe Luang Prabang. Wir besuchen eine Dorfschule, kommen am Elefantendorf vorbei, bevor es per Boot zum **Tad Sae-Wasserfall** geht, wo wir in den natürlichen Pools baden können (in der Trockenzeit nur wenig Wasser).

Kurze Bootsfahrt und Rückkehr nach Luang Prabang am Abend.

Wanderung: ca. 4 Std., hügelig, moderat, für Anfänger geeignet.

Verpflegung: F/M/-

17. Tag: Tag zur freien Verfügung

Der Tag steht zur freien Verfügung.

Sie können einfach in Luang Prabang bummeln, eine Papierherstellung besuchen oder einen **optionalen Ausflug zum Kuang Xi Wasserfall** machen – per Rad, Tuk Tuk oder auch in Verbindung mit einer **Wanderung**.

Weitere Aktivitäten wie der Besuch einer organischen Reisfarm, der Besuch des Traditional Arts & Ethnology Centre (TAEC) oder des Royal Theatre stellt Ihnen gerne Ihr Reiseleiter vor. Gemeinsames **Abschiedessen**.

Abends Fahrt zum Flughafen und Rückflug.

Alternativ: Verlängerung in Südlaos.

Verpflegung: F/-/A



18. Tag: Ankunft zurück zu Hause

Ankunft in Frankfurt am Morgen.

Verpflegung: -/-

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

Teilnehmer & Teilnehmerinnen

6 bis 12 Personen

Termine und Preise

LAO-200130	Do. 30.01.	- So. 16.02.20	2.680 €
LAO-200723*	Do. 23.07.	- So. 09.08.20	2.760 €
LAO-201022	Do. 22.10.	- So. 08.11.20	2.680 €
LAO-210204	Do. 04.02.	- So. 21.02.21	2.680 €

Einzelzimmerzuschlag (Doppelzimmer zur Alleinnutzung): 340 € / *280 €
(2 Nächte in Gästehäusern während des Trekkings nicht möglich)

Visum bei Ankunft:

30 US\$

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

Frühbucher sparen bis zu 82 €.

Frühbucherrabatt: 3 % bei Buchung bis zu 6 Monate vor Reisebeginn.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch uns: 21 Tage vor Reisebeginn.

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt–Chiang Rai, Luang Prabang–Frankfurt (Economy Class)
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 15 Übernachtungen: 13x DZ, Du/WC (4x Pool), 2x Homestay in Gemeinschaftsraum und -bad (s. Unterkünfte)
- 15x Frühstück, 2x Picknick, 11x Mittag-, 7x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 3-tägiger Trek im Nam Ha-Nationalpark mit Kajakfahrt, weitere 3 Wanderungen, 2 Radtouren, Bootsfahrten auf dem Nam Ou und dem Mekong, Besichtigungen und Stadtführungen Chiang Rai und Luang Prabang, Baci-Begrüßungszeremonie, Projektbesuche, je ein thai und ein laotischer Kochkurs, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Reiseführer (DuMont ReiseHandbuch Laos & Kambodscha), Infomaterial
- 10 € Spende an Biodiversity Foundation von Dirk Steffens

Optional buchbare Leistungen

- CO₂-Kompensation (50 %) mit atmosfair: 56 € pro Person*
- Rail&Fly-Ticket für die An- & Abreise zum Flughafen**: 75 € retour
- Flug-Upgrade auf Anfrage (Premium Economy oder Business Klasse)
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.**
- Empfohlene Verlängerungen & Fakultative Ausflüge (s. unten)

Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Visum (z.Zt. 30 US\$), bei der Einreise erhältlich
- Reiseschutz
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

Empfohlene Verlängerung Südlaos

17. Tag: Flug in den Süden – Pakse, Kaffee und Wasserfälle

Morgens geht es zum Flughafen und in den Süden des Landes. Hier werden wir von unserem südlaotischen Guide in Empfang genommen und mit dem Wagen in das **Hochland um Pakse** gefahren. Unser Ziel sind unter anderem die eindrucksvollen **Wasserfälle am Plateau-Rand**, von wo aus wir kleine Exkursionen unternehmen können. Unterwegs lernen wir die Kaffeeanbaugebiete kennen und besuchen **Kaffeepflanzungen** auf dem Bolaven-Plateau. In dieser Gegend leben die Menschen vor allem vom Kaffeeanbau, von Webereien und kleinen landwirtschaftlichen Arbeiten. Die **Tad Yeuang und Tad Fane Wasserfälle** sind wahrhaftig eine Sensation und wirken aus der Nähe noch imposanter.

Fahrt: ca. 80 km, ca. 2 Std.

Übernachtungen: 1 Nacht im Sinouk Coffee Resort oder Falls View Resort
nahe einem Wasserfall

Verpflegung: F/-/-



18. Tag: Wat Phou und 4.000 Inseln

Morgens kurze Wanderung in der Nähe des Resorts am Rande des **Plateaus**.

Auf dem Weg zu den viertausend Inseln (Si-pan-don) Besuch der traumhaften **Tempelanlage Wat Phou** in Champassak. Ein eindrucksvoller Exkurs durch die Geschichte eines einstigen Königreiches, das in Kambodscha (Angkor) seine Blüte erlebte. Weite Ausblicke von den Ruinen in die Ebene des Mekong - man sollte sich ein bisschen Zeit nehmen die Atmosphäre hier oben zu genießen. Ein kleines angeschlossenes Museum zeigt weitere Exponate aus der Epoche des Wat Phou.

Transfer über den Mekong nach **Khong Island**. Der späte Nachmittag zur freien Verfügung oder für eine Erkundung mit dem Fahrrad.

Busfahrt: insgesamt ca. 200 km, ca. 6 Std.

Übernachtungen: 3 Nächte im Pon Arena Hotel auf Khong Island

Verpflegung: F/M/-



19. Tag: Bootsfahrt und Khong Insel mit dem Rad

Heute geht es durch die Inselwelt zwischen den Ufern des Mekong, der hier bis zu 11 km breit ist. Wir haben die geringe Chance Süßwasserdelphine zu sehen. Geruhsame **Fahrten mit dem Boot** stehen auf dem Programm.

Mit Boot und Bus geht es weiter zu den größten Wasserfällen Südostasiens, **Kone Phapheng**, die hier schon den Franzosen bei der Befahrung des Mekong Kopfschmerzen bereitet haben. Eindrucksvoll und pompös - ein echtes Naturschauspiel! Nachmittags **Inselerkundung mit dem Rad**.

Radtour: ca. 2-3 Std., einfach

Verpflegung: F/-/-

20. Tag: Khong Insel - Freier Tag für eigene Aktivitäten

Wer auf Don Khong einige Tage verbringt, kann in aller Ruhe dem **süßen Nichtstun** frönen, gelegentlich von einer zur nächsten Hängematte wechseln und seinen Gedanken nachhängen. Es sind aber auch einige Aktivitäten und Ausflüge möglich (siehe unten).

In den Abendstunden bietet sich auch ein Besuch des 8 km westlich gelegenen Muang Sen an. Hier gibt es einen **Markt sowie "Floating Restaurants"**, von denen man die untergehende Sonne bei laotischen Spezialitäten beobachten kann.

Gemeinsames **Abschiedsessen**.

Verpflegung: F/-/A



21. + 22. Tag: Abschied nehmen von Südost-Asien

Heute müssen wir uns leider von Laos verabschieden. Fahrt über die Grenze **nach Thailand** und zum Flughafen in Ubon Ratchanthani. Flug über Bangkok zurück nach Frankfurt, wo Sie am nächsten Morgen landen.

Fahrt: ca. 2,5 und 3-4 Std.

Verpflegung: F/-/-

Preise pro Person

Bei 2 Personen	890 € mit englischsprachiger RL
Bei 3 Personen	740 € mit englischsprachiger RL
Bei 4-5 Personen	660 €
Ab 6 Personen	590 €

Einzelzimmerzuschlag (Doppelzimmer zur Alleinnutzung): 120 €

Im Preis enthalten (Verlängerung)

- Umbuchung Heimflug auf Ubon Ratchathani–Frankfurt (Economy Class)
- Inlandsflug Luang Prabang–Pakse mit Lao Airlines
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. Übernachtungen im DZ, Du/WC (s. Hotelinfos)
- 4x Frühstück, 1x Picknick/ Mittagessen, 1x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 1 Wanderung, 2 Radtouren, Bootsfahrten, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch oder Englisch

Es geht ums Fliegen und um Klimaschutz*

Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO₂. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid. Um diese Emission auszugleichen, können Flugpassagiere freiwillig einen von der Emissionsmenge abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation **atmosfair** zahlen, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese noch kaum gibt, also vor allem in Entwicklungsländern. Damit spart **atmosfair** CO₂ ein, das sonst in diesen Ländern durch fossile Energien entstanden wäre. Und gleichzeitig profitieren die Menschen vor Ort, da sie häufig zum ersten Mal Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie erhalten, ein Muss für Bildung und Chancengleichheit.

nachdenken • klimabewusst reisen



Prima Klima – CO₂-neutral reisen!

Klimafreundlich reisen inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Europareisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und alle Transporte in den Zielgebieten über **atmosfair**. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers. Auch einige der Fernreisen stellen wir durch die CO₂-Kompensation komplett klimaneutral.

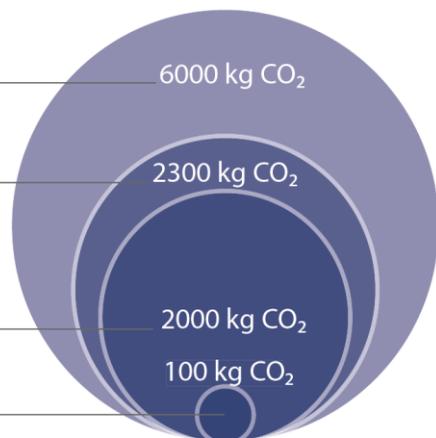
**Frankfurt-Singapur
(Hin und zurück, Economy)**

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

Das Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“

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

Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SIN- NEN 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 SIN- NEN und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell dort ankommt, wo sie akut gebraucht wird.



Anreise

Die Anreise erfolgt mit Thai Airways von Frankfurt via Bangkok nach Chiang Rai. Der Rückflug startet von Luang Prabang oder von Ubon Ratchathani aus nach Frankfurt. Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets oder Innerdeutsche Zubringer an.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Premium Economy upzugraden (siehe „Optional buchbare Leistungen“).

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
75 €	135 €

Visum und Einreisebestimmungen

Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige benötigen für die touristische Einreise nach Laos einen zum Zeitpunkt der Ausreise (Rückflug) noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass und ein gebührenpflichtiges Visum. Das Visum erhalten Sie bei der Einreise am Flughafen oder sonstigen internationalen Grenzübergängen für 30 US\$ oder 35 € in bar („**Visa upon Arrival**“). Die entsprechenden Anträge erhalten Sie am Visumschalter im Flughafen.

Zusätzlich benötigen Sie für das Visum zwei aktuelle Passbilder, Flugtickets und Reisedokumente für ein Weiterreiseland. Die entsprechenden Anträge erhalten Sie am Visumschalter im Flughafen.

Dieses Visum gilt für eine einmalige Einreise für einen Aufenthalt von 30 Tagen und ist an den internationalen Grenzübergängen erhältlich.

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.

Besondere Impfungen sind für Laos aktuell nicht vorgeschrieben.

Bitte lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Tropeninstitut beraten über für Sie eventuell sinnvolle Impfungen/Auffrischungen und Prophylaxe-Maßnahmen.

Auf folgenden Websites finden Sie Gesundheitshinweise:

www.fit-for-travel.de

www.crm.de

www.die-reisemedizin.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 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.

Gestalten Sie Ihren Tag – unsere Empfehlungen

Wir möchten Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mit zu gestalten. 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.

17. Tag: Wanderung zu den Kuang Si Fällen

Der Kuang Si Wasserfall ist eine der schönsten der Regionen. Stufenweise rinnt das Wasser über unzählige Kalksteinkaskaden. In den zahlreichen Bassins kann man wunderbar baden.

Von Luang Prabang fahren wir mit dem Bus etwa 45 min. entlang Reisfeldern, Hügel und Dörfern. Unterwegs besuchen wir ein kleines Dorf der Hmong und erfahren einiges über die ethnische Vielfalt in Laos. Die hier lebenden Hmong haben

eine deutlich andere Lebensweise und Kultur als die Lao. Die Wanderung von einem Hmong Dorf aus führt teilweise durch Sekundärschungle und über sehr schmale Pfade.

Den Nachmittag verbringen Sie dann gemütlich am Wasserfall, können in seinen azurblauen Pools baden, spazieren gehen oder einfach die laotische Langsamkeit genießen (in der Trockenzeit nur wenig Wasser). Interessant ist auch der Besuch des nahe gelegenen Bärenzentrums.

Nachmittags besuchen wir einige der kleinen Dörfer, wo verschiedenes Handwerk betrieben wird. Besonders die hiesige Produktion von Saa Papier ist interessant zu beobachten. Anschließend Rückkehr nach Luang Prabang.

Wanderung: ca. 3,5 Std., einfach bis moderat.

Inkludierte Leistungen: Englischsprachige Reiseleitung, Transfers im Privatfahrzeug oder Tuk Tuk, Eintritt am Wasserfall

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: bei 2 Personen: 78€
 bei 3-5 Personen: 58€
 bei 6-12 Personen: 40€



17. Tag: ½ Tag Besuch einer organischen Reisfarm

Rice is Life – A Living Land Organic Farm Project

Sie können Instant-Reis entweder von Uncle Bens oder einer andere Unternehmensmarke kaufen, ihn für zwei Minuten in die Mikrowelle stellen und er ist bereit zum Essen. Aber wissen Sie, was erforderlich ist bevor der Reis fertig zum Verzehr ist? Es dauert viel länger als zwei Minuten in der Mikrowelle. Diese einzigartige halbtägige Aktivität lädt Sie auf eine gründliche und praktische Lernerfahrung ein, wo Sie in 14 Stufen den Reis-Zyklus auf dem Land der Bio-Gemeinschafts-Farm erleben werden.

Reis ist die Grundlage des täglichen Lebens in Asien und doch ist er immer noch ein Rätsel für viele Besucher. Auf dieser außergewöhnlichen Tour werden Sie ein Reisbauer für einen Tag sein, lernen, wie man die Samen wählt, pflanzen, pflügen mit Hilfe des Farm-Wasserbüffel und jeden anderen Schritt, bis hin zum letzten ... Essen!

The Living Lands Farm, ein Unternehmen der Gemeinschaft etwas außerhalb von Luang Prabang, unterhält Bildungsprogramme und professionellen ökologischen Landbau direkt neben dem Dorf und den Reisfelder. Nur kleine Gruppen sind in der Lage, den interaktiven Reisanbau zu erleben, verbunden mit dem Erhalt von traditionellen Handwerksformen, welcher der Dorfgemeinschaft zu Gute kommt.

Die Tour startet am 08.00Uhr von Ihrem Hotel oder Pick-up Punkt in Luang Prabang, endet nach dem Mittagessen.

Inkludierte Leistungen: Englischsprachige Reiseleitung, Transfers per Tuk Tuk, alle Aktivitäten auf der Farm, leckere Reissnacks, Trinkwasser, Gemeindegebühren.

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: bei 2 Personen: 54€
 bei 3-4 Personen: 40€
 bei 5-9 Personen: 35€



17. Tag: Weitere Möglichkeiten

Es gibt viele weitere Möglichkeiten für diesen Tag. Hier noch einige Tipps:

Mekong Boat Trips: www.bananaboatlaos.com

Preis pro Person: je nach TN-Zahl und Tour 10 - 55 USD

Besuch des **Traditional Arts & Ethnology Centre**
(TAEC, www.taeclaos.org) Preis pro Person: ca. 3,50
USD

Besuch des **UXO Laos (Eintritt frei)**

<http://spotonlaos.com/place/luang-prabang-uxo-laos-visitor-center/>

Besuch des **Theater/Ballett im Royal Palace**

<http://www.luangprabang-laos.com/Royal-Ballet-Theatre>

Preis pro Person: je nach Sitz 10-20 USD



20. Tag: Radtour auf Khong Island

Leihen Sie sich noch einmal ein Rad und erkunden Sie diese schöne Insel – diesmal ganz gemächlich ohne Gruppe in Ihrem eigenen Takt.

In den Abendstunden bietet sich auch ein Besuch des 8 km westlich gelegenen Muang Sen an. Hier gibt es einen Markt sowie "Floating Restaurants", von denen man die untergehende Sonne bei laotischen Spezialitäten beobachten kann. Oder Sie können auf der Muang Khong-Straße eine Massage genießen.

Inkludierte Leistungen: Leihrad

Preis pro Person: ca. 8 USD



Verlängerungsmöglichkeiten

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

5 Tage Weltkulturerbe Angkor Wat

Unser deutschsprachiger, kambodschanischer Guide begleitet Sie durch Angkor Wat, Angkor Thom und weitere Tempel des riesigen Areals. Er wird Ihnen die Geschichte und Mythenwelt der Khmer-Königreiche anhand der riesigen Reliefs nahebringen, zielsicher zu den sehenswerten Anlagen geleiten und auf Ihre Wünsche eingehen.

Inkludierte Leistungen: Alle Transfers in Kambodscha, 4 Übernachtungen in einem stilvollen Resort in Siem Reap inkl. Frühstück, Drei-tagespass für Angkor Wat, Guide in Deutsch an 2 Tagen. Zubuchbar: Flug nach Siem Reap

Preis pro Person: ab 440 €



5 Tage Badeverlängerung auf der Insel Phu Quoc

Entspannen Sie auf der größten Insel Vietnams im Golf von Thailand. Traumhafte tropische Strände, Wasserfälle und exotische Pflanzen erwarten Sie.

Inkludierte Leistungen: Flughafentransfers, 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC inkl. Frühstück.

Zubuchbar: Flug nach Phu Quoc

Preis pro Person: ab 410 €

Aktivitäten

6 moderate Wanderungen. Am anspruchsvollsten ist das 3-tägige Trekking mit Kajakfahrt im Nam Ha-Nationalpark (täglich 4- max. 6 Std., bergauf und bergab). Die Wasserfall-Wanderung geht teils über Leitern und durch Wasser (Ersatzwanderung möglich). 2 einfache Radtouren, max. 25 km lang und einfach.



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

Verpflegung & Transfers

Auf den Trekkingtouren und Bootsfahrten ist das lokaltypische Mittag- und Abendessen teilweise inklusive (siehe Reiseverlauf). Um das typisch laotische Essen gebührend genießen zu können, empfiehlt es sich, in der Gruppe essen zu gehen. Meist wird die Reiseleitung hierbei behilflich sein. Wer ein Essen alleine, zu zweit oder in kleinerer Gruppe gestalten will, wird in Laos keinerlei Schwierigkeiten haben, aus einer großen Auswahl von Restaurants wählen zu können.

Der Großteil der Reise wird mit Minibussen durchgeführt.

Für die Strecke Luang Prabang - Pakse (bei der Verlängerung) buchen wir Inlandsflüge mit Lao Airlines.

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 Nächte werden Sie in guten, ausgewählten Mittelklassehotels mit privatem Bad übernachten.

Bei den Übernachtungen ist das Frühstück inbegriffen. Teilweise unterscheidet sich das laotische Frühstück deutlich von den europäischen Gepflogenheiten – so wird z.B. gern Nudelsuppe gereicht. Allerdings hat die französische Kolonialvergangenheit das Baguette als alternatives Frühstück auf den Speiseplan gebracht.

Ort	Hotel	Kategorie	Nächte
Chiang Rai	La Luna	***Resort	2 Nächte
Chiang Kong	Nam Khong Riverside	**Hotel	1 Nacht
Luang Namtha	Boat Landing	**Hotel	3 Nächte
Dörfer	Ban Nalan & Houay Leuat	Homestay	2 Nächte
Oudomxay	Namkat YorlaPa	***Resort	2 Nächte
Nong Khiao	Phaxang Resort oder Nong Khiau Riverside	**Resort	2 Nächte
Luang Prabang	Sala Prabang	***Hotel	3 Nächte
Verlängerung	Südlaos:		
Bolaven Plateau	Sinouk Coffee	***Resort	1 Nacht
Don Khong	Pon Arena	***Hotel	3 Nächte

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.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 oder 14 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

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

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

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

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

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

Herr Kongsy



Herr Kongsy hat von 1984 bis 2004 in Deutschland gelebt. Nach einer Ausbildung und einem Studium im Maschinenbau in Thüringen in der ehemaligen DDR hat er noch einige Jahre in München verbracht. Seit 2005 arbeitet er als Reiseleiter für deutschsprachige Gruppen in Laos und begeistert durch seine Erfahrung und sein Wissen.

Mr Khamchan Sounthavong



Chan hat in der DDR Medizin studiert und für mehr als zehn Jahre in Deutschland gelebt. 1998 ist er in nach Laos zurückgekehrt und arbeitet seit 2007 als Reiseleiter für deutsche Gäste. Zusammen mit seiner Familie lebt der heute 50-jährige in Vientiane.

Chan zeigt mit voller Begeisterung sein Heimatland und schätzt vor allem den kulturellen Austausch mit den Reisenden sehr. Neben den Highlights kennt er auch viele der weniger besuchten Plätze in Laos.

Arounthay Khounghakoune-Klemm



Aroun lebte von ihrem 4. bis 40. Lebensjahr in Deutschland, bevor sie vor zwei Jahren nach Laos, in die Heimat ihrer Eltern, zurückkehrte. Sie wohnt in der Nähe von Luang Prabang auf dem Land und leitet sehr gerne deutsche Gruppen durch ihre Wahlheimat. Ihr Steckpferd sind die Mythen und Legenden von Laos.

Mr. Sengsouly



Sengsouly, 35 Jahre, ist ledig und stammt aus Vientiane. Nach seinem Studium in Bangkok, Thailand begann er 2012 als Tourguide zu arbeiten und begeistert die Gäste durch seine Erfahrung und sein Wissen.

Ausrüstung und Kleidung

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

Leichte, weite Baumwoll- oder Funktionswäsche eignet sich besonders. Wärmere Kleidung darf ebenfalls nicht fehlen, da es gerade in höheren Lagen und in Nord-laos nachts empfindlich kalt werden kann.

- Rollkoffer, Rucksack oder Reisetasche
- Tagesrucksack (für Radtouren und Wanderungen)
- eingelaufene, wetterfeste Wanderschuhe oder Trekkingsandalen und leichte Halbschuhe
- Regenponcho bzw. -jacke
- leichte Bekleidung (T-Shirts, dünne Hemden u. Hosen - keine engen Jeans)
- langärmelige T-Shirts oder Hemden für abends und gegen die Mücken
- Schultern bedeckende Shirts/Hemden und Knie bedeckende Hosen für Tempelbesuche
- eine Jacke oder einen leichten Pullover/ Fleece-Pullover
- evtl. kurze Hose für Wanderungen
- Badesachen (Bad im Wasserfall) und einfache Badesandalen
- Waschzeug nach persönlichem Bedarf (biologisch abbaubar empfohlen), ein Handtuch
- evtl. Taschenlampe, kleines Taschenmesser, z.B. "Schweizer Messer"
- Fotoausrüstung / Filme/ggf. genügend Speicherkarten und Akkus
- Sonnenbrille, -creme, -hut
- Reiseapotheke "Erste Hilfe", persönliche Medikamente
- Moskitoschutz (Autan, etc.), Moskitonetz nicht nötig

- kleiner Reisewecker (Armbanduhr), ggf. Ohrstöpsel
- Kopien von Pass und Flugticket, Impfpass
- Geldgürtel bzw. Brustbeutel, Bargeld in EUR oder USD (Kredit- oder EC-Karte zur Sicherheit, in größeren Städten kann an Automaten Geld gezogen werden), Reiseschecks sind nicht mehr sehr üblich.
- Reiseliteratur

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

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.

Unser Engagement in Laos

Besuch und Unterstützung von sozialen & naturschutzorientierten Projekten

Unsere laotische Agentur tiger trail ist seit vielen Jahren auch engagiert in verschiedenen sozialen Projekten vor Ort.

Um Ihnen Laos so authentisch wie möglich näher zu bringen und um die lokale Wirtschaft zu fördern, begleitet Sie bei Ihrer Reise – neben dem qualifizierten ONE WORLD Reiseleiter – auch ein lokaler Guide, der Ihnen sein Heimatland zeigt und den Kontakt zur Bevölkerung gerne und ungezwungen herstellen kann. Sie erleben die Kultur des Landes authentischer und nehmen bestimmt unvergessliche Inspirationen und Eindrücke mit nach Hause.

ONE WORLD legt großen Wert auf möglichst nachhaltige, umweltschonende Unterkünfte. Leider gibt es in Laos noch keine zertifizierten Unterkünfte, dafür aber schöne kleine Eco-Lodges und gut in die Natur eingepasste Resorts. Wir vermeiden ganz bewusst große Hotelketten und All-inclusive-Angebote.

Auch bei der Wahl der Restaurants ist es uns wichtig die lokale Wirtschaft zu unterstützen. Zum einen möchten wir unseren Gästen die schmackhafte, traditionelle, einheimische Küche näher bringen. Zum anderen helfen wir so, die Wirtschaft im Reiseland zu fördern. Auch hier verzichten auf den Besuch von Restaurantketten und bevorzugen stattdessen kleine Familienunternehmen.

Besuch und Unterstützung von sozialen & naturschutzorientierten Projekten

Nam Ha UNESCO Projekt



Das UNESCO-LNTA Nam Ha Ecotourism Projekt ist eine Community-Based Ecotourism Initiative in und um das Nam Ha Nationalschutzgebiet, die von der Laotischen Nationalen Tourismus Administration (LNTA) 1999 in Luang Namtha ins Leben gerufen wurde. Das Projekt wurde von dem Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen als beste Umsetzung zum Abbau von Armut anerkannt, 2001 hat es den UN Entwicklungsprogramm Preis für Abbau von

Armut in Laos erhalten.

Das Projekt fördert die Entwicklung des Community-Based Eco Tourismus, hierbei stehen die lokalen Gemeinden im Zentrum der Tourismus Entwicklung und des Management Prozesses. Auch soll der Tourismus einen messbaren Beitrag zum Schutz des einzigartigen Natur- und Kulturerbe beitragen.

Sie finden im Nam Ha Nationalschutzgebiet wunderbare Möglichkeiten zum Wandern, Rafting, Kayak fahren, Mountainbike Touren, Höhlen erforschen oder um archäologische Stätten zu besichtigen, zu denen man von lokalen Guides geführt wird. Außerdem werden Homestays angeboten, in denen man bei freundlichen laotischen Familien übernachten kann. All diese Programme in und um das Nam Ha Naturschutzgebiet wurden in enger Beratung mit den lokalen Gemeinden errichtet und es wird hoher Wert gelegt auf lokale Eigentümerschaft der tourismusbezogenen Serviceleistungen und den direkten Erhalt des finanziellen Gewinns.



Projekt TAEC Visitor Center



Das Traditional Arts and Ethnology Centre TAEC (www.taeclaos.org) ist eine private ‚non-profit‘ Organisation und beinhaltet ein Museum und Informationszentrum für ethnische Kulturen in Laos. Es ist in einem historischen Gebäude untergebracht und will ein Verständnis für die Lebensweise und Traditionen des multi-ethnischen Laos wecken. Das Center widmet sich auch der Forschung in lokalen Gesellschaften und der Dokumentation von Artefakten sowie der Bildung und Entwicklung mit Hilfe von Büchern, Führungen und Schulausflügen sowie der Ausbildung von Guides. Wichtige Bestandteile sind Ausstellungen von Fotos, Objekten und Texten aus den Dörfern von Nordlaos.

Das Center widmet sich auch der Forschung in lokalen Gesellschaften und der Dokumentation von Artefakten sowie der Bildung und Entwicklung mit Hilfe von Büchern, Führungen und Schulausflügen sowie der Ausbildung von Guides. Wichtige Bestandteile sind Ausstellungen von Fotos, Objekten und Texten aus den Dörfern von Nordlaos.

Projekt UXO (Unexploded Ordnances) Information Center

Das UXO Center wurde 2009 als neue Institution eingerichtet, um das Bewusstsein für das Problem der Minen in Laos zu schaffen. Das Projekt wurde von UXO LAO mit Hilfe des United Nations Development Programmes (UNDP) und der Australischen Regierung auf den Weg gebracht. Besucher lernen mit Hilfe der Ausstellung, dass Laos die am stärksten bombardierte Nation der Welt war. Sogar noch heute, mehr als 30 Jahre nach dem Krieg werden jährlich hunderte Menschen durch Minen verletzt oder getötet. Das Center informiert über die Gefahren und den Einfluss den diese Gefahr auf das Leben der Landbevölkerung in Laos hat. Das Pflügen eines Feldes kann ebenso lebensgefährlich sein, wie ein Kinderspiel auf dem Schulweg. Die gesamte sozio-ökonomische Entwicklung des Landes wird hierdurch beeinflusst. Das Center klärt auch über die Hilfsmöglichkeiten auf – sowohl für die Beseitigung der Minen als auch für die betroffenen Familien. So werden auch nachhaltige Jobs für Personen mit Amputationen angeboten und speziell hergestellte Produkte verkauft um Einkommen zu generieren.



Fair Trek Projekt in Nong Khiao



FairTrek ist ein innovatives Tourismusprojekt mit dem Ziel die Entwicklung von kleinen hilfebedürftigen Gemeinden voranzutreiben. Ihr Leitsatz: „Abenteuer ist das Herz unserer Aktivitäten, Fairness ist der Schlüssel zu unserer Vision“. In Zusammenarbeit mit Gemeinden, lokalen Partnern, NGO s und Dorfbewohnern hat FairTrek außergewöhnliche Wege und Aktivitäten kreiert, um Besuchern die Möglichkeit

zu bieten, Zugang zu abgelegenen Dörfern und somit zu neuen Arbeitsplätzen und Einkommensalternativen in den Gemeinden zu bekommen. Die Vision von FairTrek ist es, die Lebensqualität durch den Tourismus zu verbessern. Sie glauben, dass jeder eine Veränderung vornehmen kann! In der Unterstützung von FairTrek, werden Sie eine Veränderung im Leben von anderen vornehmen können.

Peuan Mit – Straßenkinderprojekt

Das Peuan Mit Street Children Project in Laos ist ein Programm in der Provinz Vientiane für Straßenkinder, ihre Familien und ihre Gemeinden. Peuan Mit bedeutet „enger Freund“. Ziel von Peuan Mit ist es die Kinder von der Straße zu holen, sie zurück in die laotische Gesellschaft zu integrieren und zu verhindern, dass weitere Kinder auf der Straße enden.



Das laotische Arbeitsministerium und die Sozialfürsorge leiten das Projekt in Kooperation mit der Organisation Friends International. Als einziges Projekt in Laos, das sich um Straßenkinder kümmert, wird jeden Monat mit bis zu 1.000 Straßen- und gefährdeten Kindern zusammengearbeitet.

Peuan Mit bietet für Kinder bis 21 Jahren medizinische Versorgung, außerschulische Bildung, Berufsausbildung, psychologische Unterstützung, Spiele, Sport, Tanzen, und Malaktivitäten. Die Familien werden auch unterstützt indem ihnen geholfen wird ein häusliches Unternehmen aufzubauen, ihnen wird der Zugang zur medizinischen Versorgung ermöglicht und sie erhalten Beratung und Lebenskompetenz Training, um besser vorbereitet zu sein ihre Kinder wieder innerhalb der Familie aufzunehmen und zu akzeptieren.

Das Restaurant Hanahane Makphet wird von Auszubildenden und ihren Lehrern geführt, es werden nur natürliche Produkte verwendet und der Erlös kommt den Projekten zugute. Der Noi-Noi Shop verkauft Childsafe Produkte, welche Eltern hergestellt haben und somit die Erziehung von den Kindern finanzieren können. Außerdem werden Jugendliche in dem Mechanic's Workshop ausgebildet und reparieren Fahrräder oder Motorräder. So werden ihnen Arbeitsmöglichkeiten geboten als Alternative zum Straßenleben, Prostitution oder Kriminalität. Besuchen Sie das Restaurant, das Geschäft oder den Mechaniker Workshop und lernen Sie das Leben der Kinder und Jugendlichen kennen und unterstützen deren Projekte.



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.

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 das Projekt atmosfair, welches die Flugproblematik verdeutlicht und zum klimabewussten Reisen aufruft. Gerade Reisen zu anderen Kontinenten erfordern ei-

nen Fernflug, der die Umwelt stark belastet. Um die entstandenen Schadstoffemissionen auszugleichen, können Reisende einen freiwilligen Betrag spenden, der anschließend Energiesparprojekten in Entwicklungsländern zu Gute kommt.

REISEN MIT SINNEN engagiert sich bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte. 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.

Schutz der Kinder vor wirtschaftlicher und sexueller Ausbeutung

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr!



Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: www.nicht-wegsehen.net.

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: www.ecpat.de.

Unterwegs mit REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 4 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.

Auf unserer Website

Weitere Informationen zu unserem Leitbild, dem „forum anders reisen“ und unseren Projektpartnern finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/unsere-leitbild

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung.



Verfolgen Sie uns auch auf Facebook! Klicken Sie auf „gefällt mir“ unter www.facebook.com/reisenmitsinnen und werden Sie Teil des REISEN MIT SINNEN - Freundeskreises.

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.

Ihr Reiseberater: Stefan Bartsch



Mit Angehörigen der Hmong und Akha im Norden von Laos auf Wanderung zu gehen und so die abwechslungsreiche Natur auf sehr ursprüngliche Weise kennenzulernen - das macht für mich diese Reise aus.

0049 (0)231 589792-28
stefan.bartsch@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
samstags

08.00 - 19.00 Uhr
10.00 - 13.00 Uhr

Aktueller Stand: September 2019

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt