



Kultur- und Rundreise • Laos • Von Luang Prabang nach Siem Reap

## Tempelpracht und Naturwunder in Laos und Kambodscha

Begegnungsreise mit buddhistischer Gelassenheit

Tage  
**23**

Gruppengröße  
**8 bis 12**

Reiseleiterin  
Simona Mona

Anforderung  


Prachtvolle Tempelanlagen und noch selten bereiste Landschaften machen diese **3-wöchigen 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.

## Highlights im Programm

- Weltkulturerbe Luang Prabang zu Fuß und Angkor Wat mit dem Frauen-Tuktuk
- Magie des Mekong vom romantischen Norden bis in den wilden Süden
- Abgelegene Wälder und Wasserfälle erwandern
- Projekte von Frauen kennenlernen

## Überblick zur Reise

Drei Wochen Südostasien auf Frauen- und Tempelspuren satt. Es gibt uns Zeit, **gleich zwei angrenzende Länder** mit ganz unterschiedlicher Geschichte und Kultur zu erleben und mit landestypischen Aktivitäten zu genießen. 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 Südoastien 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 auch Freiraum zum Bummeln und Entspannen – in den zauberhaften Cafés von Luang Prabang, einer traditionellen Kräutersauna oder den zahlreichen gemütlichen Bootsfahrten.

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

- **Du gerne unterwegs bist und häufige Hotelwechsel gut wegsteckst**
- **Dich Frauenbegegnungen und Tempel interessieren**
- **Du nach 2 Wochen bereit bist, mit einem neuen Land nochmal neu durchzustarten**

## Wichtig zu wissen

**Anforderung:** Zwei Länder in drei Wochen - da gibt es viel zu sehen und wir wechseln alle zwei bis drei Tage unseren Standort. Es gibt immer wieder einmal freie Stunden, aber das Programm ist insgesamt reichhaltig und die Eindrücke vielseitig und intensiv. Mit dem Rad - einem Mountain Bike - sind wir an einem Tag etwa 3-4 Stunden auf flachen Strecken unterwegs. Verteilt auf die drei Wochen gibt es außerdem drei einfache Wanderungen.

**Wie wir unterwegs sind:** Für die meisten Fahrten haben wir unser eigenes Fahrzeug. Je nach Region sind das Minivans oder Busse unterschiedlicher Größe. Dazu gibt es eine Fahrt mit dem neuen chinesischen Zug zwischen Luang Prabang und Vientiane und einige größere Distanz innerhalb von Laos, die wir aufgrund der schlechten Straßenverhältnisse fliegen. Die Grenze nach Kambodscha überqueren wir über Land! Zwischendurch gibt es natürlich jede Menge Bootsfahrten.

**Unterkunft:** Wir übernachten in 8 verschiedenen Unterkünften von sehr unterschiedlichem Standard. Die Hotels in den Städten sind 3-Sterne- und Boutique-Hotels. Auf dem Land sind die Hotels etwas einfacher, aber immer komfortabel und oft mit Pool. Eine Nacht verbringen wir in einem frauengeführten Homestay auf dem Bolaven-Plateau in Laos.

**Verpflegung:** Die Küche in Laos und Kambodscha haben verwandte Merkmale, sind aber nicht gleich. Neben dem Frühstück in den Unterkünften haben wir an den meisten Tagen noch ein Mittagessen oder Abendessen in einem lokalen Restaurant.

**Anreise:** Die Anreise erfolgt nach Luang Prabang, die Abreise ab Siem Reap. Auf Anfrage machen wir gerne ein Angebot für den internationalen Flug. Solltest du deine Anreise selbst organisieren, stimme bitte die Ankunfts- und Abreisezeiten mit dem Büro ab, damit du nichts vom Programm verpasst.

[Infos zur Buchung](#)

## Was wir an dieser Reise lieben

- **Führung mit einer Gründerin im Museum für traditionelle Kunst und Ethnologie**
- **Mit Textilkünstlerinnen lernen und arbeiten**
- **Austausch mit den Frauen vom Lao Disabled Women's Development Center**
- **Frauen-Projekt mit Wasser-Hyazinthen am Tonle Sap**
- **Kontraste der Lebensstile: Gespräch mit einer kambodschanischen Business-Frau**

# 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! Unsere deutsche und laotische Reiseleiterin erwarten uns 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.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Villa Chitdara](#)

## 3. Tag: Workshop mit Ock Pop Tok und Ethnologiemuseum

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 bei den Frauen vom **Living Crafts Centre** „Ock Pop Tok“ („Osten trifft Westen“) . Hier lernen wir 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!

Später am Nachmittag besuchen wir das „**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.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Villa Chitdara

## 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.

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

Abends besteht die Möglichkeit, auf eigene Kosten eine Vorstellung des "**Royal Ballet Theatres**" zu besuchen. An einigen Tagen in der Woche führt eine Tanztruppe im königlichen Theater das "Phra-Lak Phra-Lam" auf, die laotische Version des indischen Epos "Ramayana".

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Villa Chitdara

## 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. 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 sehr einfachen Häuschen am Fluss und später in einem **laotischen Dampfbad**. Könnt ihr erschnuppern, welche Kräuter hier traditionell verwendet werden?

- **Verpflegung:** F, M, -
- **Unterkunft:** Phaxang Resort

## 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. Hier starten wir unsere kurze 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 Nong Khiaw für einen freien Spätnachmittag.

- **Verpflegung:** F, Picknick, -
- **Unterkunft:** Phaxang Resort

## 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?

Wer Lust hat, kann auf jeden Fall abends mitkommen in eines der vielen Klöster, um ins tägliche **Chanten der Mönche** einzustimmen.

- **Verpflegung:** F, M, -
- **Unterkunft:** Villa Chitdara

## 8. Tag: Basteln und Baci mit inspirierenden Frauen

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

Entspannt erreichen wir die Hauptstadt und fahren direkt zu unserem Treffen mit den 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 Nachmittag zurück in die Stadt.

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

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

## 9. Tag: Nationalheiligtum und Triumphbogen

Wir starten unseren Tag heute im zauberhaften Wat Sisaket mit seiner **fotogenen Buddha-Galerie**. Danach bestaunen wir 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 - 360 Grad-Blicke inklusive.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen haben wir Zeit, in unserem eigenen Tempo durch die Straßen im nahegelegenen **französischen Viertel** zu bummeln.

- **Verpflegung:** F, M, -
- **Unterkunft:** Mintra Hotel

## 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 einen **Garten 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 Resort mit tollem Weitblick.

- **Verpflegung:** F, M, -
- **Unterkunft:** [Sabaidee Valley Resort](#)

## 11. Tag: Das einfache Leben zwischen Wasserfällen und Kaffee

In der Morgenfrische starten wir **zu den ersten Wasserfällen**, die wir auf unserer kleinen Rundreise auf dem Plateau bewundern dürfen. Von Tad Fan wandern wir dann zu Fuß weiter zu Tad Yuang.

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 kleine 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 unserem **Homestay** in der Nähe eines weiteren Wasserfalls einkehren.

**Wanderung:** 1-2 h Gehzeit

**Fahrzeit:** 3 h Bus

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Tadlo Homestay

## 12. Tag: Inselhopping auf dem Mekong

Nach einem einfachen Frühstück erkundet, wer Lust hat, noch etwas die Umgebung des Dorfes.

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 unser 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 **zahllosen Inseln im Mekong**. Wie viele könnt Ihr zählen?

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

- **Verpflegung:** F, M, -
- **Unterkunft:** Senghaloune Resort

## 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 seiner **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 verzweiferten Ideen der einstigen Kolonialmacht, ihre Logistik innerhalb von Französisch Indochina zu verbessern. Anschließend bestaunen wir mit den **Liphi Wasserfällen** den ersten der beiden großen Mekongfälle. Wagemutige haben hier die Chance, einen spektakulären Skywalk über dem Wasserfall zu begehen (nicht im Preis inkludiert).

Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. Die beiden benachbarten Inseln eignen sich hervorragend für **Ausflüge mit den Rädern**, die unser Hotel verleiht.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Senghaloune Resort

## 14. Tag: Auf nach Kambodscha!

Wir reisen über Land nach Kambodscha. Auf dem Weg zur Grenze halten wir für einen kurzen Fotostopp 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 „Sours dei“!

Wir reisen gemütlich weiter entlang des Mekong bis zu unserer Lodge bei Stung Treng. Hier, wo der große Strom träge durch Wälder und Sandbänke fließt, zeigt sich Kambodscha von seiner stillen Seite. Am Nachmittag unternehmen wir eine Bootsfahrt zur Mekong-Insel Koh Han.

Die Insel liegt im kaum besuchten Ramsar-Schutzgebiet von Stung Treng, wo sich die Flüsse Mekong, Sekong und Srepok zu einem einzigartigen Feuchtgebiet mit überfluteten Wäldern verbinden. Zwischen uralten Baumriesen, die aus dem Wasser ragen, lassen sich

auf einer Bootsfahrt seltene Vogelarten und das stille Alltagsleben am großen Fluss beobachten – ein Naturerlebnis fernab touristischer Wege und unser Abschied von "Mutter Kong".

Wer mag, kann auch ins kühle Nass springen oder sich – optional und je nach Wasserstand – mit dem Kajak durch die verwunschenen Kanäle der überfluteten Wälder treiben lassen.

Zusatzkosten für das Kayaking: 18 \$ pro Doppel- und Single-Kajak und 18 \$ für die gesamte Kayak-Gruppe für einen Ranger als Guide.

Am Abend genießen wir unser gemeinsames Abendessen am Fluss – ein sanfter Einstieg in ein neues Land.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Stung Treng Resort

## 15. Tag: Vom Mekong ins Reich der alten Khmer

Heute reisen wir weiter nach Süden – nach Siem Reap, dem Tor zu den großen Tempeln des alten Khmer-Reiches. Unterwegs besuchen wir die ehemalige Hauptstadt Koh Ker, die nur kurz im 10. Jahrhundert Regierungssitz der Khmer war und heute geheimnisvoll im Dschungel liegt. Zwischen roten Ziegelsteinen, **steilen Pyramiden** und uralten Shiva-Symbolen lässt sich die Größe des einstigen Reiches noch erahnen.

Nach dem Mittag führt uns der Weg zu Beng Mealea, einem der eindrucksvollsten „**verwunschenen**“ Tempel Kambodschas. Mächtige Sandsteinblöcke, vom Dschungel überwuchert, lassen erahnen, wie die ersten Entdecker Angkors sich gefühlt haben müssen. Auf Holzstegen und kleinen Pfaden erkunden wir das Areal, bevor wir am Abend Siem Reap erreichen.

Unser Hotel liegt nur 10-15 Laufminuten von der **quiriligen Innenstadt** mit ihren großen Tag- und Nachtmärkten entfernt.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** [La Niche d'Angkor Boutique Hotel](#)

## 16. 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. Wir 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.

- **Verpflegung:** F, M, -
- **Unterkunft:** La Niche d'Angkor Boutique Hotel

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

Heute brechen wir früh auf zu einer langen, aber sehr lohnenden Tour im Phnom Kulen Nationalpark auf. Was viele nicht wissen: Auf Phnom Kulen liegt die Wiege der Khmer-Zivilisation - versteckt in den Wäldern eines heiligen Berges!

Wir starten unsere Erkundung im Dorf Anlong Thom, wo wir unseren lokalen Community-Guide treffen, der uns auf der Wanderung begleitet. Zu Fuß gehen wir durch Felder, Wälder, hohes Gras, Lychee- und Cashewnussplantagen. Immer wieder entdecken wir dabei heilige Stätten, Ruinen und Tempelreste - unter anderem die erste **Pyramide der Khmer-Könige**, in der damaligen Stadt Mahendraparvata aus dem frühen 9. Jahrhundert.

Unsere Mittagspause gestalten wir als **Picknick am Fluss** - Erfrischung ist möglich! Die letzten Kilometer dorthin fahren uns die Frauen aus dem Dorf mit ihren zuverlässigen Mopeds.

Anschließend wartet wieder unser Bus auf uns und wir besuchen den sogenannten **Fluss der 1.000 Lingas**, die vor langer Zeit in das steinerne Flussbett gemeißelt wurden. Lingas sind phallische Symbole und stehen im Hinduismus für die schöpferische Kraft des Gottes Shiva.

Danach bezeugen wir unseren Respekt in Preah Ang Thom bei Kambodschas **größtem liegenden Buddha** - ein bei den Einheimischen sehr beliebter Buddhaschrein.

Vielfach gesegnet treten wir am späten Nachmittag die Rückreise zu unserem Hotel an.

- **Verpflegung:** F, M, -
- **Unterkunft:** La Niche d'Angkor Boutique Hotel

## 18. Tag: Zur freien Entdeckung

Der heutige Tag ist reserviert für eigene Entdeckungen. 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.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** La Niche d'Angkor Boutique Hotel

## 19. Tag: Landpartie mit Mountainbikes und die Zitadelle der Frauen

Die Langsame sieht mehr, heißt es so schön! Deswegen steht heute eine gemütliche **Runde mit den Mountainbikes** durch das ländliche Kambodscha auf dem Programm. Auf flachen, aber unbefestigten 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!

Der Abend heute eignet sich hervorragend für den Besuch einer Vorstellung des **Artisten- und Künstlerprojektes Phare** (rund 30 US\$).

- **Verpflegung:** F, M, -
- **Unterkunft:** La Niche d'Angkor Boutique Hotel

## 20. Tag: Mit den Lady-Tuktuks durch den archäologischen Park

In der tropischen Morgenfrische steigen wir in eine Reihe kambodschanischer Tuktuks - allesamt gefahren von Ladies! Damit erobern wir in gemütlichem Tempo und mit einer frischen Brise um die Nase den Kern des archäologischen Parks um Angkor Wat, den so genannten inneren Kreis.

Die Reihenfolge unserer Stops stimmen wir mit unserer lokalen Guide vor Ort ab. Auf unserer Liste stehen auf jeden Fall: Der von Baumwurzeln umschlungene Tempel Ta Phrom - das Bauwerk hat weltweite Berühmtheit erlangt durch den Film "Tomb Raider" mit Angelina Jolie. Preah Khan, ein Tempel, der zu seiner Blütezeit als buddhistische Universität diente. Und wahrscheinlich nach der Mittagspause die „große königliche Stadt“ Angkor Thom mit ihrem berühmten Tempel Bayon, dessen Türme den Gottkönig mit insgesamt 216 Gesichtern ehren.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** La Niche d'Angkor Boutique Hotel

## 21. 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. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung für letzte Museumsbesuche, Souvenir-Shopping, Massagen und Kaffee - was auch immer das Herz nun noch begehrt.

Wir beschließen unsere Reise mit einem gemeinsamen **Abschiedsdinner**.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** La Niche d'Angkor Boutique Hotel

## 22. Tag: Abschied und Abflug

Der letzte Tag ist gekommen und wir 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 nach Absprache;

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

## 23. Tag: Ankunft in Deutschland

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

# Termine und Preise

### Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

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

**Teilnehmerinnenzahl:** 8 bis 12

**06.11.2026 - 28.11.2026 | 23 Tage**

| Kategorie                       | Preis p.P.        | EZ-Zuschlag |
|---------------------------------|-------------------|-------------|
| Halbes Zweibettzimmer           | <b>3.990,00 €</b> |             |
| Doppelzimmer zur Doppelbelegung | <b>3.990,00 €</b> |             |
| Doppelzimmer zur Einzelnutzung  | <b>4.480,00 €</b> | 490,00 €    |

## Enthaltene Leistungen

- 19 Übernachtungen in Mittelklassehotels bzw. Gästehäusern in DZ mit Du/WC
- 1 Übernachtung im frauengeführten Homestay
- 20 x Frühstück, 11 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
- Klimaschutzbeitrag, mit dem wir CDM Gold Standard zertifizierte Klimaschutzprojekte von Atmosfair unterstützen

## Nicht enthaltene Leistungen

- Internationaler Flug
- eVisa für Laos (ca 50 US\$) und Kambodscha (ca 30 US\$)
- weitere Verpflegung
- fakultative Ausflüge und Eintritte
- Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal
- Persönliche Ausgaben
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung