



## *Detailprogramm*

### Komfort-Rundreise: Costa Rica

Pura Vida mit Yoga, Natur und Entspannung

# Inhalt

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Reisedetails.....                       | 3  |
| Vorgesehener Reiseverlauf.....          | 3  |
| Enthaltene Leistungen.....              | 8  |
| Zusätzliches Entgelt.....               | 8  |
| Wahlleistungen.....                     | 8  |
| Praktische Hinweise.....                | 9  |
| Atmosfair / Anreise / Transfers.....    | 9  |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit.....  | 9  |
| Gesundheit und Impfungen.....           | 10 |
| Mitnahmeempfehlungen.....               | 11 |
| Währung / Post / Telekommunikation..... | 11 |
| Zollbestimmungen.....                   | 12 |
| Versicherung.....                       | 12 |
| Nebenkosten / Trinkgelder.....          | 12 |
| Umwelt.....                             | 12 |
| Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....       | 13 |
| Zeitverschiebung und Klima.....         | 14 |
| Sprache und Verständigung.....          | 14 |
| Religion und Kultur.....                | 14 |
| Essen und Trinken.....                  | 15 |
| Einkaufen und Souvenirs.....            | 15 |
| Reiseliteratur.....                     | 15 |

# Reisedetails

## Costa Rica

### Pura Vida mit Yoga, Natur und Entspannung

- Strände der Pazifikküste erleben
- Natur pur im Nebelwald
- Schnorcheln bei Tortuga Island
- Entspannen mit Yoga & Meditation



### Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

#### 1. Tag: Ankunft in Liberia

Heute kommen Sie am internationalen Flughafen Daniel Oduber Quiros in Liberia an. Liberia liegt in der sonnenverwöhnten Provinz Guanacaste im Nordwesten Costa Ricas. Am Ausgang des Flughafens werden Sie bereits von einem privaten Transfer erwartet und zum Boutique Hotel Cala Luna in Tamarindo gebracht. Die Fahrt dauert ca. 1,5 Stunden.

Tamarindo ist ein belebtes Örtchen, aber das Hotel liegt außerhalb am Langosta Strand. In den schönen Zimmern, dem üppigen Garten und am Pool können Sie so richtig entspannen und die Seele baumeln lassen. Vielleicht genießen Sie heute sogar schon Ihren ersten Sundowner am Strand. Das Hotel bietet jeden Abend um 17 Uhr einen gratis Cocktail am fußläufig zu erreichenden Strand an (die Sonne geht zwischen 17:30 Uhr und 18:00 Uhr unter).



Am Abend können Sie im hoteleigenen Bio-Restaurant leckere Speisen genießen. Die meisten Zutaten werden auf der eigenen Farm angebaut oder von lokalen Produzenten bezogen, um den ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich und die Speisen so frisch und nährend wie möglich zu halten.

(Abendessen inkludiert)

#### 2. Tag: Highlight: La Senda

In Costa Rica steht man meist früh mit der Sonne auf. Von daher sollte es für Sie kein Problem sein, sich um 7:00 Uhr am schönen Yoga-Deck "Calatea" einzufinden, um Ihre erste Yoga-Stunde zu empfangen. Bei sanftem Hatha-Yoga dehnen Sie die vom langen Flug noch steifen Muskeln und finden sich nun so richtig in Ihrer neuen Umgebung ein. Nach der ca. einstündigen Praxis genießen Sie dann ein leckeres Bio-Frühstück im hoteleigenen Restaurant mit Außenterrasse.

Den weiteren Vormittag können Sie ganz entspannt angehen lassen. Wie wäre es mit einem Strandspaziergang oder ein bisschen Schwimmen im Pool? Vielleicht ein gutes Buch lesen? Allein den Garten des Hotels zu erkunden macht Freude, denn die tropische Vegetation zeigt sich hier in ihrer ganzen üppigen Fülle. Evtl. können Sie auch ein paar Tiere sichten. Wer ein bisschen mehr Trubel mag, der kann das nahe gelegene betriebsame Örtchen Tamarindo mit seinen zahlreichen Läden, Cafés, und Restaurants erkunden. Fragen Sie an der Rezeption einfach nach einem Taxi oder laufen Sie die 20-30 Minuten in den Ort.

Am Nachmittag wartet dann ein weiteres Highlight auf Sie: Um 16 Uhr geht es vom Cala Luna Hotel in ca. 30 Minuten zur Farm "La Senda". Auf diesem 30 Hektar großen Gelände haben Griet und Ann etwas Magisches geschaffen. Nicht nur wird hier auf einem riesigen Farmgelände ein Großteil der Zutaten, welche im Cala Luna Restaurant verwendet werden, in biologischer Weise angebaut, sondern die Zwei haben auch noch das größte Labyrinth der Welt erschaffen. Hierzu wurden über 5.000 Kakteen auf einem mehr als ein Hektar großen Teil des Grundstücks mit speziellen Energiepunkten gepflanzt. Labyrinth heißt in diesem Fall nicht "Irrgarten", sondern es gibt nur einen Weg zu beschreiten, der einen meditativen Charakter hat und dazu dient in Kontakt mit unserer Innenwelt zu kommen.



Nachdem Sie den Garten und das Labyrinth ausgiebig kennengelernt haben, wartet dann noch ein 3-Gänge "Farm-to-table"-Dinner auf Sie. Frischer als heute bekommen Sie es nicht auf den Teller. Der Küchenchef des Cala Luna höchstpersönlich bereitet die leckeren Speisen direkt vor Ihren Augen zu. Ein echtes Geschmackserlebnis! Gegen 20 Uhr sind Sie dann zurück im Cala Luna.

(Hinweis: Die Führung und das Abendessen findet gemeinsam mit anderen Gästen statt; Das Abendessen findet ab 8 Personen statt, alternativ Abendessen im Hotel Cala Luna)

(Yoga, Frühstück und Abendessen inkludiert)

### 3. Tag: Freizeit in Tamarindo

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Wenn Sie möchten, können Sie am Morgen an der Functional Class teilnehmen. Diese startet um 7:30 Uhr am "Calatea"-Pavillon.

Optional können Sie für heute eine der folgenden Touren buchen: Katamaran-Fahrt, Ausflug in den Nationalpark Rincón de la Vieja oder Palo Verde, Beach & Snorkeling Tour, Reittour.



Oder Sie genießen den Tag einfach am Strand, am Pool oder im Ort Tamarindo. Um 17:00 Uhr haben Sie wieder die Möglichkeit den Tag bei einem Sundowner-Cocktail am Hotel-Strand ausklingen zu lassen.

(Übernachtung im Hotel Cala Luna; Frühstück und Functional Class inklusive)

### 4. Tag: Auf zur Nicoya-Halbinsel

Am Morgen werden Sie an Ihrem Hotel abgeholt und mit einem bequemen Shuttle-Service in Ihr nächstes Hotel nach Montezuma gebracht (Fahrzeit ca. 4 Stunden).

Montezuma ist ein kleines entspanntes Örtchen fast an der Südspitze der Nicoya-Halbinsel. Ihr Hotel ist ein echtes Schmuckstück. Es liegt etwas außerhalb (aber dennoch in fußläufiger Nähe zum Ort) und direkt an einem Traumstrand. Der üppige Garten ist schon eine Attraktion für sich und hier fühlen sich auch Affen und andere Tiere sehr wohl. In Ihrem Beach Front Bungalow können Sie so richtig entspannen und in die Natur eintauchen.

Das Hotel bietet außerdem ein Spa, ein Yogadeck, einen Pool, ein Restaurant und eine Bar. Den Nachmittag können Sie mit einem Strandspaziergang verbringen und den Ort erkunden.

(Frühstück & Abendessen inklusive)

(Übernachtung im Hotel Ylang Ylang im Beach Front Bungalow)



### 5. Tag: La Isla Tortuga

Nach dem Frühstück werden Sie heute am Hotel abgeholt und zum Hauptstrand von Montezuma gebracht. Hier wartet schon das Boot auf Sie, dass Sie in einer 45-minütigen Fahrt entlang des Golfs von Nicoya bis zur Tortuga Island bringen wird.

Auf der Überfahrt können häufig Delfine, Mantarochen, Schildkröten oder sogar Wale gesichtet werden. Nahe der Insel wird an zwei verschiedenen Schnorchel-Spots geankert, damit Sie die fantastische Unterwasserwelt dieser Region erkunden können. Hungrig geht es dann auf die Tortuga Insel, wo neben einem weißen Sandstrand auch bereits ein leckeres Mittagessen auf Sie wartet. Nach dem Essen haben Sie noch ca. zwei Stunden Zeit, um den Strand zu genießen, einen Spaziergang zu unternehmen oder ein Kajak zu mieten. Gegen 16 Uhr sind Sie zurück im Hotel.



(Frühstück & Abendessen inklusive)  
(Übernachtung im Hotel Ylang Ylang im Beach Front Bungalow)

### 6. Tag: Entspannung in Montezuma

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Am Morgen nehmen Sie um 8:00 Uhr an der Yoga-Stunde des Hotels teil und starten so gleich mit guter Energie in den Tag. Danach können Sie weitere ausgedehnte Strandspaziergänge unternehmen, den Wasserfall von Montezuma besuchen oder optional eine geführte Tour buchen.

(Frühstück, Abendessen und Yoga inklusive)



### 7. Tag: Weiterreise nach Monteverde

Schon früh am Morgen gegen 6:45 Uhr werden Sie von Ihrem nächsten Shuttle am Hotel abgeholt und nach Monteverde gebracht (Fahrzeit ca. 5,5 Std.)

Monteverde, der "grüne Berg" ist eine Nebelwaldregion Costa Ricas. Die Wälder sind hier üppig bewachsen mit Farnen, Flechten und Moosen und geben einem das Gefühl in einem Märchenwald zu sein. Da die Region recht hoch liegt, kann es hier durchaus auch frisch werden. Legen Sie sich also einen Pulli oder eine Jacke oben auf's Gepäck.

Für die nächsten drei Nächte sind Sie im komfortablen, gemütlichen und nachhaltig geführten Hotel Senda untergebracht. Der Ortskern ist vom Hotel aus fußläufig zu erreichen und dennoch liegt es sehr ruhig, umgeben von schöner Natur. Die Zimmer sind mit viel Holz und gemütlichen Sitzcken ausgestattet und verfügen über eine Terrasse.

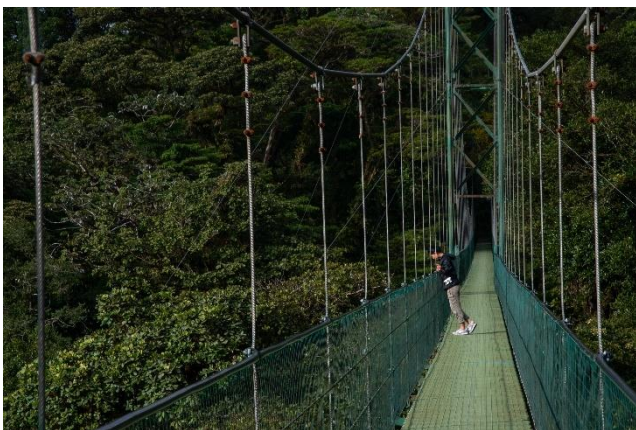


Vom Hotel aus haben Sie über eine pittoreske Hängebrücke freien Zugang zum Aguti Wildlife Reserve. Hier können Sie durch den Nebelwald spazieren, majestätische alte Baumriesen bestaunen und mit etwas Glück auch ein paar Tiere entdecken. Das Hotel verfügt ebenfalls über ein Yoga-Studio (Yoga-Matten und Blöcke sind vorhanden), ein Restaurant und eine Bar. Yoga-Stunden, Lagerfeuer-Nächte mit heißem Kakao und Marshmallows sowie Cocktail- und Kaffee-Workshops finden regelmäßig statt und sind für Sie inklusive. Es können außerdem kostenlos Gummistiefel, Ferngläser und Wanderstöcke ausgeliehen werden.

(Frühstück und Hausprogramm inklusive)  
(Übernachtung im Hotel Senda Monteverde im Superior Room)

#### 8. Tag: Mystischer Nebelwald

Gegen 7 Uhr werden Sie heute an Ihrem Hotel abgeholt und fahren mit einem erfahrenen englisch-sprachigen Guide und evtl. weiteren Gästen zum Monteverde Nebelwald Reservat. Hier werden Sie in die Geheimnisse des Nebelwaldes eingeführt und fühlen sich schon bald wie in ein Märchen versetzt.



Der von Flechten, Moosen und Farnen durchwachsene Wald wird sogar von Experten oft "Elfenwald" genannt. Der Nebel, der durch den Wald zieht, trägt zu seiner Mystik bei. Da das Reservat ca. 2,5% der weltweiten Artenvielfalt enthält, werden Sie sicher auch das ein oder andere Tier erspähen. Gegen Mittag gibt es dann eine kurze Pause, bevor Sie am Nachmittag an einer Kaffee- Kakao- und Zuckerrohrtour teilnehmen. Bei dieser ca. 1,5-stündigen Tour über eine familiengeführte Farm erfahren Sie alles über den traditionellen Anbau und die Weiterverarbeitung dieser drei Leckereien. Selbstverständlich ist eine Verkostung inklusive. (Frühstück und Hausprogramm inklusive)  
(Übernachtung im Hotel Senda Monteverde im Superior Room)

#### 9. Tag: In Schwindel erregender Höhe!

Heute besuchen Sie die Hängebrücken von Monteverde. Über die ca. 3km langen Trails des Selvatura Parks wandern Sie durch märchenhaften Nebelwald und über insgesamt 8 Hängebrücken mit einer Länge von bis zu 170m. Hier erleben Sie den Wald auch aus der Vogelperspektive, was der Tour ihren besonderen Reiz gibt.

Etwas Adrenalin gefällig? Dann können Sie optional heute noch die Ziplining Tour dazu buchen. Diese Tour ist legendär, da sie eine der ersten Ziplining-Touren in Costa Rica war. An insgesamt 13 Stahlseilen mit einer Länge von bis zu 1km rauschen Sie auf Höhe der Baumkronen durch den Nebelwald. Tolle Aussichten und ein hoher Spaßfaktor sind garantiert.

Ebenfalls optional können Sie den Schmetterlingsgarten besuchen.

(Frühstück und Hausprogramm inklusive)  
(Übernachtung im Hotel Senda Monteverde im Superior Room)

#### 10. Tag: Majestätischer Vulkan Arenal

Der heutige Shuttle-Transfer gestaltet sich etwas anders. Gegen 8:00 Uhr morgens werden Sie von einem Kleinbus am Hotel abgeholt und es geht hinunter bis zum Arenal-See (Fahrzeit ca. 1,5 Stunden).

Dort wartet bereits ein Boot auf Sie und in einer ca. 45-minütigen Fahrt geht es über den See in Richtung El Castillo. Dort wartet wiederum ein Kleinbus, der Sie und die anderen Passagiere in einer weiteren ca. 30-minütigen Fahrt bis zum Hotel in La Fortuna bringt.

Das kleine Städtchen La Fortuna liegt am Fuße des majestätischen Vulkans Arenal. Der Vulkan war bis 2010 noch sehr aktiv mit regelmäßigen Ausbrüchen. Nun ruht er für voraussichtlich viele Jahre und stößt nur noch kleine Wölkchen aus Kondenswasser aus. Beeindruckend ist er allemal, hat er doch eine fast perfekte Kegelform und ist inzwischen schon fast wieder komplett grün bewachsen. Dank des Vulkans gibt es viele Thermalquellen in der Region, die perfekten Ausgangsbedingungen also, um sich noch einmal so richtig zu entspannen. Außerdem besitzt die Region große Regenwaldgebiete und somit eine artenreiche Flora und Fauna.



In La Fortuna sind Sie im schönen Arenal Glamping untergebracht. Diese Unterkunft hat das Erlebnis "Zelten" ganz neu definiert. Die Zelte sind geräumig, zum Teil holzvertäfelt und mit einem Queen Size Bett, Klimaanlage, einem Nachttisch, Kleiderstange, Spiegel, Safe, eigenem Bad und Balkon ausgestattet. So müssen Sie auf keinen Komfort verzichten und übernachten dennoch naturhah. Das Hotel verfügt außerdem über einen Pool, einen kleinen Fitness-Bereich, ein Yogadeck, ein Frühstücks-Restaurant, einen Feuerplatz und einen Rooftop-Garden.

Eine Yoga-Stunde haben wir bereits für Sie inkludiert. Spa-Anwendungen können optional dazu gebucht werden. Auch wenn das Hotel selbst nur Frühstück anbietet, so können dennoch über ein digitales Menü Speisen von außerhalb bestellt und in dem gemütlichen Restaurant-Bereich eingenommen werden. Das Hotel liegt etwas außerhalb vom trubeligen Ortskern La Fortunas (ca. 20 Minuten zu Fuß). Gegen eine geringe Gebühr kann problemlos ein Taxi genommen/bestellt werden (ca. \$3)

(Frühstück und 1x Yoga inklusive)  
(Übernachtung im Arenal Glamping im Standard Zelt)

### 11. Tag: Wasserfall von La Fortuna

Heute Morgen werden Sie gegen 8:00 Uhr abgeholt, eine Tour zum Wasserfall von La Fortuna steht auf dem Programm. Am Ausgangspunkt angekommen erwartet Sie ein etwa 500 Meter langer Abstieg über Treppen, hinunter zum La Fortuna Wasserfall. Er ist für seine Höhe (70m) bekannt und für sein kristallklares Wasser. Entlang des Weges erfahren Sie mehr über die heimische Flora und Fauna und treffen unterwegs, wenn Sie Glück haben, auf Tukane, Schmetterlinge und vielleicht sogar ein Faultier.

Gegen Mittag werden Sie zurück ins Hotel gebracht, wo Sie dann um 14:00 Uhr zu Ihrer nächsten Tour abgeholt werden. Es geht in den Nationalpark Arenal. Auf dieser Tour haben Sie die Möglichkeit, den atemberaubenden Vulkan aus allen Blickwinkeln zu bestaunen. Nach einer etwa 1,5 Kilometer langen Wanderung wartet eine 12 Meter hohe Aussichtsplattform auf Sie, von wo aus sich weite Ausblicke auf den See und den Vulkan bieten. Im Hintergrund erhebt sich die majestätische Gebirgskette von Tilarán.

Nach einer kleinen Stärkung geht es weiter mit dem Boot auf den See. Es wartet eine 45-minütige Fahrt über den malerischen Arenalsee.

Danach wartet noch ein Highlight auf Sie! Gönnen Sie Ihrem Körper bei dem anschließenden Thermalbesuch Entspannung. Das warme Wasser der "Ecotermas" kuriert jede Anspannung. Nach dem Abendessen vor Ort werden Sie wieder zurück in Ihr Hotel gebracht.

(Frühstück und Abendessen inklusive)  
(Übernachtung im Arenal Glamping im Standard-Zelt)



### 12. Tag: Adrenalin oder Entspannung?

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, um noch einmal so richtig zu entspannen oder um die schöne Gegend um La Fortuna herum zu erkunden. Sie können wandern gehen in einem der zahlreichen Parks rund um den Vulkan (allein oder geführt), einen Ausflug zum Nationalpark Tenorio mit seinem himmelblauen Fluss "Rio Celeste" buchen, das Indigenenreservat der Maleku besuchen und vieles mehr. La Fortuna ist auch für seine Abenteuer-Aktivitäten bekannt. Falls Ihnen also noch mal nach etwas Adrenalin ist, wäre hier noch einmal die Gelegenheit eine Ziplining-, Canyoning-, oder Rafting-Tour zu buchen.

Den Tag können Sie dann gemütlich in einem der zahlreichen Restaurants von La Fortuna, in einem weiteren Thermalbad oder gemütlich im Hotel ausklingen lassen. (Frühstück inklusive)  
(Übernachtung im Arenal Glamping im Standard-Zelt)

### 13. Tag: Hasta pronto Costa Rica!

Heute werden Sie von einem Shuttle-Transfer am Hotel abgeholt und nach San José gebracht, von wo aus Sie Ihre Heimreise antreten.

Sollten Sie noch länger in Costa Rica verweilen wollen und zum Beispiel die Karibikküste, das Regenwald-Gebiet von Tortuguero oder den Südpazifik kennenlernen wollen, so bieten wir verschiedene Verlängerungsoptionen an.

(Frühstück inklusive)

### Enthaltene Leistungen

Flughafentransfer und Transfers laut Reiseverlauf • 12 Übernachtungen in geteilten Doppelzimmern in landestypischen Hotels • 12x Frühstück, 6x Abendessen • Ausflüge und Eintrittsgelder laut Programm: Ausflug zur Tortuga Island, Wanderung Nebelwald, Wasserfall von La Fortuna, Nationalpark Arenal • Yoga-Einheiten laut Reiseverlauf • NEUE WEGE Informationsmaterial

### Zusätzliches Entgelt

Flug nach Costa Rica • Individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Trinkgelder • Zusätzliche Mahlzeiten

### Wahlleistungen

- Aufpreis für die Reise in Zimmern zur Alleinbenutzung (variiert nach Saisonzeit) (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen (Preis auf Anfrage)

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Sie können die entstandene CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges nach Costa Rica bei atmosfair kompensieren. Schon mit einem Beitrag von 118 Euro können Sie die durch Ihren Flug entstandenen Emissionen kompensieren. NEUE WEGE übernimmt 50 % Ihres Spendenbeitrags! Am Ende des Jahres erhalten Sie von atmosfair automatisch eine Spendenbescheinigung zugesendet.

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.



### Anreise

Die Rundreise startet in Liberia. Sie werden vom Flughafen abgeholt und in Ihr erstes Hotel in Tamarindo gebracht. Gerne bieten wir Ihnen auch den passenden Flug dazu an. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen.

NEUE WEGE Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften. Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.

## Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können für einen Aufenthalt bis zu 90 Tagen mit einem Reisepass visafrei nach Costa Rica einreisen. Der Reisepass muss zum Zeitpunkt der Einreise noch mindestens für den Tag der Einreise und den Folgetag gültig sein und sich in gutem Zustand befinden.

Da für die Rückreise (auch Transit) oder die Weiterreise über andere Länder meist eine längere Gültigkeit erforderlich ist, die mindestens den kompletten Reisezeitraum abdecken muss oder darüberhinausgehende Gültigkeiten voraussetzt, wird grundsätzlich empfohlen, Reisedokumente mit einer Gültigkeit von mindestens noch einem halben Jahr mit sich zu führen.

Bei einem Transitflug über die USA sind gesonderte Einreisebestimmungen zu beachten. So benötigen Sie zum Beispiel ein ESTA-Formular oder ein Visum. Sollten Sie über die USA nach Costa Rica einreisen, erkundigen Sie sich bitte im Vorfeld bei der US-Botschaft, welche Dokumente dazu nötig sind.

### Sicherheitshinweise

Die innenpolitische Lage in Costa Rica ist grundsätzlich ruhig. Kleinere Demonstrationen, Protestaktionen und Streiks können insbesondere in der Hauptstadt San José und der Metropolregion vorkommen und zu lokalen Verkehrsbeeinträchtigungen führen. Meiden Sie Demonstrationen und größere Menschenansammlungen und informieren Sie sich über die lokalen Medien.

Wir empfehlen Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Passkopie und Passfoto sollten Sie separat aufbewahren. Am besten lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbewacht stehen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:  
[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

**Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:**

Torre La Sabana, 8. Etage, Sabana Norte, San José  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00 - 12:00 Uhr  
Telefon: 00506 2290 9091  
Telefon (außerhalb der Öffnungszeiten)  
00506 8381 7968  
Fax: 0049 30 1817 67186  
<https://san-jose.diplo.de/>

**Konsulat der Republik Österreich:**

Edificio Colón, Piso 7, Paseo Colón, Banco de Costa Rica, San José  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00 - 12:00 Uhr  
Telefon: 00506 2221 4306  
Email: [consulado.austria.cr@gmail.com](mailto:consulado.austria.cr@gmail.com)

**Konsulat der Schweiz:**

Edificio Centro Colón, 10° piso, Paseo Colón, San José  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00 - 12:00 Uhr  
Telefon: 00506 2221 4829  
Fax: 00506 2255 2831  
Email: [sanjose@eda.admin.ch](mailto:sanjose@eda.admin.ch)



## Gesundheit und Impfungen

Für die direkte Einreise aus Deutschland sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet müssen alle Personen ab einem Alter von neun Monaten eine Gelbfieberimpfung nachweisen.

Achten Sie darauf, dass sich bei Ihnen die Standardimpfungen gemäß Impfkalender des Robert-Koch-Instituts auf dem aktuellen Stand befinden.

Als Reiseimpfungen werden Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch gegen Hepatitis B, Typhus und Tollwut empfohlen. Aktuelle Informationen finden Sie unter: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter [www.crm.de](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de).

## Dengue-Fieber

Dengue-Viren werden landesweit durch tagaktive Aedes-Mücken übertragen. Die Erkrankung geht in der Regel mit Fieber, Hautausschlag sowie ausgeprägten Gliederschmerzen einher. In seltenen Fällen treten schwerwiegende Komplikationen auf. Insgesamt sind Komplikationen bei Reisenden jedoch selten.

## Zika-Virus

Auch dieser Virus wird von Stechmücken übertragen und zeigt sich durch Grippe-ähnliche Symptome, sowie Hautausschlag oder Entzündungen der Augenbindehaut. Vor allem für Neugeborene kann der Virus gefährlich werden, wenn die Mutter in der Schwangerschaft am Zika-Virus erkrankt war. Der ursächliche Zusammenhang ist zwar nicht eindeutig bewiesen, dennoch sollten Schwangere auf nicht unbedingt nötige Reisen in die betroffenen Gebiete verzichten. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf den Seiten des Auswärtigen Amtes und beim Tropeninstitut.

## Chikungunya-Fieber

Chikungunya-Viren werden ebenfalls von tagaktiven Aedes-Mücken übertragen. Die Erkrankung ist gekennzeichnet durch hohes Fieber und unter Umständen länger anhaltenden Gelenk- und Muskelschmerzen.

## Malaria

Malaria wird durch dämmerungs- und nachtaktive Anopheles-Mücken übertragen. Es besteht ganzjährig ein minimales Malariarisiko in den Provinzen Heredia, Alajuela und Limón. Als malariafrei gelten San José sowie die übrigen Landesteile.

Schützen Sie sich gegen die Mücken, indem Sie vor allem in der Dämmerung und im Regenwald stets ein Antimückenmittel mit hohem Deet-Anteil benutzen. Kontaktieren Sie für weitere Informationen auch gerne das Tropeninstitut.

## Medizinische Versorgung

Im Vergleich zu vielen anderen lateinamerikanischen Ländern ist die medizinische Versorgung in Costa Rica sehr gut und vor allem in San José mit europäischen Standards vergleichbar. In ländlichen Gebieten gestaltet sich das häufig schwieriger. Wenn Sie vor Ort behandelt werden müssen, fallen die Kosten in der Regel direkt in bar oder mit Kreditkarte an. Wir empfehlen eine Reise-Auslandskrankenversicherung, die einen Rücktransport im Notfall und einen Reiseabbruch miteinschließt. Gerne bieten wir Ihnen eine solche Versicherung mit an.

## Trinkwasser

Die Qualität des Leitungswassers in Costa Rica ist gut, kann aber nur teilweise als Trinkwasser bezeichnet werden. Das hängt stark von der jeweiligen Region ab. In abgelegenen Gebieten nutzen viele Hotels Wasserfilter, um das Leitungswasser zu säubern und dann für die Hotelgäste bereitzustellen.

## Wichtige Medikamente

Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. In Absprache mit Ihrem Hausarzt können Sie sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.

## Mitnahmeempfehlungen

### Gepäck

Koffer, Rucksack oder Reisetasche. Für die Tagesausflüge empfiehlt es sich einen kleinen Tagesrucksack mitzunehmen.

### Kleidung

Leichte Kleidung aus Baumwolle oder Viskose für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Im Nebelwald-Gebiet kann es durch die höhere Lage etwas frischer werden. Bitte denken Sie außerdem an einen Regenschutz. Für die Ausflüge und Wanderungen sollten Sie gutes und festes Schuhwerk mitnehmen. Denken Sie außerdem an Ihre Yogakleidung.

## Diverses

Denken Sie unbedingt an Insektenschutzmittel mit hohem Deet-Anteil sowie gutem Sonnenschutz, einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung. Ebenfalls sollten Sie an Ihre Medikamente denken. Manche Hotels stellen Wasser zum Auffüllen bereit, bitte bringen Sie eine Trinkflasche mit.



## Währung / Post / Telekommunikation

### Währung

Die costa-ricanische Landeswährung ist der Colón, benannt nach Christopher Kolumbus. 1 Euro entspricht etwa 570 Colones. Den tagesaktuellen Wechselkurs finden Sie im Internet. Wer nach Costa Rica reist, kann auch US-Dollar mitführen, da touristische Dienstleistungen auch in Dollar bezahlt werden können. Außerhalb touristischer Zentren gilt der Colón als Zahlungsmittel.

Die Geldversorgung mit EC-Karte (Maestro) funktioniert meist nur an Geldautomaten (ATM) der Banco Nacional und Banco General bis zu einer Höhe von ca. 200.000,- Colones / Tag (ca. 300,- €) bzw. dem mit der Hausbank vereinbarten Rahmen. Reisende sollten sich nicht ausschließlich hierauf verlassen, sondern alternative Zahlungsmittel mitführen.

Euro kann man mittlerweile in allen größeren Städten Costa Ricas in Landeswährung (Colón) umtauschen (z.B. Filialen der Banco de Costa Rica BCR). Es empfiehlt sich zudem die Mitnahme von US-Dollar in bar (am besten in kleinen Scheinen) bzw. die Verwendung von Kreditkarten. Die gängigen Kreditkarten wie VISA und Mastercard werden in der Regel im ganzen Land akzeptiert.

## Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Costa Rica ist 00506. Grundsätzlich können Sie mit Ihrer SIM-Karte von Costa Rica aus nach Hause telefonieren oder im Internet surfen. Aber Achtung, es fallen hohe Roaming-Gebühren an. Am besten Sie besorgen sich vor Ort eine einheimische SIM-Karte. Diese kann in den Mobilfunk-Geschäftsstellen (ICE, Movistar oder Claro) gekauft werden. Auch im Kiosk oder Mini-Supermärkten können Sie die SIM-Karten kaufen. Nach Verbrauch des Guthabens, kann dieses ganz einfach wieder aufgeladen werden.

Die Vorwahl von Thailand nach Deutschland ist +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

## Internet

Die meisten Hotels bieten kostenfreies W-LAN an.

## Strom

In Costa Rica ist die Netz-Spannung 120 Volt. Sie benötigen einen Adapter mit zwei schmalen schlitzzartigen Steckern und ggf. einem dritten runden Stecker. Da Sie hier weniger Volt haben, als in Europa, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Geräte auch mit 120V funktioniert.

## Führerschein

Der deutsche Führerschein ist in Verbindung mit einem gültigen Reisepass bei Aufenthalten bis zu drei Monaten grundsätzlich ausreichend. Die zusätzliche Mitnahme eines Internationalen Führerscheins ist zur Vermeidung von Problemen bei Polizeikontrollen jedoch empfehlenswert.

## Zollbestimmungen

Landes- und Fremdwährung dürfen bis zu einem Wert von 10.000 USD eingeführt werden. Es ist verboten, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte, Obst und Gemüse (Ausnahme: Konserven) im Reisegepäck nach Costa Rica einzuführen. Für die Einfuhr von verschreibungspflichtigen Medikamenten muss ein Attest in englischer oder spanischer Sprache, ggf. auch weitere Unterlagen mitgeführt werden. Diesbezügliche Informationen erteilt der Zoll in Costa Rica, zuständig ist das Ministerio de Hacienda. Die Ausfuhr von Pflanzen, Tieren und Muscheln aus Costa Rica ist ebenfalls verboten. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



## Versicherung

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (und auch einer Reiseabbruchversicherung). Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

## Nebenkosten / Trinkgelder

Die meisten Hotels und Restaurants berechnen eine Service-Gebühr von etwa 10%. Wenn Sie einen außergewöhnlichen Service erhalten haben, kann man dies gerne aufstocken. Ansonsten kann man nach eigenem Ermessen Trinkgeld geben. 1 Dollar ist hierbei das Minimum. Es ist üblich Guides und Busfahrern Trinkgeld zu geben (etwa 2 US \$ pro Person / pro Tag). Taxifahrer erhalten normalerweise kein Trinkgeld.

## Umwelt

### Nachhaltigkeit in den Hotels

Die Hotels dieser Rundreise wurden ganz bewusst für Ihre Rundreise ausgewählt. Hier möchten wir Ihnen die Maßnahmen der Hotels vorstellen:

#### Cala Luna Hotel

Das familiengeführte Resort legt viel Wert auf einen umweltschonenden Umgang mit den Ressourcen. In dem hauseigenen Bio-Restaurant werden die Lebensmittel entweder selbst angebaut oder von lokalen Produzenten bezogen. Als besonderes Highlight führen die Besitzer noch eine Farm „La Senda“. An diesem besonderen Ort befindet sich nicht nur das größte Kakteenlabyrinth der Welt, es werden auch Workshops angeboten für mehr Bewusstsein und inneres Wachstum.

Hier können Sie ebenfalls das besondere Farm-to-table Dinner erleben, bei dem der Chefkoch des Hotels vor Ihren Augen ein leckeres Essen aus frischen und eigenen Zutaten zubereitet.

### **Ylang Ylang Beach Resort**

Mitten in der Natur und direkt am Pazifik, können Sie hier zur Ruhe kommen. Die Vielfalt an Pflanzen, Bäumen und exotischen Tieren ist wirklich beeindruckend. Auch hier wird ausschließlich mit frischen und regionalen Zutaten gekocht, die Ihnen den Geschmack des Landes näherbringen.

Das Resort verfügt über eine Solaranlage, mit der jährlich fast 40 % des Stroms selbst hergestellt wird. Außerdem wird versucht Plastik einzusparen, wo es geht. Die Reinigungsmittel, die vor Ort genutzt werden, sind biologisch abbaubar.

### **Hotel Senda Monteverde**

Das Team des Hotels weiß seine direkte Lage an einem empfindlichen Ökosystem sehr zu schätzen und versucht dieses so gut es geht zu schützen. Unter dem Motto Green & Clean werden viele Maßnahmen umgesetzt. Dazu gehören zum Beispiel, dass keine Plastikflaschen benutzt und nur kompostierbare Strohhalme verwendet werden. Das Wasser in den Gästezimmern wird über eine Solaranlage geheizt, es gibt eine eigene Recycling-Station, es werden Möbel selbst hergestellt und biologisch abbaubare Reinigungsmittel verwendet. Um die lokale Wertschöpfung zu stärken, werden nur lokale Mitarbeitende eingestellt, die das ganze Jahr über fest angestellt werden. Außerdem wurde in den letzten Jahren viel Arbeit in die Aufforstung des Nebelwaldes gesteckt.

### **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! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden.

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 CSR-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 verfasst. Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)

## Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Costa Rica und Deutschland beträgt im Sommer -8 Stunden und im Winter -7 Stunden. In Costa Rica gibt es keine Umstellung mehr zwischen Sommer- und Winterzeit.

Die Kordilleren teilen das Land in eine immer feuchte Karibikregion und in eine wechselfeuchte Pazifikregion. Das Klima in Costa Rica ist tropisch, so dass es nur geringe Temperaturschwankungen im Laufe des Jahres gibt. Das ganzjährig warme Wetter wird auch gerne als immer währender Frühling bezeichnet. Die Jahresdurchschnittstemperatur liegt landesweit zwischen 21° C und 27° C, in den Bergregionen kann die Temperatur auf ca. 12° C – 15° C abkühlen.

Unabhängig von der Saison kann es in Costa Rica jederzeit zu Regenfällen kommen, die für die üppige Vegetation und Artenvielfalt sorgen. Häufig wird die Trockenzeit von November bis April als beste Reisezeit für Costa Rica bezeichnet, doch auch die „Green Season“ zwischen Mai und Oktober hat ihren Reiz. Auch während der Regenzeit oder der „grünen Saison“ sind mehrere Tage mit durchgängigem Regen sehr selten. Meistens erleben Sie sonnige Morgenstunden und einen erfrischend tropischen Regensturm am Nachmittag. Zwischen Dezember und April gibt es eine Zeitspanne mit weniger Niederschlag auf der Pazifikseite und zwischen August und Oktober auf der Karibikseite.



## Sprache und Verständigung

Die Amtssprache in Costa Rica ist Spanisch. Das lateinamerikanische Spanisch unterscheidet sich vom in Europa erlernten Spanisch. Das gesprochene Spanisch ist aber in der Regel sehr klar und daher gut zu verstehen, falls Sie über ein paar Grundkenntnisse verfügen.

Auch Englisch hört man in Mittelamerika immer häufiger. Gerade die jüngere Bevölkerung spricht inzwischen recht gutes Englisch und in fast allen Einrichtungen, die im Tourismus tätig sind (zum Beispiel Hotels, Tourenanbieter) wird Englisch verstanden und gesprochen. Aber auch mit einem Spanisch sprechenden Guide werden Sie immer irgendwie kommunizieren können. Für eine Reise nach Costa Rica müssen Sie also kein Spanisch sprechen können.

Hier einige spanische Worte, die hilfreich sein können:

Hallo – Hola

Wie geht es? – Como está?

Mir geht es gut – Estoy bien / Pura Vida! (in Costa Rica)

Danke – Gracias

Bitte – Por favor

Auf Wiedersehen – Hasta luego

## Religion und Kultur

Costa Rica ist ein kultureller Schmelztiegel. Es zeigt indigene Ursprünge und spanischen Kolonialismus, mit einem pfeffrigen Spritzer anderer Einwandererkulturen wie Jamaika und China. Die offizielle Sprache ist Spanisch, aber es gibt auch Regionen, in denen BriBri, das Kreol Mekatelyu, wie es an der Karibikküste in der Provinz Limón vorkommt, und Englisch.

Die Costa-Ricaner sind stolz auf ihre Werte. Sie glauben an Bildung und Gesundheitsversorgung und machen sie ihren Menschen frei zugänglich. Sie sind stolz auf ihre lange Geschichte als Demokratie. Tatsächlich sind sie die älteste und stabilste Demokratie in der Region. Außerdem ist das Land Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit. Die Einheimischen unternehmen alles, um ihren Besuchern die natürliche Schönheit ihres Landes und ihrer Tierwelt zu zeigen.

Der Katholizismus ist die offizielle Religion Costas Ricas. Costa Rica ist der einzige Staat auf dem amerikanischen Kontinent, der den Katholizismus als Staatsreligion etabliert hat. So ist die Religion ein großer Teil der costaricanischen Kultur. Die Bedeutung der Religion zeigt sich in der Sprache, den Feiertagen und den Traditionen.

„Pura Vida“ ist nicht nur das Motto von Costa Rica, sondern auch tief verwurzelt mit der heimischen Kultur und Lebensweise. Direkt übersetzt bedeutet es „reines Leben“, aber in Costa Rica hat es eine größere Bedeutung. „Pura Vida“ hat sich zu einem nationalen Symbol entwickelt, auf das die Menschen stolz sind. Es wird sowohl als Gruß und Verabschiedung, als Jubel, als Beschreibung und nachdrückliche Aussage verwendet.



### Essen und Trinken

Die Küche des Landes ist eine Mischung dreier sehr unterschiedlichen Kulturen: die der amerikanischen Ureinwohner, die spanische und die afrikanische. Daher handelt es sich um eine Mischkochkunst, bei der die Zutaten, die in der Zeit vor der Entdeckung durch Kolumbus benutzt wurden, mit den mediterranen spanischen Einflüssen und einer Prise afrikanischer Gastronomie kombiniert werden. Die meisten Gerichte basieren auf Getreide, Hülsenfrüchten, tierischem Protein und Mehlprodukten, mehrheitlich also Reis, Bohnen, Fleisch und Brot. Da Costa Rica ein relativ kleines Land ist, finden sich an den meisten Orten dieselben Gerichte mit nur wenig regionaler Abweichung.

Das Nationalgericht Costa Ricas ist Gallo Pinto, ein Gericht aus Reis und Bohnen mit Zwiebeln und Koriander. Diese Mahlzeit wird traditionell zum Frühstück serviert, mit Eiern, Tortillas und Sauerrahm.

Eine typische Mahlzeit zum Mittagessen ist Casado. Casado ist eine Schale mit Reis, roten oder schwarzen Bohnen, Fleisch, Huhn oder Fisch, Gemüse oder Salat. Außerdem müssen Sie Tamale, die normalerweise zu Weihnachten serviert werden, und die beliebtesten Desserts Tres Leches probieren. Tres Leches ist ein

süßes, weiches Pastell aus drei Arten von Milchprodukten.

Costa Rica ist auch sehr bekannt für seine Bananenplantagen und Kaffee.

### Einkaufen und Souvenirs

Typische Mitbringsel sind Schaukelstühle aus Holz und Leder, die sich für den Transport auseinandernehmen lassen. Auf den Märkten findet man viele schöne Mitbringsel, die Preise sind jedoch etwas höher als in anderen lateinamerikanischen Ländern. Beliebte Andenken sind Holzgegenstände, Keramik, Schmuck, Lederartikel und verschiedene kunstgewerbliche Artikel. Ebenso eignen sich Kaffee und Schokolade sehr als Mitbringsel.

## Reiseliteratur

An dieser Stelle möchten wir Ihnen einige Reiseführer für Costa Rica empfehlen:

#### Cavalieri, Nate:

Lonely Planet Reiseführer Costa Rica.  
Lonely Planet Deutschland (2022).  
ISBN-10: 3829748639

#### Müller-Wöbcke, Birgit:

MARCO POLO Reiseführer Costa Rica  
MAIRDUMONT (2022).  
ISBN-10: 3829749368

#### Kirst, Detlev:

Reise Know-How Reiseführer Costa Rica.  
Reise Know-How (2022).  
ISBN-10: 3831735891

#### Alsen, Volker:

DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Costa Rica.  
DUMONT Reiseverlag (2022).  
ISBN-10: 3770181808

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](http://www.neuewege.com)

