



Detailprogramm

Kapverden

Yoga, Wandern & Mee(h)r auf den Kapverden

Inhalt

Reisedetails.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Teilnehmerzahl.....	7
Reisedauer.....	7
Reiseleitung.....	7
Praktische Hinweise.....	8
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	8
Gesundheit und Impfungen.....	9
Währung / Post / Telekommunikation.....	9
Zollbestimmungen.....	10
Versicherung.....	10
Umwelt.....	10
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	10
Zeitverschiebung und Klima.....	11
Sprache und Verständigung.....	11
Religion und Kultur.....	11
Essen und Trinken.....	12
Einkaufen und Souvenirs.....	12
Ihre Reisenotizen.....	13

Reisedetails

Kapverden

Yoga, Wandern & Mee(h)r auf den Kapverden

- Kultur & Lebensfreude spüren
- Eindrucksvolle Wanderungen erleben
- Yoga & Meditation mit Ausblick
- Nachhaltige Wertschöpfung vor Ort

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Flug nach Lissabon

Sie fliegen nach Lissabon und übernachten dort in einem fußläufigen Flughafenhotel. (Star Inn Lisbon Aeroporto Hotel)

2. Tag: Ankunft auf den Kapverden

Sie fliegen von Lissabon nach São Vicente. Herzlich Willkommen auf den Kapverden! Ein kurzer Transfer bringt Sie in die "heimliche" Hauptstadt der Kapverden: Mindelo. Es bleibt Zeit, die ersten Eindrücke von der Stadt zu sammeln und durch die Gassen zu bummeln.

Am frühen Abend setzen Sie sich mit der Yogalehrerin zusammen und besprechen gemeinsam die nächsten Tage und Yoga-Einheiten.

(Übernachtung im Hotel Porto Grande. Frühstück und Abendessen inkludiert)



3. Tag: Mit der Fähre nach Santo Antão

Nach einem ausgiebigen Frühstück nehmen Sie die Nachmittagsfähre zur landschaftlich spektakulären Insel Santo Antão.

Die Fahrt über die abenteuerliche alte Pass-Straße vermittelt Ihnen erste Eindrücke von der zweitgrößten Insel der Kapverden: Bergriesen, bizarre Felsformationen und üppige Vegetation bestimmen das Bild. Sie machen Halt am erloschenen Cova-Krater mit eindrucksvollen Aussichten über den Wolken in tiefe Schluchten.



Die Fahrt endet in der einzigartigen Unterkunft Mamiwata ECO VILLAGE, die sich direkt auf der Steilküste über dem Atlantik befindet. In der Abendstimmung genießen Sie eine erste Ankommensmeditation. Öffnen Sie die Fenster des Seminarraums, der wie ein "Adlerhorst" in die Felsen gebaut ist, und atmen Sie die Meeresluft - ein und aus, ein und aus... Spüren Sie schon, wie die Entspannung einsetzt?

Den Abend lassen Sie bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen. Meeresrauschen inklusive. Es wird ein 3-gängiges Abendessen serviert - auch mit Gemüse und Obst aus dem eigenen Anbau. Freuen Sie sich auf die kreative Küche des Chefkochs, vegetarisch und auch vegan ist möglich.

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel. Frühstück und Abendessen inklusive.)

4. Tag: Im Zeichen der Entspannung

Sie starten den Tag mit einer energiegeladenen Yoga-Einheit (90 Minuten). Wer Lust hat, entspannt im ECO VILLAGE in einem der Liegestühle, den Atlantik direkt vor Augen. Es bieten sich auch kleine Spaziergänge in der näheren Umgebung an. Das Dorf Chã de Igreja ist keinen Kilometer entfernt und erwacht besonders am Nachmittag zum Leben, wenn die Kinder nach der Schule auf dem Dorfplatz Ball spielen und die Älteren sich versammeln und angeregt über dies und das palavern.

Auch vor den Abendessen ist fast täglich eine Yoga- oder Meditations-Session geplant.

Zum Abendessen treffen Sie sich wieder im ECO VILLAGE.

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE. Frühstück und Abendessen inkludiert.)

5. Tag: Wanderung in die Hochebene Lagoa

Von der Hochebene Chã de Lagoa steigen Sie auf alten Maultierpfaden hinab nach Chã das Pedras. Schroffe und karge Felswände säumen den Weg und begeistern die Fotografen unter Ihnen. Bei guter Sicht können Sie sogar die gesamte Insel überblicken, erhalten Tiefblicke in die nahen Kerbtäler und bis zum höchsten Berg der Insel, dem Tope de Coroa.



Mittags werden Sie unterwegs von Mimi und ihrer Familie erwartet. Ein Mittagessen mit Zutaten aus dem Tal stärkt Sie, bevor Sie Ihre Wanderung bis nach Coculi fortsetzen. Transfer zurück ins Hotel. Am Abend findet eine 90-minütige Yoga-Einheit statt.

(Gehzeit Wanderung: ca. 3-4 Std., +100/- 1.000 Hm, moderat.)

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel. Frühstück und Abendessen inkludiert.)

6. Tag: Erholung Pur!

Nach einer intensiven Yoga-Einheit im "Adlerhorst" gehört der Tag Ihnen. Nehmen Sie z. B. den öffentlichen Bus (Aluguer) und besuchen den Hauptort der Insel, Ribeira Grande. Auch eine kleine Wanderung zur Stau-mauer ist möglich. Wie Sie sich auch entscheiden, eines ist sicher: die Insel der Berge, Winde und des Wassers hat viel zu bieten.

Yoga oder Meditation vor dem Abendessen. Bestimmt tauschen Sie sich beim Abendessen aus und berichten von Ihrem Tag.

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel. Frühstück und Abendessen inkludiert.)



7. Tag: Eindrucksvolle Wanderung von Caibros nach Cha de Igreja

Kurzer Transfer nach Caibros, zum Einstiegspunkt Ihrer heutigen Wanderung. Nach einem kurzen Anstieg wandern Sie durch terrassierte Felder bergab in die Tiefen eines bewässerten Tals. Unterwegs begegnet Ihnen die Freundlichkeit der Menschen und mit etwas Glück probieren Sie den einheimischen Ziegenkäse.

Sie werden von Joana in ihrem Privathaus zum typisch kapverdischen Mittagessen erwartet. Maniok, Bohnen, Kohl und ggf. frischer Fisch sind Bestandteil unserer Stärkung für das letzte Stück der Wanderung, die zum Mamiwata führt. Vegetarisch möglich.

(Gehzeit Wanderung: ca. 5 Std., +650 Hm / - 800 Hm, anspruchsvoll.)

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel. Frühstück, Mittagessen und Abendessen inklusive.)

8. Tag: Yoga und Entspannung

Nutzen Sie den Tag für weitere Yoga- und Meditations-Einheiten.

Sie verbringen einen weiteren entspannten Tag in dem ECO VILLAGE und lassen den Alltagsstress hinter sich. Die Unterkunft ist einzigartig auf den Kapverden und quasi autark. Sie verfügt neben einer eigenen Photovoltaik-Anlage mit Batterien auch über einen Brunnen, eine Meerwasserentsalzungsanlage und ein Grauwassersystem, welches gefiltert zur Bewässerung der Gärten genutzt wird. Die Möbel im gesamten Komplex stammen fast ausschließlich von lokalen Schreibern und anderen Handwerkern.

Genießen Sie ein weiteres Abendessen im Mamiwata.

(Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel. Frühstück und Abendessen inkludiert.)

9. Tag: Auf alten Eselspfaden zum Küstenort Ponta do Sol

Sie verabschieden sich von dem besonderen ECO VILLAGE und wandern heute entlang der spektakulären Steilküste auf gut angelegten Fußwegen zum Küstenort Ponta do Sol. Ohne Zweifel ist dies eine der schönsten Wanderungen auf den Kapverden.

Bunte Häuser, wagemutig in Schwindel erregenden Höhen auf kleine Felsvorsprünge gebaut, faszinieren alle und sind sicher das meistfotografierte Motiv auf der Insel. Sie machen immer wieder Halt und lassen den brausenden Atlantik zur linken und den Bergriesen zur rechten Seite auf sich wirken.

In Ponta do Sol angekommen genießen Sie die Abendstimmung bei einem Drink und einer regenerierenden Meditation.

(Wanderung: ca. 6 Std, 800 m + / -700 m, ständiges auf- und ab, anspruchsvoll.)

(Übernachtung im Tiduca Hotel. Frühstück, Mittagessen und Abendessen inkludiert.)

10. Tag: Das grüne Paúl-Tal

Heute steht ein weiteres Highlight auf Ihrem Programm: Sie wandern durch das üppig-grüne Paúl-Tal, das auch das fruchtbare Herz der Insel genannt wird. Mango- und Affenbrotbäume, Zuckerrohr und Zitrusfrüchte säumen den Weg.

Transfer zurück nach Ponta do Sol. Ein typisch kapverdisches Abendessen im Restaurant Musica do Mar wird Ihnen direkt am Meer serviert. Livemusik ist inklusive - wer hat Lust, zu diesen mitreißenden Klängen zu tanzen?

(Wanderung: ca. 4 Std, +300 m + / -800 m, moderat bis anspruchsvoll.)

(Übernachtung im Tiduca Hotel. Frühstück und Mittagessen inkludiert.)



11. Tag: Besuch des Projekts Lagedos & Fahrt nach Mindelo

Heute treffen Sie sich auf der Dachterrasse des Hotels, um eine Yoga-Einheit mit Weitblick zu genießen. Durch die überwiegend ruhende Körperstellung wird eine wohltuende Wirkung erzielt und Sie nehmen Haltungen instinktiv mit Blick in die Ferne ein.

Check-out im Hotel und Fahrt nach Lagedos, im Westen der Insel. Dort besuchen Sie das gleichnamige gemeinnützige Bauernprojekt. Bei einer Führung und dem anschließenden Mittagessen probieren Sie die dort angebauten Lebensmittel der Kooperative.

Die Nachmittagsfähre bringt Sie zurück nach Mindelo. Wer Lust hat, besucht spätabends ein Livekonzert.

(Übernachtung im Hotel Port Grande. Frühstück und Mittagessen inkludiert.)

12. Tag: Stadtführung & brasilianische Kampfkunst in Mindelo

Spaziergang durch Mindelo: Der Weg führt zunächst zu den alten Hafenanlagen, Zollhaus und Kohlebunker, die zu einem Kulturzentrum und einem Musikclub umfunktioniert wurden. Sie besuchen u.a. den quirligen Fischmarkt und die neugestaltete Markthalle sowie die älteste Kirche von São Vicente. Cesária Évora, die wohl bekannteste Sängerin des Landes, hat hier gelebt und ist allgegenwärtig.

Am frühen Nachmittag nehmen Sie an einem Capoeira-Workshop teil. Die Einheimischen sind begeistert von dieser brasilianischen Kampfkunst und üben regelmäßig.

Abends essen Sie stilvoll auf der Dachterrasse über der Stadt in "Lauras Restaurant", lauschen einer Band mit kapverdischen Klängen und sehen zu, wie sich die Nacht über Mindelo neigt.

(Übernachtung im Hotel Porto Grande. Frühstück und Abendessen inkludiert.)



13. Tag: Flug auf die Insel Santiago

Flug nach Santiago, der wohl afrikanischsten Insel des Archipels. Die Fahrt führt hinauf in den Norden, nach Tarrafal, wo Sie das brandneue Hotel beziehen. Unterwegs machen Sie Halt in Assomada, wo das Geburtshaus des berühmtesten Freiheitskämpfers Amílcar Cabral steht. Er war der Anführer, als das kleine Land 1975 die Unabhängigkeit ausrufen konnte.

In der Serra Malagueta, dem Nationalpark der Insel, bieten sich weite Blicke in etliche Täler. Der Park zieht sich von der Westküste bis zur Ostküste der Insel Santiago. Mit 1.064 Metern ist der Gipfel des Parks der zweithöchste Berg der Insel.

Der Abend steht frei zur Verfügung. Es bleibt Zeit, für eine entspannende Meditation. Abendessen ist im Hotel möglich.

(Übernachtung im Alfandega Apartment. Frühstück inkludiert.)



14. Tag: Entspannung am Strand

Heute ist kein Programm geplant. Wer Lust hat, verbringt den Tag am palmengesäumten Strand oder nimmt an den Yoga-Stunden teil.

Auch bietet sich eine fakultative Wanderung im Nationalpark Serra Malagueta an. Die Wanderung überrascht mit reizvollen Ausblicken auf sattgrüne Täler und bizarre Felseinschnitte. Sprechen Sie Ihre Yoga-Reisebegleitung an (ca. 4 Stunden).

(Übernachtung im Alfandega Apartment. Frühstück inkludiert.)

15. Tag: Abschied nehmen

Den gesamten Tag verbringen Sie nach Ihren Wünschen, am Strand oder am Pool. Mit Sicherheit wird noch eine Yoga-Stunde und eine Meditation angeboten.

Bei einem gemeinsamen Abschiedssessen schwelgen Sie in Erinnerungen an die Erlebnisse der letzten Tage, bevor Sie abends zum Flughafen nach Praia fahren.

Flug via Lissabon zurück nach Deutschland (Schweiz, Österreich). Willkommen daheim.

(Frühstück und Abendessen inkludiert.)

Enthaltene Leistungen

Flug Frankfurt – São Vicente; Santiago – Frankfurt (via Lissabon in der Economy Class) • Inlandsflug São Vicente – Santiago • Fährüberfahrten São Vicente – Santo Antão (Hin- und Rück) • Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug • 14 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit eigenem Bad/WC - vorbehaltlich einer Gegenbuchung • Tageszimmer am Abreisetag • Hotelsteuer • 14 x Frühstück, 4x Mittagessen, 1x Lunch Paket, 11x Abendessen (Auf Wunsch vegetarisch) • Programm laut Reiseverlauf - Änderungen vorbehalten (4 Wanderungen, Stadtführung Mindelo, Capoeira-Workshop, zwei Abendessen mit Live-Musik, Einkehr in Privathäuser, Eintritte laut Detailprogramm, Yoga- und Meditationseinheiten wie ausgeschrieben) • NEUE WEGE Kursleitung • Teilweise lokale englisch-sprachige Wanderführer • NEUE WEGE Informationsmaterial • Atmosfair-Beitrag (100%-ige CO2 Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

An- und Abreise zum Flughafen Ihres Abflugortes • Getränke • Mahlzeiten, die in den Leistungen nicht gelistet sind • Trinkgelder (etwa 70 Euro sind empfehlenswert) • Private Ausgaben • Flughafensicherungsgebühr (ca. 3.400 cve = 31 Euro)

Wahlleistungen

- Aufpreis - Zimmer zur Alleinbenutzung € 580
- Aufpreis - Abflug ab anderem Flughafen (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Rail & Fly Ticket € 90

Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 16

Reisedauer

16 Tage

Reiseleitung

Tina Brummer

"Tina Brummer ist Dipl. Gesundheitstrainerin, Rückenschul-Referentin und Yogalehrerin.

Ihr Balance-Yoga setzt sich zusammen aus Vinyasa-, Iyengar- und Restorative-Yoga."

Marian Fritzsche

Yogalehrer, Yogatherapeut, Lach-Yoga-Trainer, Entspannungstherapeut, Thai-Yoga-Massage Therapeut, Waldorflehrer, Heil- und Erlebnispädagoge, Gesprächstherapeut, Fotograf, Hobbykoch, Lebenskünstler, Vater und „Mensch“.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO²-Emission Ihres Fluges auf die Kapverden wurde von NEUE WEGE Seminare und Reisen zu 100 % bei atmosfair kompensiert.

Das Geld wird in ein von atmosfair unterstütztes Projekt investiert, um dieselbe Menge an Kohlendioxid einzusparen, die durch den Flug entsteht. Nach dem Erdbeben in Nepal 2015 haben die Mitglieder des forum anders reisen das Projekt „Neue Energie für Nepal“ ins Leben gerufen, in das nun alle Kompensationszahlungen fließen, um den Wiederaufbau Nepals langfristig zu unterstützen. So werden Privathäusern, Schulen, Krankenstationen etc. verbrauchsarme Technologien zur Verfügung gestellt, die für eine ressourcensparende Versorgung mit Strom, Licht und Warmwasser sorgen und auch zur Verbesserung der Lebensbedingungen führen. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert.

Anreisen

Sie fliegen über Lissabon auf die Kapverden Insel São Vicente. Gerne sind wir Ihnen behilflich einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen zu finden. Bitte kontaktieren Sie uns für detaillierte Informationen zur Anreise.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für die Einreise auf die Kapverden ist für deutsche, österreichische und Schweizer Staatsbürger ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Als Tourist kann man sich bis zu 30 Tage visumfrei im Land aufhalten.

Deutsche Touristen brauchen zwar kein Visum, müssen sich aber bis zu fünf Tage vor Reiseantritt online bei der Polícia Nacional de Cabo Verde unter folgendem Link: <https://www.ease.gov.cv/> registrieren unter Angabe der Passdaten, Reisezeitraum (Ein- und Ausreise), Flugnummer und Ort der Unterkunft registrieren (hier bitte die erste Unterkunft eintragen).

Außerdem muss eine Flughafensicherheitsgebühr im Rahmen der Online-Registrierung beglichen werden. In Ausnahmefällen kann diese auch vor Ort am Flughafen gezahlt werden. Für Inlandsflüge wird eine Gebühr von 150 cve (dies entspricht 1,36 Euro) pro Fluggast fällig. Für internationale Flüge wird eine Gebühr von 3.400 cve (umgerechnet 30,71 Euro) pro Passagier fällig.

Es ist empfehlenswert eine Fotokopie Ihres Reisepasses mitzunehmen. Bei Verlust der Reisedokumente kann so leichter Ersatz beschafft werden.

Unter folgendem Link finden Sie die aktuellen Einreise- und Corona Bestimmungen:

<https://travel-details.eu/de>

Geben Sie hier die folgende ID ein: 6ETO-OFEF-NMWJ

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch und beachten Sie, dass Sie vor Einreise ein Gesundheitsformular ausfüllen müssen.

Sicherheitshinweise

Die Kapverdischen Inseln gelten als sicheres Reiseland. Natürlich ist es auch hier ratsam gut auf seine Wertsachen zu achten und sich umsichtig zu verhalten. Kleinkriminalität wie Taschendiebstahl und Handtaschenraub kommt insbesondere an den von Touristen sehr frequentierten Orten vor (Märkte, Flughafen, öffentliche Verkehrsmittel, Strände, etc.). Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.



Gesundheit und Impfungen

Für die Einreise auf die Kapverden sind keine besonderen Impfungen vorgeschrieben. Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.

Am besten nur aufbereitetes Wasser trinken, so lassen sich Durchfallerkrankungen vermeiden. Ihre Krankenkasse hilft auch im Ausland mit dem Auslandskrankenschein und der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC). Dieser Krankenversicherungsschutz ist oft allerdings nicht ausreichend. Es wird daher angeraten, eine Private Reisekrankenversicherung und eine zuverlässige Reiserückholversicherung abzuschließen.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimnungen. Schützen Sie sich vor zu langer Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung auf den Kapverden ist der Kapverdische Escudo (CVE). Ein Geldumtausch ist nur auf den Kapverden möglich. Die Ein- und Ausfuhr der Landeswährung ist verboten. Zu empfehlen ist die Mitnahme von Euro, welcher vor Ort einfach und günstig getauscht werden kann. Auf Sal, Boavista und São Vicente wird die Zahlung in EURO akzeptiert, auf den anderen Inseln ist dies nicht üblich. An den meisten Geldautomaten ist es möglich, Bargeld mit VISA-, Master und EC Karte abzuheben (maximaler Betrag pro Tag: 20.000 CVE = ca. 180 Euro). Zum Bezahlen werden Kreditkarten meist nur in größeren Hotels akzeptiert. Bitte beachten Sie, dass Sie die Karten von Ihrer Bank freischalten lassen müssen. Ein Euro entsprechen ca. 110,265 CVE.

Post

Sie möchten Ihren Lieben daheim eine Postkarte schicken? Postämter sind auf allen Inseln in den größeren Orten zu finden. Die Öffnungszeiten sind ähnlich wie in Europa an den Werktagen von 08:00 – 12:00 Uhr und von 14:30 – 17:30 Uhr. Postkarten sind in der Regel etwa 14 Tage unterwegs.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl für die Kapverden ist 00238. Das Telefonieren ist nicht billig. Derzeit gibt es in jedem Ort öffentliche Kartentelefone. Diese Karten lassen sich bei der Post, in größeren Hotel, einigen Restaurants und kleinen Geschäften kaufen, entweder für 275 CVE oder 750 CVE. Letztere empfiehlt sich, da ein Gespräch nach Europa pro Minute circa 300 CVE schluckt. Das Telefonieren über das Handy sollte man nach Möglichkeit meiden. Zwar besteht ein Netz für alle üblichen Mobilfunk-Anbieter, die Kosten sind aber, auch für angenommene Anrufe, entsprechend hoch.

Internet

Internetcafés sind in allen großen Städten zu finden. Aufgrund der hohen Kosten für das Telefonieren, empfiehlt sich die Video-Telefonie, beispielsweise über Skype.

Stromversorgung

Die Stromspannung ist wie bei uns - 220 V Wechselstrom. Man benötigt keine gesonderten Stecker.

Zollbestimmungen

Auf den Kapverden gelten strenge Devisenbestimmungen. Der Kapverdische Escudo (CVE) darf grundsätzlich weder ein- noch ausgeführt werden. Es können maximal 1 Million CVE eingeführt werden, darüber bedarf es einer Bestätigung durch die Nationalbank Cabo Verdes, die gleichen Bestimmungen gelten für die Ausfuhr von Devisen. Gegenstände für den persönlichen Bedarf können zollfrei eingeführt werden. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Auslandsvertretung Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Versicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend eine Reiserücktrittskosten-Versicherung abzuschließen. So sind Sie finanziell geschützt, falls Sie Ihre Reise aus gutem Grund doch nicht antreten können. Außerdem empfehlen wir den Abschluss einer Auslandskrankenversicherung, damit Sie in Ihrem Reiseland abgesichert sind. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit bei Bedarf eine Reisegepäck- und Soforthilfe-Versicherung abzuschließen. Die gewünschten Versicherungen können Sie entweder direkt bei der Buchung, oder auch nachträglich bei NEUE WEGE buchen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.

Umwelt

Nachhaltigkeit im Mami Wata Eco Village:

Das Hotel wurde überwiegend von örtlichen Handwerkern gebaut und die Möbel von lokalen Schreibern gefertigt. Upcycling ist jeden Tag ein Thema, denn es gibt keine Baumärkte oder Möbelhäuser vor Ort.

Leitungswasser wird gefiltert, gebrauchtes Wasser wird aufbereitet und für die Bewässerung der Pflanzen und Landwirtschaft genutzt. Im Mami Wata wird Wein, Gemüse und Obst angebaut. In den nächsten Jahren wird es so sein, dass sich das Hotel selbst versorgen kann aus den eigenen Erträgen der Lebensmittel. Die Hotelanlage wird über Solar betrieben. Es wird versucht, wo immer es geht Plastik zu vermeiden.

Während Ihrer Rundreise besuchen Sie lokale Projekte, essen bei Einheimischen und können somit die Bewohner vor Ort unterstützen.

Nachhaltigkeit auf Reisen:

Jeder noch so kleine Beitrag ist sehr wertvoll und kann helfen die natürlichen Ressourcen zu schonen. Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung.

Da die Mülltrennung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein!

Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. **Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr**

Zeitverschiebung und Klima

Auf den Kapverden gilt die „Cape Verde Time“ und beträgt eine Stunde Standard Differenz zur koordinierten Weltzeit (UTC-1). Im Sommer wird auf den Kapverden keine Zeitumstellung vorgenommen. Während der deutschen Normalzeit (Mitteleuropäische Zeit UTC+1) = Winterzeit gilt, gilt im Sommer die Weltzeit UTC+2. Somit ist es auf den Kapverden im Vergleich zu Deutschland 3 Stunden im Sommer früher und im Winter 2 Stunden.

Das Klima der Kapverden ist warm und ozeanisch. Die Kapverdischen Inseln werden der Sahelzone zugerechnet, die Temperaturen sind daher im Jahresverlauf recht konstant. Im heißesten Monat Oktober erreichen sie im Mittel 29°C. Von Januar bis März liegen die Werte knapp unter 25°C. Nur im Spätsommer in den Monaten August bis Oktober regnet es etwas häufiger. Die Wassertemperaturen sind das gesamte Jahr über stabil mit 22 bis 27 Grad.

Sprache und Verständigung

Die Amtssprache auf den Kapverden ist Portugiesisch, die Umgangssprache hingegen ist das „Criolu“ – eine Mischung aus vereinfachtem Portugiesisch und einzelnen Vokabeln aus afrikanischen Sprachen. Diese ist während der Zeit der Kolonialisierung aus der Notwendigkeit heraus entstanden, dass Europäer und Afrikaner miteinander kommunizieren mussten. Ansonsten wird vor Ort französisch gut verstanden und gesprochen. Englisch wird eher weniger gesprochen und verstanden, wobei immer mehr Kapverdier Englisch lernen.

Religion und Kultur

Aufgrund der Kolonialisierung und Besiedlung durch Portugiesen ist die vorherrschende Religion auf den Kapverden Katholisch (etwa 80%), 10% sind Protestanten, der Rest der Bevölkerung gehört kleinen Glaubensgemeinschaften an. Der auf den Inseln praktizierte Katholizismus ist jedoch etwas Besonderes, denn es gibt viele afrikanische Bräuche, die sich bis heute in katholischen Zeremonien wieder finden. Die Kapverdier besuchen am Sonntag die Kirche und sind an allen anderen Tagen offen für brasilianische, afrikanische oder sonstige Riten.

Die Kultur der Kapverden zeichnet sich durch eine Mischung aus europäischen und afrikanischen Bräuchen aus. Es ist nicht einfach die Summe aus zwei nebeneinanderherlebenden Kulturen, sondern es wurde auf den Kapverden eine neue, eigene Kultur entwickelt beim Austausch zwischen Europäern und afrikanischen Sklaven. Ein weiteres sehr wichtiges Element der kapverdischen Kultur ist die Musik. Der kapverdische Rhythmus ist eine Mischung von Rhythmen aus Afrika, Europa und Amerika. Zu jeder Reise auf die Kapverden gehört es dazu, die Rhythmen der lokalen Musik zu hören und zu fühlen.



Essen und Trinken

Die kreolische Küche der Kapverden ist bekannt für ihre reichhaltigen Suppen und Eintöpfe. Die Basis der meisten Rezepte sind regionale Zutaten wie Mais, Kartoffeln und Bohnen. Ein wichtiger Bestandteil ist ebenfalls der fangfrische Fisch sowie andere Meerestiere. Das Nationalgericht der kapverdischen Küche ist Cachupa, ein fester Brei aus gestampften Mais und Bohnen. Dieses wird meist mit Fisch aus dem Atlantik, manchmal auch mit Wurst, Fleisch oder Gemüse als Beilage serviert.

Frisches Obst muss zum großen Teil importiert werden, weil es auf den Kapverden zu trocken ist, um viel anzubauen. Aus Kokosnuss, Papaya, Guaven und Mangos, kreieren die Einheimischen daraus fantasievolle Leckereien, wie Pudding oder Fruchtgelee, die auf den Kapverden als Dessert sehr beliebt sind. Eine Besonderheit der Kapverden ist Grogue, ein Schnaps aus Zuckerrohr. Dieser wird auf den Inseln Santiago und Santo Antão hergestellt, ist aber auf allen Inseln von Kap Verde verbreitet.

Einkaufen und Souvenirs

Auf den unterschiedlichen kapverdischen Inseln gibt es unterschiedliche Souvenirs. Hierzu gehören beispielsweise Salz, Kaffee, Wein, Groque (Zuckerrohrschnaps) oder Papaya-Mus. Auch unglasierte Tonkeramiken, Musik CDs und Panos (derbe Baumwolltücher) zählen zu den zahlreichen Mitbringseln. Beachten Sie, dass der Kauf und die Mitnahme von Schildkrötenerzeugnissen, Korallen, Pflanzen oder Früchten verboten sind!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Carina Sesterheim
Teamleiterin Europa
c.sesterheim@neuewege.com
+49 2226 1588-102



NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

