



Laos - Tempelpracht und Naturwunder in Laos und Kambodscha

Buddhistische Gelassenheit à la Indochina

Prachtvolle Tempelanlagen und noch selten bereiste Landschaften machen diese Rundreise zu einer wunderbaren Kombination aus Attraktion und Abenteuer. Tiefere Einblicke in die lokale Spiritualität und echte Begegnungen mit Menschen und Projekten erlauben uns einen Blick hinter die Kulissen zweier einzigartiger Länder mit bewegter Geschichte.

Drei Wochen Südostasien auf Frauen- und Tempelspuren satt. Das macht nicht nur aus Klimaschutzaspekten Sinn. Es gibt auch Zeit, um mit Muße gleich zwei angrenzende Länder mit ganz unterschiedlicher Geschichte und Kultur zu erleben und mit landestypischen Aktivitäten zu genießen.

Das Programm:

Unsere Reiseleiterin Simona hat fast ein Jahrzehnt in der Region gelebt und pendelt nun zwischen den Welten mit der Mission, Brücken zu schlagen zwischen den Kulturen.

Für Women Fair Travel hat sie eine Reise durch Laos und Kambodscha zusammengestellt, die alles vereint, was sie schon immer einmal aufgeschlossenen Mitreisenden zeigen wollte! Unterstützt wird sie von einigen der wenigen Frauen, die in den noch sehr traditionellen Gesellschaften Indochinas Berufe in der Touristik ergriffen haben. „Mutter Kong“, wie der Fluss Mekong in Südoastisien heißt, weist uns dabei den Weg von Nord nach Süd.

Klar sind die einzigartigen touristischen Highlights Angkor Wat und Luang Prabang dabei, aber auch Wanderungen in abgelegeneren Gegenden, selten besuchte Tempelruinen mitten im Wald, ein Ausflug zum laotischen Hochland-Kaffee, atemberaubende Aussichten und stille Einsichten, buddhistische Lehren und Spaß auf dem Rad, bewegende Schicksale und folgenschwere Geschichte, tolle Souvenirs und natürlich viele intensive Begegnungen mit den Frauen des Landes.

Das 23-tägige Programm ist üppig und aktiv in jeder Hinsicht, bietet aber trotzdem noch jede Menge Freiraum zum Bummeln und Entspannen – in den zauberhaften Cafés von Luang Prabang, einer traditionellen Kräutersauna oder

Intention

Entdeckungs- und Begegnungsreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Genuss und Muße



Anforderung



Aktivitäten



Wellness



den zahlreichen gemütlichen Bootsfahrten. Morgenmeditation und einfache Yogaübungen bei verschiedenen Gelegenheiten sind optionale Angebote von Simona, die auch zertifizierte Yoga- und Mindfulness-Lehrerin ist.

Hinweise zu Unterkünften/Proprogrammabläufen

Programm- und Hoteländerungen sind aufgrund der Covid- Nachwirkungen in den Ländern nicht ausgeschlossen.

Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Weltkulturerbe Luang Prabang zu Fuß und Angkor Wat mit dem Rad erobern**
- ▶ **Magie des Mekong vom romantischen Norden bis in den wilden Süden**
- ▶ **Abgelegene Wälder und Wasserfälle erwandern**
- ▶ **Homestay im laotischen Kaffee-Himmel**
- ▶ **Begegnungen mit ethnischen Minderheiten in Laos**
- ▶ **Sunset Cruise im "Reich der 4.000 Inseln" in Südlao**
- ▶ **Selten besuchte Tempel und Ruinen aus der Angkor-Ära**
- ▶ **Übernachtung im kambodschanischen Dschungeldorf**
- ▶ **WomenFairTravel only:**
- ▶ **Exklusive Führung mit einer der Gründerinnen im Museum für traditionelle Kunst und Ethnologie Luang Prabang**
- ▶ **Mit den Textilkünstlerinnen von Ock Pop Tok lernen und arbeiten**
- ▶ **Austausch und Projektarbeit mit den Frauen vom „Lao Disabled Women's Development Center“**
- ▶ **Kräuterkunde und Kochen mit Frauen in Kambodscha**
- ▶ **Besuch des „Saray Water Hyacinth“-Projektes für Frauen auf dem Tonle Sap**
- ▶ **Kontraste der Lebensstile: Gespräch mit einer erfolgreiche kambodschanischen Business-Frau**

Reiseleiterin



Simona Mona

Simona verfügt über einen schier unerschöpflichen Vorrat an Neugier und Begeisterungsfähigkeit für „fremde“ Kultur und Philosophie. Zu Studienzeiten hat sie ihre Erfahrungen als Journalistin geteilt, heute nimmt sie die Menschen lieber gleich mit auf die Reise, um vor Ort Kultur zu übersetzen und gemeinsam zu erleben.

An Südostasien, wo sie den Großteil der vergangenen 15 Jahre verbracht hat, hat sie ihr Herz verloren. Aber die „Reisen ins Hier“ der zertifizierten Yoga- und Embodimentlehrerin und Reiseleiterin gibt es jetzt auch in Deutschland und Südeuropa.

Auf ihrer Website kannst du herausfinden, was sie sonst noch so macht:

<https://reiseninshier.de/>

Tagesprogramm

1. Tag: Abflug nach Luang Prabang

Individueller Flug nach Luang Prabang. Wir organisieren gerne einen Flug, falls gewünscht. Ankunft am Nachmittag des Folgetages.

2. Tag: Ankommen in der schmucksten Königsstadt von Indochina

Sabai Di! Sabai Di!

Eure deutsche und laotische Reiseleiterin erwarten Euch in der alten Königsstadt Luang Prabang, die seit 1995 zum UNESCO Weltkulturerbe gehört. Beim frühen Willkommensdinner verkosten wir dann neugierig unsere erste lokale Spezialität – ein „Sin Dat“, das laotische Bar-B-Que mit Nudelsuppe, das es selbstverständlich auch in einer vegetarischen Variante gibt.

Vorgesehenes Hotel: Villa Chitdara

Mahlzeiten: -, -, A

3. Tag: Ethnologiemuseum und Workshop mit Ock Pop Tok

Nach einem gemütlichen Frühstück tauchen wir ein in die faszinierende kulturelle Vielfalt des kleinen Landes – präsentiert von gleich zwei beeindruckenden Frauenprojekten.

Den Start machen wir im „Traditional Arts & Ethnology Centre“, dem liebevoll gestalteten ethnologischen Museum der Stadt. Hier treffen wir eine der beiden Gründerinnen für eine exklusive „Direktorinnen Tour“, die uns exzellente Einblicke in die unzähligen ethnischen Kulturen des Landes, ihre Traditionen und Gebräuche gibt.

Später am Nachmittag lernen wir bei den Frauen vom Living Crafts Centre „Ock Pop Tok“ („Osten trifft Westen“) alles über Seidenproduktion, das Färben und Weben der Stoffe sowie die Bedeutung der Muster und Techniken. Am Ende bringt jede von uns einen selbst gestalteten Seidenschal mit nach Hause!

Vorgesehenes Hotel: Villa Chitdar

Mahlzeiten: F, M, -

4. Tag: Palast und Tempel, Buddhas und Mönche

Unser offizieller Stadt-Spaziergang beginnt bei der namensgebenden Buddha-Statue Luang Prabang und dem anheimelnden Königspalast. Über ruhige Nebenstraßen flanieren wir durch die ehemalige Hauptstadt und gelangen bald zu Wat Xiengthong, dem ältesten Tempel des Landes. Mit einem Dach, das fast bis zum Boden schwingt, repräsentiert die Architektur am besten den klassischen Stil von Luang Prabang. Im Bibliotheksgebäude von Wat Khili gleich gegenüber sehen wir uns eine Photoausstellung zum buddhistischen Erbe an.

Den Nachmittag könnt Ihr selbst gestalten. Vielleicht eine Fußmassage, ein Kaffee am Fluss oder Mittagsschlaf? Ganz gleich, es ist alles ganz nah und unkompliziert!

Und welche nach den Tempel-Besichtigungen des Tages noch etwas tiefer einsteigen möchte in die klösterliche Praxis, kommt abends nochmal mit in eines der vielen Klöster, um ins tägliche Chanten der Mönche einzustimmen.

Vorgesehenes Hotel: Villa Chitdara

Mahlzeiten: F, -, -

5. Tag: Sonnenaufgang in Luang Prabang und Kräutersauna in Nong Khiaw

Heute schwimmen wir gegen den Touristenstrom und genießen den Sonnenaufgang von Luang Prabangs heiligem Hausberg Phousi aus. Wer möchte, kann hier mit Simona in eine kurze Morgenmeditation eintauchen. Danach holen wir uns noch etwas Appetit auf dem Morgenmarkt, bevor wir zum Frühstück ins Hotel zurückkehren.

Die Bewegung am frühen Morgen gleicht unsere längere Fahrt in den Norden ein wenig aus. Denn heute geht es raus aufs Land! Auf dem Weg nach Nong Khiaw am verschlafenen Fluss Nam Ou machen wir unter anderem Halt in einem Dorf der Tai Leu Minderheit, die berühmt ist für ihre Web- und Kunsthandwerksarbeiten.

Nach unserer Ankunft entspannen wir erst in unseren kleinen Häuschen am Fluss und später in einem laotischen Dampfbad – inklusive Einführung in die ehrwürdige Tradition und die darin verwendeten Kräuter.

Vorgesehenes Hotel: Phaxang Resort

Mahlzeiten: F, M, -

Fahrzeit: 3-4 Stunden

6. Tag: Dorfleben in den Reisfeldern & Wanderung zum Wasserfall

Per Boot gleiten wir in der morgendlichen Stille auf dem Nam Ou zu einem Dorf der Khmu. Nach einem kurzen Spaziergang im Ort beginnen wir unsere Wanderung durch Reisfelder mit schönen Aussichten hin zu einem verborgenen Wasserfall im Wald. Der perfekte Moment für unser leckeres laotisches Picknick! Gestärkt machen wir uns auf den Rückweg nach Ban Sop Kong und nehmen das Boot zurück nach Nong Khiaw für einen freien Spätnachmittag.

Vorgesehenes Hotel: Phaxang Resort

Mahlzeiten: F, M, -

Wanderung: Entfernung: 6 km, ~150 Höhenmeter, 2-3 Stunden Gehzeit

7. Tag: Mit dem Mekong-Boot zu den Buddha-Höhlen

Nach einem Einblick in das Landleben im Norden folgt heute die gemütliche Reise zurück in das schmucke Luang Prabang. Die Fahrt am Morgen bringt uns durch eine hügelige Landschaft entlang des Nam Ou und den umliegenden Reisfeldern. Wo der Nam Ou auf den Mekong trifft, steigen wir nach einem Mittagessen mit Aussicht in eines der klassischen Mekong „Slow Boats“ um, die wir nun schon viele Tage bewundert und fotografiert haben.

Mit unserem privaten Boot fahren wir zunächst zu den berühmten Pak Ou Höhlen, zwei mysteriöse Höhlen in einer steilen Kalksteinklippe direkt am Mekong mit tausenden von Buddha Statuen in den verschiedensten Formen und Größen. Danach schippern wir gemächlich weiter bis Luang Prabang, wo wir noch einmal eine Nacht im bekannten Hotel verbringen.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung für einen letzten Bummel durch Cafés und Souvenirläden oder vielleicht noch den ein oder anderen Tempel?

Vorgesehenes Hotel: Villa Chitdara

Mahlzeiten: F, M, -

Fahrzeit: 3-4 Stunden mit dem Bus, 1 Stunde mit dem Boot

8. Tag: Laos neue Eisenbahn bringt uns über die Berge

Auf der Suche nach authentischer Tradition können die frühen Vögel unter uns heute dem Morgenritual „Tak Bat“ der laotischen Buddhisten beiwohnen: Das wohlthätige Versorgen der Mönche mit Speisen und Getränken ist ein wichtiger Bestandteil der buddhistischen Ethik des freimütigen Gebens und wird in ganz Laos und Thailand jeden Tag praktiziert.

Nach einem letzten Frühstück in Luang Prabang verabschieden wir uns schließlich aus der altherwürdigen Königsstadt und testen die moderne Zugverbindung zwischen Luang Prabang und Vientiane.

Entspannt erreichen wir die Hauptstadt und bestaunen dort zuerst die beiden Wahrzeichen des Landes: das Nationalheiligtum der Laoten, die goldene Stupa des That Luang und die laotische Version des Triumphbogens auf einem großen Boulevard im französischen Stil.

Unser Hotel ist nicht weit entfernt von „Mutter Kong“, die abends wieder mit einem schönen Sonnenuntergang und einem modernisierten Nachtmarkt lockt.

Vorgesehenes Hotel: Chanthapanya Hotel

Mahlzeiten: F, -, -

Fahrzeit: 2-2.5 Stunden mit dem Zug

9. Tag: Basteln und Baci mit den Frauen im Lao Disabled Women's Development Center

Heute erwartet uns ein ruhigerer Tag. Wir starten im zauberhaften Wat Sisaket mit seiner fotogenen Buddha-Galerie. Anschließend treffen wir die inspirierenden Frauen vom Lao Disabled Women's Development Centre, einer NGO von Frauen mit Behinderungen für Frauen mit Behinderungen. Wir verbringen ein wenig Zeit im Gespräch und legen dann Hand an in einem ihrer Förderprojekte, in dem sie recycelte Zeitungen zu geschmackvollem Kunsthandwerk verwandeln.

Zum feierlichen Abschluss unserer Begegnung laden uns die Frauen zu einem kurzen Segensritual ein, der Baci Zeremonie. Baci ist ein alter laotischer Brauch aus vor-buddhistischer Zeit, der an besonderen Festtagen, aus spirituellen Anlässen oder als Zeichen der Bereitschaft und des Aufbruchs vollzogen wird.

Mit dem Segen und den Glück-Wünschen der Frauen kehren wir nach einem bewegenden Morgen zurück in die Stadt für ein stärkendes Mittagessen.

Am Nachmittag habt Ihr Zeit, in Eurem Tempo durch die Straßen im nahegelegenen französischen Viertel zu bummeln.

Vorgesehenes Hotel: Chanthapanya Hotel;
Mahlzeiten: F, M, -

10. Tag: Flug in den Süden zum laotischen Hochlandkaffee

Gegen Mittag fliegen wir nach Pakse im noch wenig bereisten Süden von Laos. Nach einem kurzen Lunch-Stop in der Stadt fahren wir von dort auf das 1.000 – 1.350 Meter hoch gelegene Bolaven Plateau.

Die Region ist bekannt für ihre kühleren Temperaturen, ihre Kaffeeplantagen und eine Vielzahl von Wasserfällen. Am Nachmittag spazieren wir das erste Mal durch Gärten voll mit Tee-, Kaffee- und Pfefferpflanzen. Wir bestaunen das satte Grün und riechen und schmecken die lokale Variante der aromaspendenden Pflanzen und Getränke.

Der laotische Hochlandkaffee ist noch nicht so berühmt wie seine Verwandten aus Ostafrika oder Vietnam, aber ganz bestimmt eine Kostprobe wert!

Am frühen Abend geht es in unser einfaches Resort mit tollem Weitblick.

Vorgesehene Unterkunft: Sabaidee Valley Resort
Mahlzeiten: F, M, -

11. Tag: Das einfache Leben zwischen Wasserfällen und Kaffee

In der Morgenfrische starten wir zum ersten von drei Wasserfällen, die wir auf unserer kleinen Rundreise auf dem Plateau bewundern dürfen.

Welche sich nach etwas Bewegung und Natur hautnah sehnt, kommt heute bei einer kurzen, aber steilen Wanderung vom Tad Fan-Wasserfall zum Tad Yuang-Wasserfall auf ihre Kosten. Alternativ könnt ihr an den spektakulären Aussichtspunkten der Naturschönheiten verweilen und die Strecke mit dem Bus zurücklegen.

Am späten Morgen treffen wir einen Kaffeeröster, der sich mit einer Kooperative für die Belange der lokalen Kaffeeproduzent*innen einsetzt. Der perfekte Ort für eine echte Kaffee-Degustation!

Auf die ein oder andere Weise richtig aufgeweckt, lernen wir am Nachmittag die Lebensweise und Traditionen der ethnischen Minderheiten auf dem Plateau kennen.

Bevor wir für den Abend und die Nacht in unseren gemütlichen Homestay in einem Dorf der Katu einkehren, lassen wir den spannenden Tag an dem kleinen, aber feinen Wasserfall Tad Lo ausklingen. Badegelegenheit inklusive.

Vorgesehene Unterkunft: Ban Houi Hun Homestay;
Mahlzeiten: F, M, A

*Wanderung: 2 km, 1.5-2 Stunden Gehzeit, 100 Höhenmeter runter und wieder rauf
Fahrzeit: 2 Stunden Bus*

12. Tag: Inselhopping auf dem Mekong

Nach einem einfachen Frühstück, das uns die Frauen des Hauses zubereiten, erkunden wir die nähere Umgebung. Dazu gehören die lokalen Gärten, in denen wir von Kaffee über Erdnuss und Ananas bis hin zu Cassava alles als Pflanze kennenlernen.

Am späteren Morgen begleiten wir „Mutter Kong“ weiter Richtung Süden bis zu ihren „4.000 Inseln“. En route nutzen wir die Mittagspause für einen kurzen Transfer mit dem Boot zur Insel Don Daeng, wo wir in einem kleinen lokalen Restaurant mit Mekong-Blick ein einfaches Lunch genießen.

Weiter geht es über die Landstraße für zwei Nächte nach Don Khon und Don Det. Zum Sonnenuntergang schiffen wir uns Richtung Hotel ein - vorbei an einigen der „4.000 Inseln“ im Mekong. Wie viele könnt Ihr zählen?

Auf der tiefenentspannten Insel Don Khon lassen wir unsere abwechslungsreiche Reise durch Laos gemütlich ausklingen.

Vorgesehenes Hotel: Senghaloune Resort;

Mahlzeiten: F, M, -

13. Tag: Entschleunigung im Reich der 4.000 Inseln

Mit Tuktuk und zu Fuß erkunden wir heute nach einem späten Frühstück das lauschige Don Khon mit seinen sandigen Pfaden, der gemütlichen dörflichen Struktur und seiner alten verlassenen Eisenbahn – einem Versuch der Franzosen, die Mekong-Fälle im wahrsten Sinne des Wortes zu umschiffen.

Wir hören von den genialen und verzweifelten Ideen der einstigen Kolonialmacht, ihre Logistik innerhalb von Französisch Indochina zu verbessern. Anschließend bestaunen wir mit den Lphi Wasserfällen den ersten der beiden Mekongfälle.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Vorgesehenes Hotel: Senghaloune Resort

Mahlzeiten: F, -, -

14. Tag: Auf nach Kambodscha!

Wir reisen über Land nach Kambodscha. Nicht jedoch ohne angemessenen Abschied von „Mutter Kong“ zu nehmen, die uns nun schon bald zwei Wochen begleitet hat! Auf dem Weg zur Grenze halten wir für einen kurzen Fotostop an den Mekongfällen Khone Phapheng, die als die größten und gewaltigsten Wasserfälle in ganz Südostasien gelten.

Nach der Erledigung der Grenzformalitäten auf beiden Seiten treffen wir unsere neue lokale Reisebegleitung mit einem herzlichen „Sour sdei“!

Heute steht uns noch ein längerer kambodschanischer Roadmovie bevor. Wir unterbrechen die Fahrt über Land mit mehreren Stopps und einem optionalen Lunch in der malerischen Mekong Bird Lodge in Stung Treng.

Vorgesehenes Hotel: Preah Vihear Jaya Hotel

Mahlzeiten: F, -, D

Fahrzeit: 5-6 Stunden im Bus

15. Tag: Umstrittener Tempel und verwunschene Ruinen

Über sechs Jahrhunderte dauerte die Herrschaft der Khmer-Könige über ein Territorium, das in seiner größten Ausdehnung bis auf das heutige Staatsgebiet von Thailand und Laos reichte. Direkt an der Grenze zu Thailand liegt der Tempel Preah Vihear, den wir am Morgen würdigen. Platziert auf der Höhe einer 525 Meter hohen Felsklippe besticht der dem Gott Shiva geweihte Schrein durch eine wahrhaft außergewöhnliche Szenerie. Das UNESCO Weltkulturerbe gilt als einer der Schlüsselorte für die spirituelle Praxis im Khmer Reich.

Wir fangen an, die immense Infrastruktur der hiesigen Königreiche im 11. und 12. Jahrhundert zu verstehen und lernen zugleich über die Grenzstreitigkeiten aus der jüngsten Historie.

Mit Koh Ker besuchen wir am Nachmittag eine wenig bekannte ehemalige Hauptstadt des Khmer Reiches. Auf dem weitläufigen Areal, das wie auch Preah Vihear erst vor kurzem der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde, entdecken wir gleich eine ganze Reihe verwunschener Ruinen mit klingvollen Namen sowie den höchsten Tempelberg des Königreiches.

Am Abend erreichen wir unser Hotel in Siem Reap, das nur 5-10 Laufminuten entfernt liegt von der quirligen Innenstadt mit ihren großen Tag- und Nachtmärkten.

Vorgesehenes Hotel: La Niche d'Angkor Boutique Hotel

Mahlzeiten: F, -, -

Fahrzeit: insgesamt 5-6 Stunden mit Trucks und Bus

16. Tag: Zur freien Entdeckung

Nach der langen Reise von einem Land ins nächste kommt ein Ruhetag genau richtig.

Siem Reap bietet dazu alles, was man sich nur wünschen kann: Geschäfte mit hochwertigem Kunsthandwerk und Schnäppchenmärkte, Spa- und Wellnessoasen, moderne Tempel und eindrucksvolle Museen, vegane Cafés und exklusive Restaurants neben einheimischen Streetfood-Ständen und natürlich unser nettes Hotel mit Pool und Liegestühlen!

Wer Lust hat, kommt abends mit auf einen Drink in eine frauengeführte Cocktailbar. Besitzerin Pari hat eine lange Geschichte als Business-Frau und Netzwerkerin in Kambodscha.

Vorgesehenes Hotel: La Niche d'Angkor Boutique Hotel

Mahlzeiten: F, -, -

17. Tag: Landpartie mit dem Rad und die Zitadelle der Frauen

Die Langsame sieht mehr, heißt es so schön! Deswegen steht heute eine gemütliche Runde mit den Rädern durch das ländliche Kambodscha auf dem Programm. Auf flachen Wegen vorbei an Reisfeldern und traditionellen Dörfern haben wir die perfekte Reisegeschwindigkeit, um das Leben auf dem Lande in uns aufnehmen zu können. In der Region um Kirimanon begegnen wir vielerlei Szenen des Alltags und treffen Frauen bei der Ausführung einfacher traditioneller Handwerke wie dem Flechten von Weidenkörben und der Produktion von Reismudeln.

Auf dem Rückweg nach Siem Reap liegt ein ganz besonderer Höhepunkt auf unserer Reise: der Tempel von Banteay Srei, der auch die Zitadelle der Frauen genannt wird. Warum erfahren wir vor Ort!

Vorgesehenes Hotel: La Niche d'Angkor Boutique Hotel

Mahlzeiten: F, M, -

Fahrzeit: 2-3 Stunden Rad, 1-1.5 Stunden Bus

18. Tag: Tonle Sap – der größte See von Südostasien & Wasserhyazinthen-Projekt

Landschaftlich das Herz von Kambodscha eröffnet uns heute der Tonle Sap, das größte und wichtigste natürliche Binnengewässer Südostasiens, seine Geheimnisse. Jedes Jahr während des Monsunregens steigt der Wasserstand dieses ungeheuer fischreichen Sees von 4 auf 8 Meter Höhe und flutet damit die umliegenden Ländereien und Wälder. Zieht sich der See ab Januar langsam wieder zurück, hinterlässt er eine reiche, fruchtbare Erde.

Wir entdecken auf unserer Bootsfahrt Richtung Sangker Fluss die schwimmenden Dörfer des Sees und sehen die Menschen ihrer täglichen Arbeit auf riesigen Flößen nachgehen. Im Lauf des Tages bewundern wir Fischer mit einzigartigen Fangtechniken, staunen über eine private Krokodilfarm, essen in einem Floß-Restaurant zu Mittag und lernen in der schwimmenden Werkstatt der Frauen des „Saray Water Hyacinth Community-Projects“ alles über die kunstvolle Verarbeitung der allgegenwärtigen Wasserhyazinthen zu Teppichen, Körben und Handtaschen.

Der Abend heute eignet sich hervorragend für den Besuch einer Vorstellung des Artisten- und Künstlerprojektes Phare (rund 30 US\$) oder einer Apsara Show mit traditionellem kambodschanischen Tanz (rund 30 US\$). Lasst Euch von Euren Reiseleiter*innen beraten!

Vorgesehene Unterkunft: Hotel: La Niche d'Angkor Boutique Hotel

Mahlzeiten: F, M, -

Fahrzeit: 2-3 Stunden Boot, 1-1.5 Stunden Bus

19. Tag: Phnom Kulen, heiliger Berg und Wiege einer Zivilisation

Heute brechen wir auf zu einer Übernachtungstour im Phnom Kulen Nationalpark. Hier liegt die Wiege der Khmer-Zivilisation und so bestaunen wir hier als erstes den „Fluss der 1.000 Lingams“, der aus jener frühen Ära der Khmer Hochkultur stammt.

Danach bezeugen wir unseren Respekt in dem bei den Einheimischen sehr beliebten Buddhaschrein am Heiligen Berg Phnom Kulen und schauen am Fuß des Tempelberges in die Räume einer traditionellen Apotheke. In den Verkaufsständen gibt es Kräuter, Rindenstücke und mächtige Wurzeln, deren Wirkkraft unter den Frauen der Region immer noch weitergegeben wird.

Nach der Mittagspause mit Picknick und Pause am Fluss entdecken wir eine alte heilige Stätte mitten im Wald und fahren dann weiter zu unserem Homestay im Nationalpark.

Bevor die Dunkelheit hereinbricht, nutzen wir das letzte Tageslicht, um den Ort zu erkunden und den Frauen bei der Zubereitung lokaler Spezialitäten über die Schulter zu schauen.

Vorgesehene Unterkunft: Eco Stay Homestay

Mahlzeiten: F, M, A

Wanderung: 2 Stunden Bus, 1 Stunde Gehzeit

20. Tag: Wandern zwischen Dschungelruinen

Nach dem Frühstück geht es zu Fuß zurück durch Felder, Wälder, hohes Gras, Lychee- und Cashewnussplantagen. Immer wieder entdecken wir dabei Ruinen und Tempelreste. Was viele nicht wissen: Phnom Kulen ist der eigentliche Geburtsort des Khmer Reiches, doch seine historischen Schätze sind noch wohlbehütet mitten im Wald!

Wir erkunden unter anderem die erste Pyramide der Khmer-Könige, in der damaligen Stadt Mahendraparvata aus dem frühen 9. Jahrhundert. Wir genießen hier ein letztes Picknick in der Natur, bevor wir unseren Weg zurück nach Siem Reap finden.

Vorgesehenes Hotel: La Niche d'Angkor Boutique Hotel

Mahlzeiten: F, M, -

Wanderung: 10 km, 4 Stunden Gehzeit, 2 Stunden Bus

21. Tag: Radtour im archäologischen Park

In der tropischen Morgenfrische steigen wir auf unsere Fahrräder und erobern nun endlich den Kern des archäologischen Parks um Angkor Wat, den so genannten inneren Kreis. Auf waldigen Pfaden und breiten Wegen nähern wir uns der „großen königlichen Stadt“ Angkor Thom mit ihrem berühmten Tempel Bayon, dessen Türme den Gottkönig mit insgesamt 216 Gesichtern ehren.

Danach geht es weiter zu Preah Khan, ein Tempel, der zu seiner Blütezeit als buddhistische Universität diente. Nach der Mittagspause setzen wir unsere Runde mit dem von Baumwurzeln umschlungenen Tempel Ta Phrom fort. Das Bauwerk hat weltweite Berühmtheit erlangt durch den Film "Tomb Raider" mit Angelina Jolie.

Vorgesehenes Hotel: La Niche d'Angkor Boutique Hotel

Mahlzeiten: F, M, -

Fahrzeit: 10-20 km mit dem Fahrrad, ein Begleitfahrzeug steht zur Verfügung

22. Tag: Das Beste kommt zum Schluss

Ein letztes Mal verlassen wir noch vor dem Frühstück unser Hotel, um den magischen Sonnenaufgang hinter den Türmen von Angkor Wat zu genießen. Auch wenn wir hier sicher nicht alleine sind, so verliert die Kombination des tropischen Naturschauspiels mit einer weltweit einzigartigen Architektur niemals ihren Zauber.

Im ersten Licht des Tages bewegen wir uns danach durch den größten Tempelkomplex der Welt, der mit einer Vielzahl von

erstaunlichen Details besticht. Zwischen 1113 und 1150 gebaut gilt die Anlage als das Meisterstück der Khmer Architektur, ein Abbild des heiligen Berges Meru im Zentrum des Universums.

Eine Reise mit tiefen Einblicken in die Geschichte und Tradition zweier Länder in Indochina neigt sich ihrem Ende entgegen. Wir fahren gemeinsam zurück zum Hotel und bereiten uns auf den bevorstehenden Wechsel in eine andere Welt vor. Pop gan mai, Laos! Lea heoy, Kambodscha! Bis bald, Mutter Kong.

Transfer zum Flughafen am Nachmittag;

Mahlzeiten: F, -, -

23. Tag: Ankunft in Deutschland

Individuelle Ankunft in Deutschland am Morgen mit unendlich vielen schönen Erinnerungen!

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ 18 Übernachtungen in Mittelklassehotels bzw. Gästehäusern in DZ mit Du/WC
- ▶ 2 Übernachtungen in atmosphärischen Homestays
- ▶ 20 x Frühstück, 13 x Mittagessen, 4 x Abendessen
- ▶ Alle Transfers/Fahrten wie im Programm ausgeschrieben
- ▶ Inlandsflug Vientiane – Pakse in Laos
- ▶ Alle Besichtigungen, Workshops, Ausflüge und Eintritte laut Programm
- ▶ Treffen und Begegnungen mit lokalen Frauen
- ▶ Englischsprachige lokale Reisebegleitung
- ▶ Deutsche Reiseleiterin
- ▶ Wasser
- ▶ 100% Atmosfair-Flugkompensation

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten





- ▶ Internationaler Flug
- ▶ eVisa für Laos (50 US\$) und Kambodscha (30+6 US\$)
- ▶ Getränke / weitere Verpflegung
- ▶ Fakultative Ausflüge und Eintritte
- ▶ Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal ca.
- ▶ Persönliche Ausgaben
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung

Zusätzliche Leistungen

- ▶ Atmosfair-Flugkompensation | Preis: 118,- €

Termine & Preise

| von | bis | TN min/max | Preis | EZZ | Plätze | RL |
|----------|----------|------------|-----------|---------|---|-------------|
| 01.11.24 | 23.11.24 | 8/12 | 3.790,- € | 470,- € |  | Simona Mona |

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

Hinweise

Generelle Hinweise

Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Visa- Impf- und Einreisebestimmungen für nichtdeutsche Staatsbürgerinnen

Wenn Du eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzt, dann teile uns doch bitte bei der Anfrage oder spätestens bei der Buchung Deine Nationalität mit, so dass wir Dich umgehend über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank.

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com