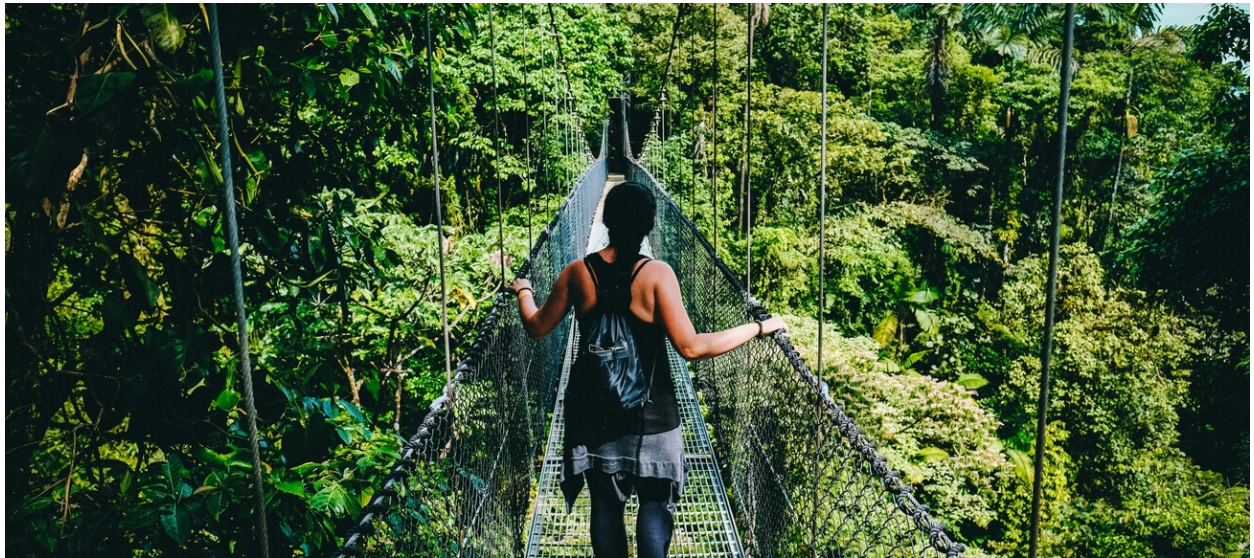




Kultur- und Rundreise • Costa Rica • Große Rundreise

Pura Vida im grünen Paradies

Eine Frauenreise im Herzen Zentralamerikas

Tage

17

Gruppengröße

6 bis 14

Reiseleiterin

Sonia Herrera

Anforderung



Auf einer **17-tägigen Rundreise für Frauen** erleben wir Costa Rica mit allen Sinnen zwischen Regenwald, Karibikküste und engagierten Frauenprojekten. Wir begegnen inspirierenden Ticas, entdecken atemberaubende Natur, tanzen Salsa, probieren Palmherzen und Schokolade – und tauchen ein in ein Land, das Nachhaltigkeit, Lebensfreude und Frauenpower auf einzigartige Weise verbindet.

Highlights im Programm

- **Fahrradtour in Puerto Viejo**
- **Bootstour nach Boca San Carlos**
- **Nationalparks Vulkan Arenal und Cahuita**
- **Salvatura Hängebrücken**

Überblick zur Reise

Costa Rica, die „**reiche Küste**“, beeindruckt mit seiner außergewöhnlichen Naturvielfalt. Auf einer Fläche etwa so groß wie die Schweiz finden zahlreiche Tier- und Pflanzenarten Lebensräume – von Mangroven und Lagunen über tropische Regenwälder bis hin zu den besonderen Nebelwäldern.

Auch gesellschaftlich setzt Costa Rica besondere Akzente: Seit 1948 gibt es im Land kein Militär. Stattdessen werden öffentliche Mittel unter anderem in Bildung, Gesundheit, Nachhaltigkeit und den Schutz von Menschen und Natur investiert. Der hohe Anteil erneuerbarer Energien zeigt, dass **Umweltbewusstsein und Entwicklung** miteinander verbunden werden können.

Das Motto "**Pura Vida**" steht für die besondere Lebenshaltung des Landes: gelassen, herzlich und verbunden mit dem Augenblick. Zwischen Karibik und Pazifik erleben wir auf kleinem Raum eine große Vielfalt an Landschaften, Menschen und Geschichten.

Auf unserer Reise **begegnen wir engagierten Frauen** und ihren Projekten – von kleinen lokalen Initiativen bis hin zu größeren Gemeinschaftsprojekten. Wir erkunden Nationalparks, erleben den Nebelwald bei Tag und Nacht und erfahren von den Ticas, wie die Einwohnerinnen Costa Ricas genannt werden, welche Bedeutung die Wälder für ihre Gemeinschaften und ihren Alltag haben.

Wir probieren uns im Salsa, **radeln entlang der Karibikküste** und genießen entspannte Momente am Strand. Dabei bleibt Zeit, das Land in seinem eigenen Rhythmus kennenzulernen und Antworten zu finden auf Fragen wie: Wie schmecken Palmherzen? Welche Verbindung gibt es zwischen Schokolade und Frauenprojekten? Und wie viele unterschiedliche Grüntöne kann eine Landschaft hervorbringen?

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn ...

- du dich für Natur, Nachhaltigkeit und die vielfältigen Lebensräume Costa Ricas begeisterst
- du gerne lokale Frauen, ihre Geschichten und Projekte kennenlernen möchtest
- Lust auf aktive Erlebnisse wie Wanderungen, Radfahren und Begegnungen abseits klassischer Reisewege hast

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Nachtwanderung in Monteverde Reservat**
- **Salsatanzkurs und Kochabend mit den Frauen von Juanilama**
- **Zu Gast in der Frauengemeinde Nicoya**
- **Besuch bei den indigenen BriBris**
- **Verkostung frischer Palmherzen auf einer Plantage**

Tagesprogramm

1. Tag: Herzlich willkommen in Costa Rica!

Nach der Ankunft am Flughafen Juan Santamaría in **San José** werden wir von unserer Reiseleiterin abgeholt und zu unserer ersten Unterkunft gebracht. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung und kann je nach Energie und Interesse individuell gestaltet werden. Die reguläre Check-in-Zeit beginnt gegen 14 Uhr.

Der Flughafen Juan Santamaría liegt in Alajuela, unweit der Hauptstadt San José. Die Stadt selbst liegt eingebettet im Zentraltal auf etwa 1100 Metern Höhe und bietet zahlreiche Möglichkeiten, erste Eindrücke von Costa Rica zu sammeln.

In der Innenstadt laden unter anderem der Parque Morazán und die **Plaza de la Cultura** mit dem historischen Nationaltheater – einem Gebäude nach dem Vorbild europäischer Opernhäuser – zu einem Besuch ein. Entlang der Avenida Central können wir durch Geschäfte und Märkte bummeln.

Im Osten der Stadt befindet sich das lebendige **Barrio Escalante**, das als kulinarisches Zentrum San José's gilt. Hier finden sich traditionelle costaricanische Gerichte ebenso wie moderne, vegetarische und internationale Küche. Tagsüber lässt sich die Stadt gut zu Fuß erkunden; für die Abendstunden empfehlen wir, ein Taxi zu nutzen. Unsere Reiseleiterin gibt gerne Tipps und Empfehlungen.

- **Verpflegung:** -, -, -
- **Unterkunft:** [Hotel Presidente](#)

2. Tag: Erste Eindrücke von San Jose und Umgebung

Am Vormittag gehen wir gemeinsam zu Fuß durch das Stadtzentrum und besuchen den **Mercado Central** – ein kunterbunter Markt voller Farben, Düfte und Stimmen. Zwischen frischem Obst, Gewürzen und handgemachten Produkten zeigt uns unsere Reiseleiterin ihre Lieblingsstände und wir erfahren, was hier wirklich typisch costa-ricanisch ist.

Am Nachmittag fahren wir nach Ciudad Colón zum **Sozialprojekt** Comedor Hijos de Dios. Dort lernen wir Eva Alpizar oder eine Kollegin aus ihrem Team kennen, die uns erzählt, wie aus einer einfachen Idee eine wichtige Anlaufstelle für Menschen in Not wurde. Danach spazieren wir durch den Ort und bekommen eine Einführung in die „**Maskaradas**“ – kunstvolle Riesenmasken, die hier in Handarbeit hergestellt und bei Festen getragen werden.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Hotel Presidente

3. Tag: Reggae, Traumstrände und Karibikfeeling

Heute liegt ein Fahrtag vor uns. Mit einigen Zwischenstopps führt die Route quer durch das Land nach **Puerto Viejo de Limón** im Südosten Costa Ricas. Der kleine Küstenort liegt direkt am Karibischen Meer und ist stark von der afrokaribischen Kultur geprägt.

Viele Bewohner der Karibikküste haben ihre Wurzeln in Jamaika. Ihre Vorfahren kamen im 19. Jahrhundert nach Costa Rica, um am Bau der Eisenbahnlinie von Alajuela nach Limón mitzuwirken. Aus dieser Zeit entwickelte sich auch die lokale Sprache **Patua**, eine Mischung aus Englisch und Spanisch.

Unsere Unterkunft liegt direkt am Strand von Punta Cocles. Hier können wir in Ruhe ankommen, das Meer genießen und erste Eindrücke von der **Karibikküste** sammeln.

Fahrzeit: 5 h

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** [Villas del Caribe](#) (direkt am Strand)

4. Tag: Cahuita Nationalpark und kleine Banana Bike Tour

Am Vormittag erkunden wir den **Cahuita Nationalpark** – eine abwechslungsreiche Küstenlandschaft mit weißen Stränden, tropischem Regenwald und einer vielfältigen Tierwelt. Mit etwas Glück entdecken wir Faultiere, Brüllaffen, Waschbären und verschiedene Vogelarten! Der Wanderweg führt immer wieder direkt an die Küste, vorbei an Abschnitten mit stärkerer Brandung und ruhigen Buchten. Unterwegs erfahren wir mehr über das vorgelagerte Korallenriff und seine Bedeutung für das Ökosystem der Karibikküste.

Am Nachmittag steigen wir auf **Banana Bikes** um und erkunden Puerto Viejo sowie die umliegenden Dörfer auf zwei Rädern. Dabei erleben wir die entspannte Atmosphäre der Region, fahren entlang der Küste und erhalten Einblicke in den Alltag der Menschen vor Ort. Eine kleine Pause mit einer frischen Kokosnuss gehört natürlich dazu!

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Villas del Caribe

5. Tag: Besuch indigener Gemeinschaft Bri Bri & Kekoldi

Heute besuchen wir die indigene Gemeinschaft der **Bri Bri und Kekoldi**. Wir beginnen mit einem Abstecher zur Leguanfarm, wo grüne Leguane geschützt und nachgezüchtet werden. Danach geht es in den Heilpflanzengarten – die Kekoldi nutzen viele dieser Pflanzen seit Generationen für Medizin und Rituale.

Im Dorf der Bri Bri tauchen wir in die **Welt des Kakaos** ein. Wir sehen, wie aus der Bohne Schokolade wird, und erfahren, welche Bedeutung Kakao hier jenseits des Genusses hat. Zum Abschluss wandern wir zu einem Wasserfall, wo wir baden, ein paar Erinnerungsfotos knipsen oder einfach die Aussicht genießen können. Ein typisches karibisches Mittagessen stärkt uns für den Rest des Tages, den wir am Strand ausklingen lassen.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Villas del Caribe

6. Tag: Fast bis an die Grenze zu Nicaragua

Wir verlassen die Karibikküste und fahren weiter in den abgelegenen Norden Costa Ricas nach Boca Tapada, nahe der Grenze zu Nicaragua. Unterwegs besuchen wir eine **Palmenherzplantage** und erfahren, wie das „Herz“ der Palme geerntet und verarbeitet wird. Natürlich können wir diese regionale Spezialität anschließend probieren!

Boca Tapada liegt inmitten einer ursprünglichen Landschaft aus Regenwald, Feuchtgebieten und dem Río San Carlos. Die Region ist bekannt für ihre artenreiche **Tierwelt**. Hier findet der seltene Große Grüne Ara einen Lebensraum, und mit etwas Glück (und Geduld) können wir auch Tukane, Eisevögel oder Krokodile beobachten.

Fahrzeit: 5 h

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** [Boca Tapada Lodge](#) (mitten im Regenwald, mit Blick auf den Fluss)

7. Tag: Mit dem Boot über den Río San Carlos

Heute erkunden wir den Río San Carlos vom Wasser aus. Mit dem **Motorboot** fahren wir flussabwärts in Richtung der nicaraguanischen Grenze und halten unterwegs Ausschau nach Tieren. Vielleicht entdecken wir Aras, Reiher, Kaimane und Schildkröten entlang des Flussufers?

Ein Zwischenstopp führt uns nach Boca San Carlos, wo wir mehr über das Leben der Menschen am Fluss und den Alltag in dieser abgelegenen Region erfahren. Zur Mittagszeit kehren wir zur Lodge zurück.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wer möchte, kann die Umgebung bei einer kleinen **Wanderung** auf den Wegen rund um die Lodge erkunden oder einfach die Ruhe des Regenwaldes genießen und den Geräuschen der Natur lauschen.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Boca Tapada Lodge

8. Tag: Juanilama – Frauen gestalten Zukunft

Wir fahren in das Dorf Juanilama, wo sieben Frauen den Tourismus nutzen, um ihre Gemeinschaft zu stärken und lokale Traditionen weiterzugeben. Bei einem **Kochkurs** lernen wir die Zubereitung typischer Gerichte wie Tortillas, Picadillos und Prestiños kennen. Die Rezepte werden in vielen Familien seit Generationen überliefert und geben uns einen Einblick in die kulinarische Kultur Costa Ricas.

Am Nachmittag probieren wir uns im **Salsa**! Schritt für Schritt lernen wir die Grundbewegungen, begleitet von viel Geduld, Musik und einer entspannten Atmosphäre. Keine Bange: Es steht nicht die Perfektion im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Erlebnis.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Juanilama Homestay

9. Tag: La Fortuna und Vulkan Arenal

Am Vormittag pflanzen wir im **Juanilama-Reservat** unseren eigenen Baum und leisten damit einen kleinen Beitrag zum Schutz der Natur. Eine Plakette mit unserem Namen kennzeichnet die Stelle, und nach einem Jahr erhalten wir ein Foto, das die Entwicklung des gewachsenen Baumes zeigt.

Anschließend fahren wir weiter nach La Fortuna zum **Vulkan Arenal**. Der Arenal gehört zu den bekanntesten Vulkanen Costa Ricas und beeindruckt mit seiner markanten Kegelform. Die Umgebung ist geprägt von tropischem Regenwald, Wasserfällen und zahlreichen heißen Quellen.

Fahrzeit: 1,5 h

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** [Rancho Margot Eco Lodge](#)

10. Tag: Ausflug zum Nationalpark Vulkan Arenal

Bei einer **geführten Wanderung** im Nationalpark erkunden wir die Landschaft rund um den Vulkan Arenal. Wir wandern über erkaltete Lavafelder, durch tropischen Regenwald und halten Ausschau nach der vielfältigen Tierwelt der Region. Mit etwas Glück entdecken wir einige der zahlreichen Vogelarten, die hier beheimatet sind.

Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. Wer möchte, kann weitere Ausflüge unternehmen, die Umgebung auf eigene Faust erkunden oder in den **heißen Quellen** entspannen.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Rancho Margot Eco Lodge

11. Tag: Freizeit am Fuße des eindrucksvollen Vulkans

Heute gestalten wir den Tag ganz nach unseren eigenen Interessen. Wer Abenteuer sucht, kann aus verschiedenen Aktivitäten wählen – zum Beispiel **Rafting**, Canopy oder Canyoning. Auch ein Besuch der Hängebrücken bietet die Möglichkeit, die Natur aus einer besonderen Perspektive zu erleben.

Wer es ruhiger angehen möchte, genießt die Zeit in der Lodge bei **Yoga**, Spaziergängen oder entspannten Stunden mit einem Buch in der Hängematte.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Rancho Margot Eco Lodge

12. Tag: Monteverde – Auf in den Nebelwald

Wir fahren weiter in die Höhen von **Monteverde**. Die letzten Kilometer führen durch eine abwechslungsreiche Landschaft und machen die Anreise zu einem besonderen Erlebnis.

Am Abend unternehmen wir eine **Nachtwanderung** im Monteverde-Wildschutzgebiet. Wenn der Wald zur Ruhe kommt, verändert sich auch seine Atmosphäre: Wir lauschen den Geräuschen der Nacht und entdecken mit etwas Glück die Tiere, die erst nach Einbruch der Dunkelheit aktiv werden.

Fahrzeit: 3,5 h

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** [El Establo Mountain Hotel](#)

13. Tag: Hängebrücken und Kaffee in Monteverde

Am Vormittag entdecken wir den Nebelwald aus einer besonderen Perspektive. Über acht **Hängebrücken** im Selvatura Park erleben wir die einzigartige Vegetation des Waldes auf verschiedenen Höhen und können mit etwas Glück auch Tiere beobachten.

Anschließend besuchen wir eine **Kaffeefarm** und erfahren mehr über den Weg der Kaffeebohne – vom Anbau über die Verarbeitung bis zur Röstung. Bei einer Verkostung lernen wir verschiedene Sorten kennen und erhalten spannende Einblicke in die Bedeutung des Kaffees für Costa Rica.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** El Establo Mountain Hotel

14. Tag: Die Frauen von Nicoya

Wir fahren weiter auf die Halbinsel Nicoya und besuchen die **Frauengemeinschaft** Santa Ana. Dort erfahren wir mehr über die Herstellung des traditionellen Maisgetränks Atol de Maíz Pújugua und lernen bei einer Fahrt mit dem Ochsenkarren eine weitere Seite des ländlichen Lebens in Costa Rica kennen.

Anschließend geht es weiter zum **Playa Carrillo**, einer geschützten Bucht mit hellem Sand und ruhigem Wasser. Hier bleibt Zeit, die Küste zu genießen und vor paradiesischer Kulisse zu entspannen.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** [Hotel Nammbu](#)

15. Tag: Ein Tag am Meer

Wusstet ihr, dass die Halbinsel Nicoya zu den fünf sogenannten „**Blauen Zonen**“ der Welt zählt? Hier leben besonders viele Menschen ein hohes Alter und führen oft bis ins hohe Alter ein aktives Leben.

Unser heutiger Tag steht zur freien Verfügung und bietet Gelegenheit, das entspannte Lebensgefühl der Region selbst zu erleben. Ob beim Schwimmen, Spazierengehen, Lesen oder einfach beim Genießen der Umgebung – wir gestalten den Tag ganz nach unseren eigenen Vorstellungen.

Wer möchte, kann einen Ausflug ins nahegelegene **Sámara** unternehmen. Der Ort bietet Restaurants, kleine Geschäfte und verschiedene Möglichkeiten für Wassersport.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Hotel Nammbu

16. Tag: Zurück nach San José und inspirierende Begegnung

Wir fahren zurück in die Hauptstadt. Am Nachmittag treffen wir **Stephanie Sheehy**, die sich mit Projekten für barrierefreien Tourismus und inklusive Mode engagiert. Sie gibt uns Einblicke in ihre Arbeit und erzählt von Initiativen, die Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen neue Zugänge zu Stränden, Naturerlebnissen und gesellschaftlicher Teilhabe ermöglichen.

Dabei lernen wir eine weitere Facette Costa Ricas kennen – ein Land, das neben seiner Naturvielfalt auch durch **soziale Projekte** und innovative Ideen überrascht.

Fahrzeit: 4,5 h

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Hotel Presidente

17. Tag: Adiós Costa Rica!

Am Vormittag bleibt noch Zeit für einen letzten Spaziergang durch die Stadt, einen Kaffee oder einen kleinen Einkauf. Anschließend bringt uns der Transfer zum Flughafen.

Mit vielen Eindrücken im Gepäck verabschieden wir uns von Costa Rica!

- **Verpflegung:** F, -, -

18. Tag: Ankunft in Deutschland

Willkommen zu Hause!

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 6 bis 14

05.11.2026 - 21.11.2026 | 17 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Halbes Zweibettzimmer	4.350,00 €	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	4.350,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	5.600,00 €	1.250,00 €

Enthaltene Leistungen

- 15 x Übernachtungen mit Frühstück im DZ in Lodges und Hotels
- 1 x Übernachtung mit Frühstück im Juanilama Homestay
- Flughafensammeltransfer zum Hotel am An- und Abreisetag (Transfer ist speziell für die Ankunft mit dem Flug vorgesehen, bei dem die Mehrheit der Teilnehmerinnen eingebucht ist)
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Transport während der Reise
- Eintritt in die Nationalparks (nach Programm)
- Fahrradtour in Puerto Viejo
- Bootstour auf dem San Carlos Fluss
- Besuch der Palmherzplantage
- Besuch des Kekoldi Reservates & Bribri mit Schokoladentour (Mittagessen inklusive)
- Workshops, Kurse, Baumpflanzen (laut Programm)
- Kaffeetour Monteverde

- **Vorträge und Projektführungen**
- **Klimaschutzbeitrag, mit dem wir CDM Gold Standard zertifizierte Klimaschutzprojekte von Atmosfair unterstützen**

Nicht enthaltene Leistungen

- **Internationaler Flug**
- **Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung**
- **Auslandsrankenversicherung**
- **Abendessen und weitere Verpflegung (im Programm nicht aufgeführte)**
- **fakultative Ausflüge und Eintritte**
- **Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal**
- **Persönliche Ausgaben**