



„Damenreise“ Kapstadt für die Sinne **27.11.-05.12.06 ab/bis München** **9 Tage/ 7 Nächte vor Ort**

Südafrika hautnah – Land und Leute aktiv erleben.

Der Vielfalt begegnen. Am malerischen Kap erkunden Sie seine Schönheiten und entdecken dabei, durch die östlichen Heiltraditionen Yoga und Ayurveda, Ihre eigene wieder. Durch das Programm für Körper, Geist und Seele stellt sich wieder ein Gleichgewicht ein, das Sie kraftvoll und gelassen dem Alltag begegnen lässt. Selbstverständlich kommen auch die vielen touristischen Highlights keineswegs zu kurz ! Die Gruppe wird ab/bis Deutschland von Petra Decker als organisatorische Reiseleitung begleitet. Vor Ort betreut Sie eine kompetente, deutschsprachige Reiseleitung, die Ihnen das Land mit viel Liebe zeigt.

Eingeschlossene Leistungen:

- Charterflug mit LTU München – Kapstadt – München in Economy Class
- Flughafenengebühren, Sicherheitsgebühren und Kerosinzuschlag
- 7 Übernachtungen im Atlantic Palms Luxury Guest House im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC (bzw. Einzelzimmer gegen Aufpreis)
- tägliches Frühstück und weitere Mahlzeiten wie im Reiseverlauf angegeben
- alle Transfers, Ausflüge und Rundfahrten (inkl. Eintrittsgelder) und Wellnessbehandlungen wie im Reiseverlauf angegeben
- Transport im Minibus
- sehr gute deutsche Reiseleiterin während der ganzen Reise ab/bis Flughafen Kapstadt
- 1 Reiseführer pro Person

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer

Euro 1.795,-

Einzelzimmer-Zuschlag Euro 299,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

Nicht im Preis inbegriffen sind folgende Leistungen:

Persönliche Ausgaben (Telefon, Einkäufe, Room-Service, nicht enthaltene Mahlzeiten und Getränke, Trinkgelder ...), fakultative Ausflüge und damit verbundene Eintrittsgelder, Reiseversicherungen (z.B. Reiserücktrittskosten-Versicherung)

Kapstadt für die Sinne – Programm: 9 Tage/ 8 Nächte

Südafrika hautnah–Land und Leute aktiv erleben.

Der Vielfalt begegnen. Am malerischen Kap erkunden Sie seine Schönheiten und entdecken dabei, durch die östlichen Heiltraditionen Yoga und Ayurveda, Ihre eigene wieder. Durch das Programm für Körper, Geist und Seele stellt sich wieder ein Gleichgewicht ein, das Sie kraftvoll und gelassen dem Alltag begegnen lässt. Selbstverständlich kommen auch die vielen touristischen Highlights keineswegs zu kurz!

Tag 1: Dienstag, 28.11.06

Ankunft, Aromatherapie Massage & Ayurvedaberatung, Sunset Yoga

Früh morgens Ankunft in Kapstadt, Abholung durch die örtliche deutschsprachige Reiseleitung und Transfer direkt zum Gästehaus Atlantic Palms in Sunset Beach. Jetzt haben Sie erst mal Zeit sich zu orientieren und den Koffer auszupacken. Genießen Sie den Blick

auf die Dünen, den dahinter liegenden Atlantik, Robben Island und den Tafelberg. Gegen Mittag Begrüßung und Besprechung des Programms. Anschliessend Aromatherapie Massage von Mitarbeitern der Blinds Association. Während einer Ayurveda Beratung wird u.a. Ihr Konstitutionstyp festgestellt. Yoga bei Sonnenuntergang – das ist der perfekte Abschluss Ihres ersten Tages. Bei einem Candle Light Dinner im Gästehaus können die Eindrücke des Tages ausgetauscht werden.

Tag 2: Mittwoch, 29.11.06

Kap der Guten Hoffnung, Pinguinkolonie, V&A Waterfront (optional), Kopfmassage & Sunrise Yoga

Bei Sonnenaufgang werden Körper und Geist beim Yoga am Strand geweckt und ein neuer Tag am Kap kann beginnen. Nach einem ausgiebigen Frühstück (auf Wunsch ayurvedisch) begeben Sie sich auf Ihren Ausflug zum Kap der Guten Hoffnung Naturreservat mit Besuch der Pinguinkolonie. Mittagessen bei den Pinguinen. Zurück im Gästehaus geniessen Sie eine indische Kopfmassage. Der Abend steht ganz im Zeichen „Victoria & Alfred Waterfront bei Nacht“ mit vielen Restaurants, Bars und Geschäften (in Eigenregie).

Tag 3: Donnerstag, 30.11.06

Walbeobachtung mit dem Boot in Hermanus/ Gansbaai (optional & wetterabhängig)

Früh Morgens fahren Sie eine spektakuläre Küstenstrasse entlang nach Hermanus bzw. Gansbaai. Hermanus ist mit Recht als "Walhauptstadt der Welt" bekannt. Alljährlich zwischen ca. Juli und Dezember ziehen Dutzende von Südlichen Glattwalen von der Antarktis in die ruhigen Gewässer der Walker Bay um dort ihre Kälber zu bekommen und sich zu paaren. Hier steht nun eine Bootsfahrt auf dem Programm. Am Kleinbaai Harbour geht's mit Vollgas Richtung Dyer Island auf einem extra für Walbeobachtungen konstruierten Boot das max. 24 Gäste fasst. Man kommt an der Pearly Beach Region vorbei, wo man die höchste Konzentration der Wale findet. Im offenen Meer wird dann der Motor abgestellt und man hat in aller Ruhe Zeit die Wale aus allernächster Nähe zu beobachten. Es wird Ihnen nun allerlei Interessantes über die Giganten der Meere erzählt. Manchmal kommt es sogar vor, dass ein Southern Right Wal (Südkaper) unter dem Boot durchschwimmt... Weiter geht es nach Dyer Island, wo Sie sowohl den Afrikanischen Pinguin als auch viele andere Meeresvögel, z.B. den seltenen Kap-Austernfischer, beobachten können. Hinter der Insel besuchen Sie Geyser Rock, einen Felsen, auf dem ca. 60.000 Robben beheimatet sind. Das Stück zwischen diesen beiden Inseln nennt man „Shark Alley“, was soviel wie Haifisch Allee bedeutet.... Shark Alley ist weltberühmt für seine Great White Sharks, den „Weißen Haien.“ Meistens sieht man die Dreiecksflosse des großen weißen Hais durch das Wasser schneiden. Wahrscheinlich ist dies der einzige Ausflug seiner Art – Sie beobachten Wale und haben eine 80% Chance, Weiße Haie zu entdecken. Nach diesem wahrhaft abenteuerlichen 2 ½-stündigen Trip kehren Sie zum Hafen zurück wo Sie in einem gemütlichen Restaurant noch kleine Erfrischungen zu sich nehmen. Mittagessen auf der Terrasse des „Great White Houses“ optional.

Tag 4: Freitag, 01.12.06

Townshiptour, Tafelberg, Akupressur Fussmassage, Blütenbad & Yoga mit Meditation

Nach einem gemütlichen Frühstück erfahren Sie heute vieles über die Townships Kapstadts. Bei der Tour werden verschiedenste Projekte besucht, z.B. eine Suppenküche, eine Schule, ein Medizinmann uvm. Weiter geht es zum Aufstieg auf den Tafelberg (auf Wunsch Gondelfahrt, optional und wetterabhängig). Ein herrlicher Blick über Kapstadt und seine Bucht bietet sich Ihnen. Nach der Rückkehr ins Gästehaus erhalten Sie eine wohltuende Akupressur Fußmassage. Es folgt Yoga mit Meditation bei Sonnenuntergang am Strand. Beschiessen Sie den Tag mit einem duftenden Blütenbad. Genuss pur!

Tag 5: Samstag, 02.12.06

Sunrise Yoga, Weinanbaugebiete, 5 Sterne Picknick-Lunch & Algenschlammbehandlung

Den Tag beginnen Sie mit Yogaübungen bei Sonnenaufgang. Herrliche Morgenstimmung und frische Luft pur erwarten Sie. Der heutige Ausflug führt Sie in die Weinanbaugebiete, wo Sie im Rahmen einer Weinkellertour an einer Wein- und Käseprobe teilnehmen werden. Besuch von Stellenbosch, der zweitältesten Stadt Südafrikas, berühmt für seine Architektur. Mittags 5-Sterne Picknick-Lunch auf dem Weingut Boschendal. Zurück im Gästehaus erschliessen Sie den Tag mit einer entgiftenden Mineralalgenschlammbehandlung mit Peeling.

Tag 6: Sonntag, 03.12.06

Tag zur freien Verfügung

Lassen Sie die Seele baumeln und die vergangenen Tage, gesammelte Eindrücke und Erlebnisse Revue passieren, lesen Sie ein gutes Buch am Swimmingpool, sonnen Sie sich am menschenleeren Strand direkt vor dem Gästehaus oder machen Sie einen der angebotenen optionalen Ausflüge, z.B. mit dem Boot nach Robben Island, der Gefängnisinsel, auf der auch Nelson Mandela inhaftiert war.

Tag 7: Montag, 04.12.06

Botanischer Garten Kirstenbosch & Gesichtsbildung

Besuch des weltberühmten Botanischen Garten Kirstenbosch, der an den Osthängen des Tafelberges gelegen ist. Anschliessend beginnen Sie Ihre umfangreiche Wellnessbehandlung im Gästehaus für den heutigen Tag mit einer Gesichtsbildung de Luxe. Danach sorgt ein Kräuterbad für körperliches Wohlbefinden. Eine weitere Aromatherapie-Massage von Mitarbeitern der Blinds Association stellt einen weiteren Höhepunkt da und rundet die Anwendungen wunderbar ab. Bei Sonnenuntergang wird der Körper noch einmal mit Yogaübungen verwöhnt. Jetzt heisst es nur noch: Freuen Sie sich auf ein „Ayurvedisches Surprise Dinner“ um den Urlaub für die Sinne ausklingen zu lassen.

Tag 8: Dienstag, 05.12.06

Rückflug nach Deutschland

Nach einem frühen Frühstück beginnt Ihre kurze Fahrt zum Kapstädter Flughafen wo Sie Ihren Heimflug antreten werden. Überqueren Sie den „Schwarzen Kontinent“ und lassen Sie Ihren Urlaub Revue passieren: ein eindrucksvoller Aufenthalt in einem vielseitigen Land, ein Land, das sich seinen Herausforderungen stellt und als Regenbogen-Nation optimistisch in die Zukunft blickt.

Landung in München. Spätestens jetzt sind Sie sicher, dass Sie Afrika wieder besuchen werden, denn es hat Sie verzaubert. Denken Sie an die Worte von Sir David Livingstone. „Wer einmal von den Wassern Afrikas trank, kehrt immer wieder dorthin zurück...“

Beschreibung Atlantic Palms Luxury Guest House:

Geniessen Sie echte südafrikanische Gastfreundschaft in Ihrem stilvollen, luxuriösen Gästehaus im exklusiven Vorort von Kapstadt in Sunset Beach direkt am einsamen Strand des atlantischen Ozeans.

Alle grosszügigen Doppelzimmer (Suiten) verfügen über uneingeschränkten Meerblick und sind modern und individuell eingerichtet mit geschmackvollen, ausgesuchten Möbeln, offenem Kamin, Sat.-TV, Telefon, Kaffee-/ Teebereiter und Minibar. Die luxuriösen Badezimmer sind in Marmor gehalten und lassen keine Wünsche offen.

Geniessen Sie die Aussicht vom Balkon aus, sei es Robben Island, die Silhouette des Tafelbergs oder beobachten Sie Wale (in der Saison von Juli-Dezember) & Delphine am Horizont des endlos scheinenden Ozeans.

Vor dieser Kulisse im wunderschönen Garten von Palmen umringt, steht dem Gast ein 20m langer Swimmingpool zu Verfügung.

Das Zentrum Kapstadts mit der Victoria & Alfred Waterfront und seinen vielen Geschäften, Designer Boutiquen, Bistros, Restaurants, Bars und Clubs liegt nur 15 Autominuten entfernt.

VERANSTALTER: Petra`s mobiler Reiseservice mit der örtlichen Agentur VANTARI Africa Tours, Kapstadt

