

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](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

# KAMBODSCHA

## Alltag, Tempel & Natur

**15-tägige Natur- und Begegnungsreise  
mit qualifizierter Insider-Reiseleitung**



# Highlights

Angkor aktiv mit dem Rad -  
Weltkulturerbe zum Anfassen

Der Künstler Sopheav zeigt  
kambodschanische Wassermalerei

Übernachtung in einem  
schwimmenden Dorf

Picknick zwischen Tempeln und  
Barbecue am Strand

Flussfahrten, Wanderungen und  
Wasserfälle in den Cardamom-Bergen

Authentischer Alltag: zwei Tage und  
Nächte in einem Dorfprojekt

Kambodschas unbekannte Küstenregion bei Kampot

Relaxen auf der tropischen "Hasen-Insel"

Reiseschätze

Kambodscha

15 Tage, 6-12 Gäste

Natur, Begegnungen,

Alltagskultur, Radfahren

Reiseleiter: Susana, Bunrith, „Mony,

Bunsarng

## Prima Klima – die Zukunft des Reisens

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO<sub>2</sub>-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



# Karte zur Reise



Wer den Bayon-Tempel besucht, fühlt sich wie in einem Fantasy-Film. Etliche in Fels gehauene Gesichter begutachten die Besucher mit eindringlichem Blick, der nur schwer zu deuten ist. Na, Nervenflattern? Dann freuen Sie sich auf eine ablenkende Massage am Abend.

# Reiseverlauf - 15 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 Siem Reap

---

Abflug ab Frankfurt via Bangkok oder Singapur nach Siem Reap, der Provinzhauptstadt vor den Toren Angkors. Ankunft am nächsten Vormittag. Transfer zum Hotel und Zeit zum frisch machen. Nachmittags unternehmen wir einen **Spaziergang** durch das Städtchen.

Übernachtung: 2 Nächte im Bayon Modern Residence Hotel in Siem Reap

Verpflegung: F/-/A



### 3. Tag: Zwischen den Tempeln von Angkor

---

Früh morgens besuchen wir den **Haupttempel Angkor Wat** selbst. Nachdem wir diese enorme und prächtige Anlage ausgiebig besichtigt haben wandern wir über schmale Pfade durch Wald und Feld zu weiteren **Tempelanlagen**. Dies können zum Beispiel folgende sein: **Srah Srang, Banteay Samré und Pre Rup** oder weitere kleine, unbekanntere Ruinenstätten.

Mittagessen im Homestay in Angkor. Dort können wir während des Essens zusammen mit einem Künstler seine gemalten Kunstwerke der kambodschanischen Wasserfarbentechnik bewundern.

Den **Sonnenuntergang** können wir von einem schönen Aussichtspunkt aus genießen.

Wanderung: ca. 3 Std., einfach, meist eben

Verpflegung: F/M/-



### 4. Tag: Radtour durch das kambodschanische Hinterland

---

Mit dem Rad geht es hinaus in das wenig entwickelte **Hinterland der Provinz Siem Reap**. Die Menschen des heutigen Kambodscha rücken verstärkt ins Blickfeld.

Unsere heutige **Radtour** führt uns durch Reisfelder, Dörfer und Tempel der Khmer, gewährt Einblicke in **das ländliche Leben** und führt an kaum besuchte Orte. Nur einige Kilometer von Siem Reap entfernt gibt es Dörfer, die nur alle paar Monate im Jahr von radelnden Touristen besucht werden. In einem dieser

Dörfer werden wir in einem **traditionellen Stelzenhaus übernachten.**

Radetappe: 30-40km, ca. 4 Std., meist eben

Übernachtungen: 1 Nacht in traditionellen Stelzhäusern auf dem Land.

Verpflegung: F/M/A

## **5. Tag: Kambodscha pur – Reliefs und Märkte**

---

Noch einmal radeln wir durchs Umland. Bestechen die Haupttempel durch bauliche Meisterleistungen, kommen in den weiter abgelegenen Tempeln wie **Bantey Srei** die Einsamkeit und der unheimliche Charme des Verfalls hinzu. Tiefe, fast lebendig wirkende Reliefs voller anmutiger Tänzerinnen und bizarrer Sagengestalten wirken wie stumme Zeugen der Vergangenheit...

Beeindrucken die Haupttempel durch architektonische Meisterleistungen, so kommen in den abgelegeneren Tempeln wie Bantey Srei die Einsamkeit und der unheimliche Charme des Verfalls hinzu. Tiefe, fast lebendig wirkende Reliefs voller anmutiger Tänzerinnen und bizarrer Sagengestalten wirken wie stumme Zeugen der Vergangenheit.

Zurück in Siem Reap besuchen wir das Städtchen selbst mit der Wat Bo Pagode und zwei quirligen Märkten. Am Abend können Sie bei einer Aromatherapie-Massage entspannen.

Radetappe: ca. 30 km, 2-3 Std.; meist eben

Übernachtungen: 2 Nächte im Bayon Modern Residence Hotel in Siem Reap.

Verpflegung: F/M/-



## 6. Tag: Angkor – der kleine Zirkel per Rad

---

Heute unternehmen wir eine Radtour zu weiteren monumentalen **Sakralbauten um Angkor Wat**. In einem riesigen Areal liegen etliche große und kleine Bauten, sogar die Überreste einer ganzen Stadt (Angkor Thom) verstreut. Dazwischen leben einige tausend Menschen und bewirtschaften die Felder wie vor Jahrhunderten. Auf kleinen Wegen werden wir das Areal und Tempel, Wat und Klöster erkunden. Einige der Tempel zeigen eindrucksvoll die Macht der Natur. Wie Tentakel umklammern die mächtigen Wurzeln der Urwaldriesen Türme, Fassaden und Mauern einiger Bauwerke.

Wir erreichen **Angkor Thom** durch das Südtor und erradeln die Haupttempel von Angkor Thom: den **Bayon** mit seinen vielen Gesichtern, die **Elefanten- und Leprakönig-Terrassen**. Am Nachmittag geht es weiter zu den Tempeln von Preah Kahn, dem mystisch von Baumwurzeln überwucherten Ta Prohm und Ta Nei.

Radetappe: ca. 20-30km, 3 Std., in ebenem Gelände

Verpflegung: F/M/-



## **7. Tag: Bootsfahrt auf dem See Tonle Sap/ Homestay**

---

Heute suchen wir die Lebensader Kambodschas auf. Fahrt mit dem Bus nach Kampong Thom. Von hier aus geht es zum Fluss Stung Sen, den wir mit **einem traditionellen Holzboot** hinabfahren. Wir durchstreifen das Labyrinth der Wasserstraßen, erkunden diesen kaum von Touristen besuchten Teil des fisch- und vogelreichen **Tonle Sap** und seine schwimmenden Wälder und lassen das ländliche Leben der Kambodschaner auf uns wirken.

Übernachten werden wir heute in einem **schwimmenden Haus**, direkt neben dem Haus einer Familie, die sich heute auch um unser leibliches Wohl kümmert. Diese Übernachtung ist sehr einfach, ohne Dusche/Bad.

Fahrt: ca. 3 Std., Bootsfahrt: gesamt ca. 4-5 Std.

Übernachtungen: 1 Nacht im schwimmenden Haus (Homestay).

Verpflegung: F/M/A



## **8. Tag: Markt im Schwimmenden Dorf / Nach Phnom Penh**

---

Vormittags erkunden wir noch einmal per **Boot** das schwimmende Dorf und seinen **Markt** und treiben mitten durch das Leben am See. Anschließend **Fahrt nach Phnom Penh** und erster Bummel entlang des Flusses.

Bootsfahrt: ca. 1 Std.; Fahrt: ca. 4 Std.

Übernachtungen: 2 Nächte im Ohana Phnom Penh Palace Hotel.

Verpflegung: F/M/-



## 9. Tag: Erkundung der Hauptstadt Phnom Penh

---

**Stadterkundung** zu Fuß. Neben dem **Königspalast** und der **Silberpagode** ist das Tuol Sleng Museum, das über die Leid gepragte jüngere Geschichte Kambodschas unter den Roten Khmer berichtet, sehenswert (fakultativ). Außerdem sehen wir **Apsara-Tanzschülerinnen** bei ihren Übungen zu.

Verpflegung: F/M/-



## 10. Tag: Markt / In die Cardamom Berge zum Dorf Chi Phat

---

Nach einem morgendlichen **Bummel über den Markt** Fahrt von Phnom Penh nach Andoung Teuk im Süden des Landes an den **Cardamom Bergen** gelegen. Hier besteigen wir ein **Boot**, das uns durch üppige tropische Vegetation den Fluss hinauf zum **Dorf Chi Phat** bringt.

**Mit dem Rad** erkunden Sie das Dorf und erfahren Details über das gemeinschaftliche **umweltverträgliche Tourismus Projekt**. In der Baumschule können Sie (als Spende) einen kleinen Baum pflanzen und sich das Projekt der **Waldaufforstung** anschauen.

Am späten Nachmittag wartet ein **Sonnenuntergang** auf dem Berg mit herrlichem Ausblick auf die Umgebung.

Fahrt: ca. 4 Std.; Bootsfahrt: ca. 2 Std.; Radetappe: ca. 10km, 1 Std., einfach

Übernachtungen: 2 Nächte in der Sun Bear Eco-Lodge in Chi Phat

Verpflegung: F/M/A

## 11. Tag: Wandern in den Cardamom-Bergen

---

Früh morgens Transfer per Motorrad-Taxi zum Startpunkt unserer heutigen **Wanderung im Cardamom Wald**. Wir wandern zum **“Veal Ta Prak”**, einer großen Lichtung im Regenwald, wo regelmäßig Tiere gesichtet werden können, wie zum Bsp. Wildschweine, Rotwild und Nashornvögel. Häufig treiben sich hier auch Gibbons herum. Unterwegs können wir immer wieder **in Flüssen baden** und uns erfrischen.

Rückkehr zum Dorf **per Boot**.

Wanderung: einfach, ca. 4-5 Std., +80 Hm; Bootsfahrt: ca. 1 Std.

Verpflegung: F/M/A



## 12. Tag: Fahrt an die Küste nach Kampot

---

Heute verlassen wir das Dorf und fahren per Bus nach **Kampot, einer alten Stadt**, die in kolonialer Zeit als Badeort bekannt war wo Sie in schönen Bungalows am Fluss übernachten werden.

Fahrt: ca. 4-5 Std.

Übernachtungen: 3 Nächte in Les Manguiers Bungalows in Kampot.

Verpflegung: F/M/-



### **13. Tag: Auf dem Kampot-Fluss**

---

Heute bringt uns ein Boot den **Kampot-Fluss hinunter**. Hier erwartet uns eine **Kajakfahrt** im sogenannten "green loop", einer schön gelegenen Flussschleife.

Durch Dörfer **wandern wir zurück** zu unseren Bungalows.

Bootsfahrt: 1,5 Std.; Kajaktour: ca. 1 Std., für Anfänger geeignet;

Wanderung: ca. 1,5 Std., einfach, meist eben

Verpflegung: F/M/-

### **14. Tag: Erholung auf einer Insel**

---

Der heutige Tag steht im Zeichen der **Erholung**. Transfer nach Kep. Unterwegs besuchen wir eine **Pfefferplantage und** erleben in einem **Salinenbetrieb** wie hier Salz produziert wird.

Kurze Überfahrt zu einer vorgelagerten **Insel** mit traumhaften **Stränden**.

Genießen Sie einfach das Meer und den Strand. Nachmittags Rückkehr nach Kampot.

Abends gemeinsames **Abschieds-Barbecue**

Fahrt: ca. 1 Std.; Bootsfahrt: 1,5 Std.

Verpflegung: F/-/A

## 15. Tag: Phnom Penh und Heimflug

---

Morgen zur freien Verfügung.

Nachmittags Transfer nach Phnom Penh zum Flughafen für den Heimflug.  
Ankunft in Frankfurt am am Abend.

Fahrt: ca. 3 Std.

Verpflegung: F/-/-



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

## Teilnehmer & Teilnehmerinnen

6 bis 12 Personen

# Termine und Preise

CMD-230210	Fr. 10.02.	- Sa. 25.02.23	3.480 €
CMD-231027	Fr. 27.10.	- Sa. 11.11.23	3.480 €

Einzelzimmerzuschlag (Doppelzimmer zur Alleinnutzung): 350 €

(G) Garantierte Durchführung ab 2 Personen.

Visum bei Ankunft: 35 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 104,40 €.

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–Siem Reap, Phnom Penh–Frankfurt (Economy Class)
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 13 Übernachtungen (6x mit Pool): 11x DZ, Du/WC, 2x Mehrbettzimmer mit Gemeinschaftsbad (s. Hotelinfos)
- 13x Frühstück, 3x Picknick, 8x Mittag-, 6x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 4 Radtouren, 6 Bootstouren, 1 Kajaktour, 3 Wanderungen, Stadtführungen in Siem Reap, Phnom Penh und Kampot, Führungen durch Angkor, Picknick zwischen Tempeln, Barbecue am Strand, Massage, Künstlerbesuch, Seidenfarm, Apsara-Tanzschule, nachhaltiges Ökotourismus-Projekt, Pfefferplantage, Saline, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100% kompensiert

## Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Economy Deluxe: ab 1.200 €, Business-Class: ab 3.000 €
- Innderdeutsche Zubringer: ab 290 €
- 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 (bei der Einreise für 30 USD)
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

# Anreise

Die Anreise erfolgt mit Thai Airways, Singapore Airlines oder Vietnam Airlines von Frankfurt nach Siem Reap via Bangkok, Singapur oder Hanoi. Der Rückflug startet von Phnom Penh 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 Business-Class oder (je nach Airline) Economy Deluxe upzugraden (siehe Optional buchbare Leistungen).

<b>Rail&amp;Fly-Ticket, 2. Klasse, retour</b>	<b>Rail&amp;Fly-Ticket, 1. Klasse, retour</b>
85 €	155 € /

## Visum und Einreisebestimmungen

Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige benötigen für die touristische Einreise einen bei Ausreise (Rückflug) noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass und ein gebührenpflichtiges Visum.

Das Visum für Kambodscha erhalten Sie bei der Einreise am Flughafen für 35 US\$ in bar. Denken Sie bitte daran US-Dollar in bar passend mitzuführen. Zusätzlich benötigen Sie für das Visum ein aktuelles Passbild, Tickets und Reisedokumente für ein Weiterreiseland. Die entsprechenden Anträge erhalten Sie am Visumschalter im Flughafen. Das Visum kann auch in € bezahlt werden, das Wechselgeld gibt es in kambodschanischen Riehl.

Nehmen Sie zur Sicherheit eine Fotokopie Ihres Reisepasses (ggf. einschließlich Visum) und der Flugtickets mit. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopien in Ihrem Gepäck, getrennt von den Originalen, auf.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.

Bitte beachten Sie, dass jeder Reisende grundsätzlich für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist. Es sind für Kambodscha keine Impfungen vorgeschrieben. Empfohlen wird von den Tropeninstituten eine Impfung gegen Diphtherie, Tetanus, Hepatitis A und Polio. Für gewisse Personengruppen kann eine Hepatitis B-, Tollwut- und/oder Impfung gegen die Japanische Enzephalitis sinnvoll sein. Bitte konsultieren Sie Ihren Hausarzt.

## 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 Auslandskrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung.

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 mitzugestalten. Ihre individuellen Wünsche haben 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.





### 3. – 6. Tag: Aktivitäten bei Siem Reap

---

In Siem Reap gibt es endlose Möglichkeiten für weitere Erkundungen oder kulturelle Highlights. Gerne können wir weitere Ausflüge für Sie organisieren.

Leihen Sie sich in der freien Zeit ein (Elektro-)Rad und erkunden Sie die Tempelanlagen – diesmal ganz gemächlich ohne Gruppe in Ihrem eigenen Takt.

Besonders zu empfehlen ist der Besuch des **Phare Zirkus**, ein kulturelles und **soziales Projekt**. Hier erleben Sie einen Mix aus traditionellen und modernen Theatern, Musik, Tanz, Akrobatik und Geschichten aus dem Leben der Kambodschaner. Vorbestellung nötig.

Preis pro Person: 42 € (VIP-Platz inklusive Transfers)



Besonders spannend ist es auch, die Geheimnisse der kambodschanischen Küche bei einem **kleinen Kochkurs** (fakultativ, z.B. im River Garden Guesthouse) kennenzulernen. Das Ergebnis wird dann selbstverständlich verspeist.

Preis pro Person: Tageskurs 35 €, Abendkurs 28 €

Oder Sie steigen in einem fest installierten Ballon auf und erleben die alte Ruinenstadt aus der Vogelperspektive. Erst so bekommt man ein Gespür für die enormen Ausmaße des Areals.

Preis pro Person: 25 €

#### **Weitere Möglichkeiten:**

- Mittwochs 19.30h Kinder-Schattentheater im La Noria
- Apsara Show im Angkor Village Theatre mit Abendessen
- Spa-Besuch oder Massage

# Verlängerungsmöglichkeiten

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

## Badeverlängerung in Kep

---

Entspannen Sie an der wenig besuchten Südküste Kambodschas. Der Strand ist klein, doch Sie können in 30 min auf die vorgelagerte Rabbit Island übersetzen, Radtour: ca. 2,5 Stunden, einfach

Inkludierte Leistungen: Transfer Kampot – Kep, Kep - Flughafen Phnom Penh, 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC inkl. Frühstück im Strand-Resort in Kep.

Preis pro Person: auf Anfrage

## Badeverlängerung auf der Insel Koh Rong Samloen

---

Entspannen Sie auf der Trauminsel vor Kambodschas Südküste. Weißer Sandstrand, klares Wasser und grüne Palmen, die im Wind wiegen. Die Insel ist der perfekte Rückzugsort für Erholungssuchende.

Inkludierte Leistungen: Transfer Kampot – Sihanoukville, Fähre nach Koh Rong Samloen und zurück, Transfer zum Flughafen Phnom Penh, 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC inkl. Frühstück im Strand-Resort auf Koh Rong Samloen.

Preis pro Person: auf Anfrage

## 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: Flug Phnom Penh–Phu Quoc–Saigon, Flughafentransfers, 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC inkl. Frühstück im Strand-Resort auf Phu Quoc. Preis pro Person: auf Anfrage





## 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.

aturerlebnisse	1	2	3
Fitness-Faktor	1	2	3
Kulturelle Höhepunkte	1	2	3
Muße & Entspannung	1	2	3
Alltag & Begegnung	1	2	3

# Aktivitäten

4 Radtouren bis zu 40 km, teilweise auf unbefestigten, meist ebenen Wegen. Die anstrengendste Wanderung bei den Cardamom-Bergen dauert ca. 3,5 Stunden. Kajakfahrt für Anfänger.

Die Radtouren wurden nicht unter dem Gesichtspunkt der sportlichen Herausforderung gewählt. Allerdings sind die Etappen nicht ohne Anspruch. Die Tagesstrecken können bis zu 40 km lang werden. Nur manchmal sind die Straßen asphaltiert, meist mit einem Laterit-Belag versehen. Auf den gewählten, kleinen Wegen und Straßen werden uns nur selten Autos stören. Nichts desto trotz werden wir einen Begleitbus haben, der das Gepäck transportiert und den wir mehrmals am Tage treffen werden um Vorräte aufzufüllen. Mit dem Begleitbus können auch Etappen zurückgelegt werden, falls die Radellust einmal erlahmt. Auf der Radtour werden wir Mountainbikes mit mindestens 18 Gängen und Federung verwenden. Unser ortskundiger einheimischer Guide ist auch in der Lage eventuell anfallende kleinere Reparaturen durchzuführen. Für Notfälle werden Reserveräder mitgeführt.

Wer jedoch mehr als Wasser, Sonnenmilch und eine kleine Kamera mitnehmen möchte, sollte über die Mitnahme eines Fahrradricksackes nachdenken. Die Anbringung von Satteltaschen ist nicht möglich, da die Räder keinen Gepäckträger besitzen. Helme können vor Ort geliehen werden.

In der zweiten Woche werden wir mehr auf Schusters Rappen und mit Booten unterwegs sein. Wir werden viel vom Boot aus Urwald und Küste entdecken und Wanderungen (max. 4 Std.) in noch sehr selten besuchte Regionen unternehmen.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

# Unterkünfte & Verpflegung

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



Später geht es hinaus ins Hinterland, wo wir einmal in traditionellen Stelzhäusern wohnen. Es handelt sich nicht um Hotels, sondern um einfache Gästehäuser und Privatwohnungen oder Klöster. Der Standard ist niedriger, die Erlebnisse umso authentischer. Nutzung von Gemeinschaftsbädern. Einzelzimmer-Unterbringung ist in diesen Nächten nicht möglich. Bitte beachten Sie, dass Sie sich teilweise in einer sehr untouristischen Gegend bewegen.

<b>Ort</b>	<b>Hotel</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Nächte</b>
Siem Reap	Bayon Modern Residence	***Hotel	4 Nächte
Region Siem Reap	Homestay	Homestay	1 Nacht
Tonle Sap	Phat Sanday	Homestay	1 Nacht
Phnom Penh	Ohana Phnom Penh Palace	***Hotel	2 Nächte
Chi Phat	Sun Bear	Eco-Lodge	2 Nächte
Kampot	Les Manguiers	***Resort	3 Nächte

In unserem Reisepreis sind alle Frühstücke enthalten, sowie die Mittag- und Abendessen unterwegs auf dem Land. In den Städten wollen wir Ihnen die Gelegenheit geben ein Essen alleine, zu zweit oder in kleinerer Gruppe zu gestalten und selbst aus einer großen Auswahl von guten Restaurants zu wählen. Um das typisch kambodschanische Essen gebührend genießen zu können, empfiehlt es sich immer wieder in der Gruppe essen zu gehen. Gerne wird die Reiseleitung hierbei behilflich sein.

# Transfers

Für die längeren Transfers stehen klimatisierte Reisebusse zur Verfügung. Während der Radtouren transportiert der Bus auch unser Gepäck, so dass nur Tagesgepäck (Kamera, Wasser, Sonnencreme...) mitgeführt werden muss. In der zweiten Reisewoche werden wir immer wieder mit unterschiedlichsten Booten auf Tonle Sap, Kampot und Tatai unterwegs sein.

# 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 bekannt. 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 Reiseleitern Anke oder Susana 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](http://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.

## Bunrith Chhun

---



Bunrith, Ihr kambodschanischer Reiseleiter spricht sehr gut Deutsch und arbeitet seit 1999 als Reiseleiter. Er ist momentan wohl einer der erfahrensten Deutsch sprechenden Guides im Land. Vorher war er 5 Jahre lang als Englischlehrer tätig. Als Hobby pflanzt er gerne Obstbäume. Er schafft es immer wieder die Gäste für sein Land zu begeistern.

## Bunsarng Keo

---



Bunsarng lebt mit seiner Familie in Siem Reap. Seit mehr als 15 Jahren arbeitet er als deutsch- und englischsprachiger Reiseleiter und lizenzierter Guide für Gäste, die sein Heimatland besuchen. Mit Freude zeigt er Ihnen die Schätze von Angkor und seiner Umgebung.

In seiner Freizeit angelt er gerne und macht Sport.

## Mony (Beanmunny Chak)

---



Mony hat einen Bachelor-Abschluss in Verwaltung gemacht, bevor er 2008 begann als Reiseleiter zu arbeiten, zuerst für englischsprachige Gäste, etwas später auch für Deutsche.

Er bringt den Reisen neben der eindrucksvollen Kultur seines Landes gerne vor allem auch die Naturschönheiten näher.

## Susana Miranti

---



Susana Miranti lebt seit 1991 in Solo, Zentraljava, wohin sie ursprünglich mit einem einjährigen Künstlerreise-Stipendium des Kultusministeriums NRW gekommen ist. Eigentlich ausgebildete Grundschullehrerin für Kunst und Deutsch, arbeitet sie dort in verschiedenen Bereichen. Sie ist künstlerisch aktiv (Schauspiel, Puppenspielworkshops, Performance), schreibt Reportagen über Indonesien für die Deutsche Welle und unterrichtet Englisch, Deutsch und Indonesisch. Ihre liebste Beschäftigung ist es jedoch, als Reiseleiterin ihre Erfahrungen über die südostasiatische Mentalität, Flora, Fauna und Religionen weiterzugeben und den Gästen einen tiefen Einblick in die besuchten Länder zu geben.

## 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 für einen kühlen Abend oder Fahrtwind auf dem Boot sowie klimatisierte Räume sollte ebenfalls nicht fehlen. Auf der Radtour kann Spezialbekleidung von Vorteil sein, ist aber nicht zwingend erforderlich.



- Rucksack / Reisetasche / Rollkoffer
- Tagesrucksack, Fahrradruksack oder Umhängetasche
- eingelaufene Wanderschuhe; Sandalen oder leichte Halbschuhe
- Regenponcho bzw. -Jacke
- leichter Schlafsack (Seiden- oder Jugendherbergsschlafsack) für die Nächte in den Dörfern (Hygiene, nicht Wärme, Decken sind vorhanden)
- 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 warme Jacke und/oder einen Fleece-Pullover für kühlere Abende
- Badesachen und einfache Badesandalen
- Waschzeug nach persönlichem Bedarf, ggf. „Ohrstöpsel“
- ein Handtuch (für die Nächte in den Dörfern)
- Reiseapotheke "Erste Hilfe", persönliche Medikamente
- Moskitoschutz (mit mindestens 30% DEET; kein Moskitonetz nötig)
- Fotoausrüstung / Filme / ggf. genügend Speicherkarten und Akkus
- Sonnenbrille, -creme, -hut
- evtl. feuchte Tücher / Handreinigungsmittel
- Taschenlampe, kleines Taschenmesser, z. B. "Schweizer Messer", kleiner Reisewecker (Armbanduhr)
- Geldgürtel bzw. Brustbeutel, Kopie von Pass und Flugticket, Impfpass
- Bargeld in USD (Kredit- oder EC-Karte zur Sicherheit, in Siem Reap und Phnom Penh kann an Automaten Geld gezogen werden)
- Reiseliteratur

Die Liste soll nur als Richtschnur dienen. Wichtig: Nehmen Sie bitte nicht zuviel mit. Vor Ort können Sie Ihre Kleidung waschen lassen und auch günstig hinzukaufen (ein Baumwollhemd in guter Qualität kann ab 3 US\$ erstanden werden). Bei Fragen zu der notwendigen Ausrüstung stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne mit weiteren Informationen zur Verfügung.

# KAMBODSCHA – KURZGEFASST

## SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die Landessprache in Kambodscha ist Khmer. Aufgrund der französischen Vergangenheit ist Französisch bei der älteren Generation weit verbreitet. Englisch wiederum sprechen eher die jüngeren Kambodschaner und es werden von Tag zu Tag mehr, die diese wichtigste „Weltwirtschaftssprache“ beherrschen.

Im Umgang mit Touristen und anderen internationalen Gästen wird Englisch gesprochen. Insbesondere in Touristenorten und den großen Städten des Landes ist die Kommunikation auf Englisch möglich. In abgelegenen Orten kann es dagegen schwierig sein, englische Gesprächspartner zu finden.

## TELEKOMMUNIKATION:

Innerhalb Kambodschas funktioniert das Postwesen eher unzuverlässig. Daher sollten Sie Ihre Post möglichst von Phnom Penh oder Siem Reap losschicken. Briefmarken können Sie in Postämtern kaufen. Eine Karte nach Europa dauert etwa 7-10 Tage.

Ländervorwahl aus Deutschland: 00855

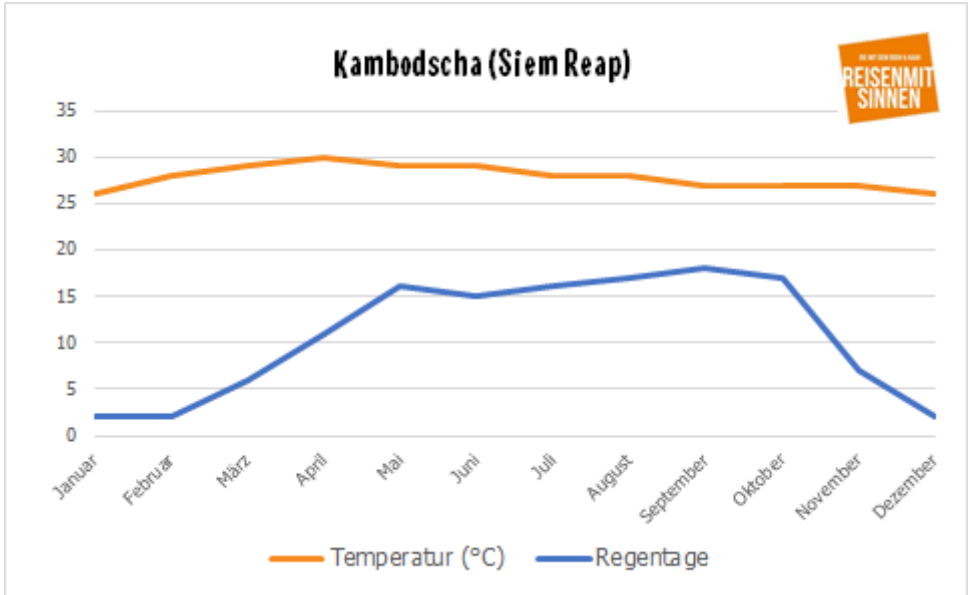
Deutsche Vertragskarten für Handys funktionieren meist in Kambodscha, (PrePaid Karten jedoch nicht). Bitte erkundigen Sie sich vorher bei Ihrem Vertragspartner nach den Tarifen, um sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen. Die Kommunikation via SMS ist meist recht preiswert. Die Telefontarife in den Hotels sind meist überzogen teuer, günstiger kann man mit Telefonkarten in öffentlichen Telefonzellen nach Europa anrufen.

Das Internet findet langsam Verbreitung in Kambodscha. Internetcafés sind im Land mittlerweile weit verbreitet. Internettelefonie ist erheblich günstiger als das Postamt, allerdings ist die Verzögerung bei der Sprachübertragung gewöhnungsbedürftig. Doch steigt die Qualität stetig. Schon bei Ihrem Besuch können diese Zeilen überholt sein.

## KLIMA & REISEZEIT:

Das Klima in Kambodscha wird vor allem vom Monsun bestimmt.

Es herrscht tropisches Monsunklima – generell ist es das ganze Jahr über relativ heiß, mit einer hohen Luftfeuchtigkeit, durchsetzt mit kurzen Schauern. Während der Trockenzeit (November - April) ist die Temperatur aber angenehm und es regnet selten. In der Zeit von Mai - Oktober ist es sehr heiß und schwül.



## ZEITVERSCHIEBUNG:

Die Zeitverschiebung Deutschland-Kambodscha beträgt +6 Stunden bzw. +5 Stunden während der europäischen Sommerzeit, d.h. 12 Uhr in Deutschland bedeutet 18/17 Uhr in Kambodscha.

## STROMSPANNUNG:

Die Stromspannung beträgt 220-240 V Wechselstrom. Europäische Flachstecker passen in die dreipoligen Steckdosen, nicht jedoch Schukostecker mit dicken Kontaktstiften.

## ESSEN & TRINKEN:

In Kambodscha ist das Grundnahrungsmittel der Reis. Außerdem stehen Suppen, Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst auf dem Speiseplan. Zum Frühstück essen die Khmer Suppe. Die Fischpaste *prahok* ist sehr typisch für die Küche der Khmer, für Europäer jedoch kaum genießbar. Als Relikt aus der französischen Kolonialzeit lässt sich das Baguette an fast jeder Straßenecke, aber auch bei den Einheimischen zu Hause finden.

In Khmer-Restaurants wird den Gästen eine kostenlose Kanne Tee serviert, der allerdings etwas wässrig schmeckt. Der erhältliche Kaffee ist sehr stark. In Plastikflaschen abgefülltes Trinkwasser und die bekannten Soft Drinks sind überall erhältlich.

## REISELITERATUR

Wir empfehlen folgende Reiseliteratur:

- Scholl-Latour Peter: Der Tod im Reisfeld. 30 Jahre Krieg in Indochina; Frankfurt, 17. unveränd. Auflage 1988
- Scholl-Latour Peter: Der Ritt auf dem Drachen. Indochina von der franz. Kolonialmacht bis heute; Frankfurt, 1990
- Golzio: Geschichte Kambodschas, Beck'sche Reihe, 2003
- Luong Ung: Der weite Weg der Hoffnung, Argon, 2001

# 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.

## Ökologisch und Sozial

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen. 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.

## ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**.

Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche

Herausforderungen. Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO<sub>2</sub>. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO<sub>2</sub> eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.



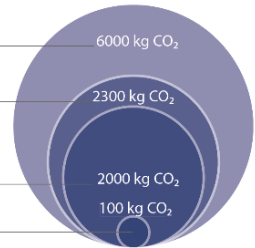
# PRIMA KLIMA – zu 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.



Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de).

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 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 SINNEN 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 CO<sub>2</sub>-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.



atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

## 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](http://www.nicht-wegsehen.net).

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: [www.ecpat.de](http://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

Für mehr Oooh & Aaah-Momente besuchen Sie uns auf unserer Website unter [www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

Weitere Informationen zu unserem Leitbild, dem „forum anders reisen“ und unseren Projektpartnern finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie](http://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie)

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung](http://www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung).

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter [www.reisenmitsinnen.de/blog/](http://www.reisenmitsinnen.de/blog/) finden Sie aktuelle Artikel und Wissenswertes zu uns und unseren Destinationen.



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



Nicht warten, wandern! Entdecke mit unserer neuen Marke Activida Wanderreisen die schönsten Regionen Europas und der Kapverden zu Fuß: [www.activida.de](http://www.activida.de)

# 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.

Ihre Reiseberaterin: Marion Heider



0049 (0)231 589792-11  
marion.heider@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](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

## **Öffnungszeiten**

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: Dezember 2022

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.