

## Südafrika entdecken! Yoga, Wandern & Strand mit Kleingruppe

Yoga in Südafrika, Urlaub für Seele und Sinne. Kapstadt, Tafelberg, Kap der Guten Hoffnung, die Garden Route, Halbwüste und Ozeane sind eine ideale Kombination aus fantastischer Umgebung, Berglandschaft, Tierbegegnung und Meer. Wandern in verschiedenen Landschaften, Yoga in einsamer Natur, leckeres Essen, Entspannen und interessante Begegnungen. Aktiv Südafrika und sich selbst erleben. Bei Yoga und leichtem Wandern (1 - 3 Stunden) die Weite Südafrikas spüren. Die Reise ist ideal für Einsteiger und mittleren Anspruch. Verschiedene Aspekte wie Übungen, Atem- und Entspannungstechniken, Meditation und vegetarische Küche werden berücksichtigt.

### Tag 1

Flugempfehlung: mit KLM via Amsterdam nach Kapstadt. Ankunft abends in Kapstadt, Begrüßung durch die deutschsprachige Reiseleitung am Flughafen und Transfer zum 4\* Gästehaus.

### Tag 2 Erkundung Kapstadt

Ausschlafen und Zeit, eine der schönsten Städte der Welt zu erkunden. Sofern die Wetterlage mitspielt, Fahrt mit der Seilbahn auf den Tafelberg (optional). Wir erkunden die Innenstadt und fühlen das entspannte Lebensgefühl bei einem Bummel an der V & A Waterfront. (F)

### 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. Abstecher zur Pinguinkolonie bei Simons Town. Atemberaubende Fahrt entlang der Atlantikküste, bevor es ins Gästehaus zurückgeht. (F - 150 km)



### Tag 4 Kapstadt - Arniston

Heute treffen wir Cheryl, unsere Yogalehrerin und der Tag beginnt mit einer Zen-Meditation, gefolgt von Yoga (ca. 1,5 Std.) Wir verlassen Kapstadt, der südlichste Punkt Afrikas, das Cape Agulhas ist unser Ziel. Der Indische und Atlantische Ozean fließen an diesem Punkt zusammen. Abends erreichen wir Arniston, ein idyllischer Fischerort. Unterkunft strandnah (F – 290 km)

### Tag 5 Arniston – Garden Route

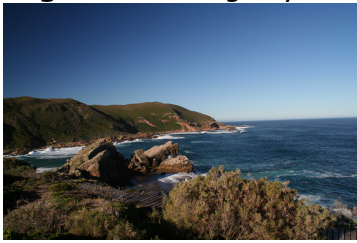
Die heutige Fahrt führt durch die Overberg Region hin zur bekannten Garden Route. In der Nähe von Knysna erreichen wir unsere Cottages, die am Indischen Ozean liegen. Yoga heute am einsamen, langen Sandstrand! Abends kochen wir lecker vegetarisch und lauschen dem Meeresrauschen. Brenton on Sea (F, L, A – 340 km)



### Tag 6 Garden Route

Der Morgen beginnt mit Meditation und Yoga. Nach dem Frühstück ein leichter Spaziergang im naheliegenden Naturschutzgebiet. Am Nachmittag Ausflug zum Bummel in Knysna oder alternativ Zeit am Strand. Abends werden Cheryl und Frauke wieder kochen. Brenton on Sea (F,L, A – 50 km)

### Tag 7 Plettenberg Bay



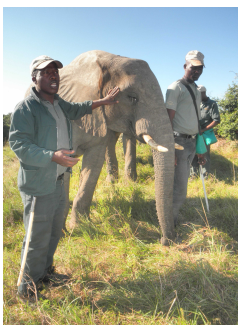
Der Tag beginnt mit Yoga am Strand. Nach dem Frühstück ca. 50 km Fahrt zur Robberg Halbinsel. Es gibt Robben zu entdecken und mit etwas Glück, Delphine zu sehen. 2,5 Stunden Wanderung mit herrlichen Ausblick auf Wald, Berge und Meer. Am Nachmittag Weiterfahrt zu einem Privaten Wildreservat, wo wir mit einem erfahrenen Ranger im offenen Landrover auf Pirsch nach wilden Tieren gehen. Buffalo Hills 4\* (F, L, A – 80 km)

### Tag 8 Tsitiskamma National Park und Wildtiere

Am Morgen gehen wir zu Fuß auf die Pirsch (1,5h) und entdecken Antilopen, Zebras und Giraffen. Besuch beim Wildkatzenprojekt Tenikwa, einem Rehabilitationscenter. Dort werden wir verschiedene Wildkatzen hautnah erleben und erfahren, warum das Überleben in der Wildnis nicht immer einfach ist. Anschliessend Rückfahrt zur Unterkunft und Yoga am Nachmittag. Übernachtung Buffalo Hills 4\* (F, L, A – 120 km)



### Tag 9 Plettenberg Bay – Oudtshoorn



Nach Yoga am Morgen geht die Fahrt über den Prince Albert Pass in die Kleine Karoo (Halbwüste) nach Oudtshoorn, wo wir zwei Nächte auf einer Straußenfarm verbringen. Die Thabile Lodge bedeutet der Platz des Glücklicheins. Ein Spaziergang (1 Stunde) über die Farm gibt Einblicke hinter die Kulissen. Thabile Lodge 4\* (F, L – 200 km)

### Tag 10 Oudtshoorn

Yoga am Morgen. Nach dem Frühstück auf der gemütlichen Terrasse Besuch bei der beeindruckenden Cango Tropfsteinhöhle. Anschließend werden wir in einem privaten Wildreservat Elefanten aus aller nächster Nähe erleben. Am Nachmittag Zeit, um am Pool zu entspannen. Thabile Lodge (F – 100 km)

### Tag 11 Oudtshoorn – Robertson

Yoga am Morgen. Entlang der malerischen Route R62 geht es durch die Halbwüste entlang der Swartberge nach Robertson. Wir wohnen auf einem Familienweingut, eine Weinprobe wird nicht fehlen. Während eines Spaziergangs (1 Stunde) lernen wir die Gegend am Breede Fluss kennen. 1 Übernachtungen auf der Wederom Farm (F, L – 270 km)

### Tag 12 & 13 Robertson - Tulbagh

Yoga Retreat in Tulbagh mit Meditation, Yoga, Yoga Nidra. Wanderwege in der Umgebung. Entspannte Atmosphäre, Urlaub pur!  
Blue Butterfly Naturreservoir (F,L, A – 120 km)



### Tag 14 Tulbagh – Kapstadt - 200 km

Nach Yoga am Morgen heisst es Abschied vom Paradies. Erholt und entspannt geht es zum Flughafen nach Kapstadt (Programm abhängig von Abflugzeiten der Gäste).



---

**Leistungen:**

13 Übernachtungen in landestypischen, individuellen Unterkünften (Zimmer und Bad)  
3 x B&B 4\* in Kapstadt  
1 x Arniston Cottages oder Hotel 3\*  
2 x Cottages in Brenton-on-Sea 3\*  
2x Buffalo Hills Wildreservat 4\*  
2 x Straussenfarm 4\*  
1 x Wederom Weinfarm 3\*  
2 x Tulbagh im Naturreservat Yogaretreat Blue Butterfly  
13 x Frühstück (F)  
9 x Lunch/ Picknick (L)  
7 x Abendessen (A)  
Deutschsprachige Reiseleitung/ gleichzeitig Fahrer  
Ab Tag 4 täglich Yoga, mitreisende Yogalehrerin  
Geführte Wanderungen  
Eintritte zu Nationalparks und genannte Aktivitäten  
Kleingruppe, min. 6, max. 10 Gäste  
Transport im klimatisierten Kleinbus

**Extras:**

Langstrecken Flug - wir sind gerne bei der Buchung behilflich  
Essen und Getränke soweit nicht genannt (je Abendessen ca. 15 - 20 Euro)

**Beispiele, wo wir wohnen:**

<http://www.brentononsea.net/accommodation/index.html>  
<http://www.thabilelodge.co.za/>  
<http://www.buffalohills.co.za/>

**Preis:**

1.830 Euro im halben Doppelzimmer  
280 Euro Einzelzimmer Zulage

**Termine:**

25.02. – 09.03.2012  
13. – 26.10.2102