

Südafrika entdecken! Yoga, Wandern & Strand mit Kleingruppe

Kapstadt, Tafelberg, Kap der Guten Hoffnung, die Garden Route, Halbwüste, Cederberge und Ozeane sind eine ideale Kombination aus fantastischer Umgebung, Berglandschaft und Meer. Wandern in verschiedenen Landschaften, Yoga in einsamer Natur, Entspannen, gutes Essen und interessante Begegnungen. Aktiv Südafrika erleben und entdecken. Bei Yoga und Wandern die Weite und Stille Südafrikas spüren.

Tag 1

Abflug aus Deutschland (z. B. SAA Frankfurt - Johannesburg - Kapstadt)

Tag 2

Ankunft und Erkundung Kapstadt
Ankunft in Kapstadt mittags, Erkundung der Stadt, Möglichkeit den **Tafelberg** zu besuchen (wetterabhängig, optional), 2 x Unterkunft in einem 4* Gästehaus (100 km)

Tag 3

Kap der Guten Hoffnung
Ausflug zur Kaphalbinsel mit Besuch am **Kap der Guten Hoffnung** und je 2 kleinen Wanderungen von je 1 Stunde und Abstecher zur **Pinguinkolonie** bei Simons Town. Atemberaubende Fahrt entlang der Atlantikküste, bevor ins Gästehaus zurückgeht. (F - 150 km)

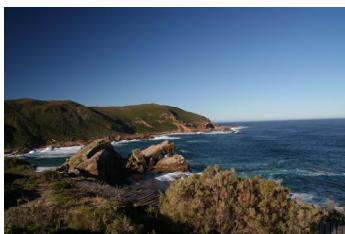


Tag 4

Kapstadt - Swellendam
Umgeben von Weinbergen liegt idyllisch die Stadt **Stellenbosch**. Historische Häuser und kleine Strassen laden zum Bummeln ein, anschließend Fahrt nach Swellendam. Der **Bontebok Nationalpark** bietet mit kleinen Chalets mitten in der Natur eine schöne Unterkunft. 1 Std. Wanderung am Nachmittag (F,A - 250km)

Tag 5

Swellendam - Knysna
Auf zur **Garden Route**, wo abwechslungsreiche Landschaft mit langen Stränden, Wald und Seenlandschaft ein beeindruckendes Panorama bietet. In Mossel Bay Besuch des **Diaz Museums** und ein Strandspaziergang bei Knysna runden das Programm ab, bevor die Unterkunft in Brenton-on-Sea erreicht wird. Der Indische Ozean und ein langer **Strand** sind gut zu Fuß erreichbar und machen den Stopp so besonders. (F,A - 300km)



Tag 6

Knysna - Plettenberg Bay - Knysna
Am Morgen **Wanderung** auf der Robberg Halbinsel, die von der Bucht Plettenberg Bay und dem Indischen Ozean umgeben ist. Es gibt Robben zu entdecken und mit etwas Glück, Delphine zu sehen. Auf dem Weg nach Knysna gibt den selten, einheimischen Wald und es gibt dort auch noch frei lebende Elefanten. Da die nur mit sehr viel Geduld zu entdecken sind, Besuch beim **Elefanten Park**, wo die Dickhäuter gestreichelt und gefüttert werden dürfen. Am Nachmittag Bummel in der Lagunenstadt Knysna. Übernachtung in Brenton-on-Sea (F - 100 km)

Tag 7 Garden Route - Oudtshoorn

Über die Outaniqua Berge geht es in die Kleine Karoo nach Oudtshoorn. Nach dem Besuch bei der beeindruckenden **Cango Tropfsteinhöhle** geht es zu unserer gemütlichen Lodge auf eine **Straussenfarm**. Als Tagesausklang gibt es Sundowner am Pool oder wer mag, genießt den Whirpool mit Blick auf die Swartberge. Abends gibt es ein reichhaltiges Abendessen auf der Terrasse. (F - 200 km)

Tag 8 Oudtshoorn - Tulbagh

Am späten Nachmittag ist Tulbagh erreicht, umgeben von Naturreservat Welbedacht und Start der ersten **Yoga-Session**. Die Yogalehrerin Cheryl Lancellas bietet nicht nur Hatha-Yoga, sondern auch viele Informationen zum Wohlbefinden, Massage, gesunde und vegetarische Kochtipps. Es sind keine Yoga-Kenntnisse erforderlich. Anfänger und an Fortgeschrittene sind gut aufgehoben, denn das bewusste Ausführen der Übungen steht immer im Vordergrund und nicht das Können oder wie die Übung aussieht. (F,A - 4000 km)



Tag 9 Yoga in Tulbagh

Verschiedene Yoga-Einheiten (meist Outdoor) wie Asanas, Meditation, Atemtechnik und Entspannung begleiten den Tag. Zwischendurch freie Zeit. Gemeinsame Mahlzeiten, die gesund und vegetarisch vom visierten Koch für uns gezaubert werden. Weitere Übernachtung in Tulbagh. (F,L,A)

Tag 10 Tulbagh - Cederberge

Nach Tagen mit Yoga geht es nun in die einsamen **Cederberge**. Eine atemberaubende Landschaft mit rotem Sandstein und ungewöhnlichen Formationen, Gebirgsfauna und Felsmalerei der San. Unterkunft in verschiedenen Cottages in der Nähe eines Flusses, der zum Baden einlädt. (F,A - 250 km)

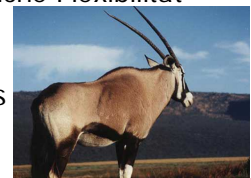
Tag 11 Cederberge

Die heutige **Wanderung**, ca. 3 Std., führt zum Malteser Kreuz. Das Klima in den Cederbergen reicht von einem extrem zum anderen. Im Sommer kann es sehr heiß werden, während im Winter Schnee auf den Gipfeln liegt. Nach den Mühen des Tages Erholung auf der Terrasse, bevor es am Abend wieder kulinarische Köstlichkeiten gibt. (F,L,A - 100 km)



Tag 12 - 15 Yoga Retreat

Ca. 150 km Fahrt via Clanwilliam in das sogenannte Sandveld, wo die kommenden 3 Tage ganz im Zeichen von Yoga stehen. Cheryl erwartet uns bereits. Yoga-Kenntnisse und persönliche Flexibilität werden erweitert. Eine Mischung aus 2 x tgl. Yoga, Verwöhnprogramm und Erkundung der Umgebung gestalten die Tage abwechslungsreich. Im offenen Safarifahrzeug geht es auf die Pirsch nach verschiedenen Antilopenarten und Zebras, Besuch





einer Rooibostee-Farm und verschiedene Wanderung ergänzen das **Yoga-Retreat**, bevor es am letzten Tag nach Kapstadt mittags zum Flughafen geht (200 km). (F,L,A)

Tag 16

Ankunft in Deutschland

Nach dem Yoga-Urlaub werden Sie Grundlagen der Yoga-Techniken beherrschen und ein neues Körperbewusstsein gewonnen haben. Sie werden gesund und gestärkt nach Hause kommen. Sie werden gelernt haben, Yoga Übungen gezielt gegen Beschwerden anzuwenden, z. B. Kopf- und Rückenschmerzen.

Leistungen:

13 Übernachtungen in landestypischen, individuellen Unterkünften (Zimmer und Bad)

2 x B&B in Kapstadt 4 *

1 x Bontebok Nationalpark 4*

2 x Cottages in Brenton-on-Sea 3*

1 x Straussenfarm 4*

2 x Naturreservat in Tulbagh

2 x Chalets in den Cederbergen 4*

3 x Safarizelte oder Sandsteingrotten

13 x Frühstück (F)

7 x Lunch/ Picknick (L)

9 x Abendessen (A)

Deutschsprachige Reiseleitung/ gleichzeitig Fahrer

Alle Eintritte zu Nationalparks und genannte Aktivitäten

5 Tage Yoga Retreat (10 x Yoga + Meditation + Lehrmaterial)

Kleingruppe, min. 6, max. 10 Gäste

Termin: 25.03.2011 - 09.04.2011

Preis 18.500 ZAR zuzüglich Flug, Einzelzimmer Zulage 2.550 ZAR

Termin 01. - 16.10.2010

Preis 19.000 ZAR zuzüglich Flug, Einzelzimmer Zulage 2.670 ZAR

Jeweils gerne halbe Doppelzimmer Buchung - auf Anfrage

Yoga Lehrerin: Cheryl Lancellas (englischsprachig/ deutsche Grundkenntnissen)

Die Südafrikanerin begann ihre Karriere als Tänzerin und unterrichtete später Tanz.

Sie hat ebenfalls Ausbildungen als Fitness-Trainerin und Massagetherapeutin. Vor ca. 7

Jahren entdeckte Cheryl Yoga für sich. Seitdem war sie zwei Mal in Indien und

absolvierte in Nasik mit Yogi Vidya Gurukul ihre Ausbildung. Ihre positiven Erfahrungen

möchte die passionierte Yogalehrerin weitergeben und teilen. Sie konzentriert sich dabei

nicht nur auf Asana und Pranayama, sondern berücksichtigt auch andere Aspekte wie

Yama und Niyama. Alle Übungen sind für Einsteiger und Fortgeschrittene mit mittleren

Anforderungen ausgelegt. Alle Gäste sind nach der Retreat Zeit in der Lage, zu Hause

selbstständig Yoga-Sequenzen zu praktizieren.



Reiseleiterin: Frauke Wilke (deutschsprachig und als Übersetzerin immer zur Stelle)
Frauke diplomierte als Betriebswirtin in Berlin und konzentrierte sich auf eine Karriere in der Bank. Wahrscheinlich würde sich ihr Leben bis heute ausschließlich um Finanzen und Personalwesen drehen, hätte es da nicht diese innere Stimme gegeben, die ganz andere Dinge forderte: Freiheit, Unabhängigkeit, geistige und geographische Weite sowie nur das zu tun, was ihr wirklich etwas bedeutet. So kam Frauke 2004 nach Südafrika und arbeitet seitdem im gesamten südlichen Teil des Kontinents als Reiseleiterin. Die Entscheidung hat die temperamentvolle Oldenburgerin mit dem ansteckenden Lachen nicht ein einziges Mal bereut. „Das Land ist wie ein funkelnder Diamant, der alle Facetten des südlichen Afrikas in sich vereinigt – die unendliche Weite, die grandiose Wildheit und nicht zuletzt die weitgehend unberührte Natur“. Ihre Faszination für die Länder des südlichen Afrikas äußert sich nicht nur in der Selbstverständlichkeit, soviel wie möglich über die Länder zu wissen und zu vermitteln, sondern in ihrem Bestreben sich in deren Ursprünglichkeit hineinzufühlen, den Takt des jeweiligen Landes aufzugreifen und ihren Gästen seine vibrierende Lebendigkeit nahe zu bringen.
