Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Tanzania

Kombinationsreise: Tansania bewegt:
Safari-Abenteuer und Strand-Yoga

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 6
Zusätzliches Entgelt ... 6
Wahlleistungen ... 6
Termine und Preise ... 6
Teilnehmerzahl ... 6
Reisedauer ... 6
Reiseleitung ... 7
Praktische Hinweise ... 8
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 8
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 8
Gesundheit und Impfungen ... 9
Mitnahmeempfehlungen ... 10
Währung / Post / Telekommunikation ... 11
Wissenswertes ... 11
Versicherung ... 12
Nebenkosten / Trinkgelder ... 12
Umwelt ... 12
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 13
Zeitverschiebung und Klima ... 14
Sprache und Verständigung ... 14
Religion und Kultur ... 15
Essen und Trinken ... 15

Reisedetails

Tanzania
Kombinationsreise: Tansania bewegt: Safari-Abenteuer und Strand-Yoga

Reiseverlauf

- Big Five in Tarangire, Ngorongoro & Serengeti
- Maasai-Begegnung im Dorf
- Eco-Luxus-Camps mitten in der Wildnis
- Yoga am weißen Sandstrand von Sansibar
- Kleine Gruppe mit nur 5-12 Reisenden

Safari – Afrikas wilde Schönheit erleben
Tauchen Sie ein in die Vielfalt Tansanias auf einer zwölftägigen Reise, die sowohl den Geist belebt als auch den Körper erdet. Unsere Yoga-Safari vereint das Erlebnis von Abenteuer mit der Ruhe der Yogapraxis, eingebettet in die Landschaften des Tarangire-Nationalparks und des Ngorongoro-Kraters. Stellen Sie sich vor, wie Sie durch die endlose Savanne streifen und dabei die "Big Five" in ihrer natürlichen Umgebung beobachten. Erleben Sie die kraftvolle Präsenz von wandernden Tierherden und die sternenklaren Nächte der afrikanischen Wildnis in einer Kleingruppe mit 5-10 Personen.

Sansibar – die Gewürzinsel genießen & erkunden
Der zweite Teil Ihrer Entdeckungsreise führt Sie zu den schneeweißen Stränden von Sansibar. Unter flüsternden Palmen und an sonnenverwöhnten Küsten tauchen Sie unter Anleitung unserer erfahrenen Yogalehrerin Mie Horiuchi tief in Ihre Yogapraxis ein. Mie spricht fließend die Sprache der Maasai. Sie wird Sie mit ihrer inspirierenden Yoga-Praxis begleiten, die sie speziell auf die Reise abgestimmt hat. Entdecken Sie mit ihr die tieferen Ebenen der Entspannung! Jambiani, ein Ort, der von der Magie der Natur durchdrungen ist, bietet den perfekten Rückzugsort. Hier, wo das Leben im Einklang mit der Umgebung pulsiert, können Sie die Erfahrungen und Eindrücke Ihrer Reise in Ruhe in sich aufnehmen.

Eine einmalige Kombination!
Diese Reise bietet Ihnen die Gelegenheit, in das Herz Afrikas einzutauchen und sich gleichzeitig auf eine innere Reise zu begeben. Erkunden Sie die reiche Kultur der afrikanischen Stämme, erleben Sie die wilde Schönheit Afrikas und lassen Sie die Eindrücke in der entspannten Atmosphäre von Sansibar nachwirken. Wenn Sie sich nach einer Reise sehnen, die sowohl Abenteuer als auch Erholung verspricht, dann ist unsere einzigartige Yoga-Safari in Tansania die perfekte Wahl.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Ankunft am Mount Meru
Ihre Reise beginnt am Kilimanjaro International Airport, wo Sie bereits erwartet werden. Der Transfer führt Sie zur Olerai Lodge am Fuße des Mount Meru, eine charmante Lodge inmitten einer üppigen Garten- und Kaffeeplantage am ruhigen Stadtrand von Arusha – nur wenige Minuten vom Flughafen entfernt. Die großzügigen Zimmer, der Pool und die gemütliche Veranda mit Blick auf den Mount Meru bieten den idealen Ort, um vor Ihrer Safari in Ruhe anzukommen. Hier stimmen Sie sich auf die kommenden Tage ein, bevor Sie beim Willkommensdinner die Gruppe kennenlernen.

Verpflegung: Abendessen
Fahrzeit: ca. 1,5 Stunden
Übernachtung: Olerai Lodge



2. Tag: Safari im Tarangire-Nationalpark
Früh am Morgen brechen Sie auf in den Tarangire-Nationalpark, der für seine riesigen Elefantenherden und die markanten Baobab-Bäume bekannt ist. Den Vormittag verbringen Sie auf ausgedehnter Pirschfahrt durch die weiten Savannen und entlang des Tarangire-Flusses, an dessen Ufern sich die Wildtiere versammeln. Löwen dösen im Schatten der Akazien, Giraffen ziehen gemächlich vorbei, Zebras und Impalas äsen friedlich im hohen Gras. Zur Mittagszeit kehren Sie ins Camp zurück, bevor Sie am späten Nachmittag zu einer weiteren Safari auf-

brechen. Wenn die Sonne tiefer steht und das Licht weicher wird, zeigt sich die Tierwelt von ihrer aktivsten Seite. Sie übernachten im Tarangire View Camp, erhöht auf einem Hügel mit Panoramablick über das Flusstal.

Verpflegung: Vollpension
Wildbeobachtung: 9-13 Uhr und 15-18 Uhr
Übernachtung: Tarangire View Camp





3. Tag: Maasai-Begegnung und Karatu
Noch vor Sonnenaufgang starten Sie zu einer letzten Morgenpirsch im Tarangire, wenn die Tiere am aktivsten sind und das erste Licht die Landschaft in warme Farben taucht. Nach dem Frühstück im Camp führt Sie die Fahrt durch die grünen Ngorongoro-Highlands. Unterwegs halten Sie an bunten lokalen Märkten und besuchen ein traditionelles Maasai-Dorf, mit dem seit Jahren eine vertrauensvolle Beziehung besteht. Die Maasai öffnen ihre Türen und gewähren authentische Einblicke in ihren Alltag, ihre Kultur und ihr Leben als Hirten zwischen Tradition und Moderne. Am Nachmittag erreichen Sie das Kifaru Coffee Estate, eine historische Kaffeeplantage am Fuße des Ngorongoro-Parks, wo Sie im kolonialen Farm House aus den 1920er Jahren übernachten.



Verpflegung: Vollpension
Wildbeobachtung: 6-9 Uhr und unterwegs 14-15 Uhr
Fahrzeit: ca. 2,5 Stunden
Übernachtung: Kifaru Coffee Estate



4. Tag: Ngorongoro-Krater Tour
Ein früher Start lohnt sich heute besonders, denn Sie fahren hinab in den legendären Ngorongoro-Krater, einen der spektakulärsten Safariorte der Welt. Dieser 260 Quadratkilometer große Kraterkessel ist ein in sich geschlossenes Ökosystem mit außergewöhnlich dichter Wildtierpopulation: Löwenrudel streifen durch das Gras, Hyänen lauern auf Beute, die seltenen Nashörner grasen am Kraterboden, Büffelherden durchziehen die Ebenen und Flamingos waten durch den flachen Magadi-See. Die steilen Kraterwände bilden ringsum eine dramatische Kulisse. Am frühen Nachmittag verlassen Sie den Krater und fahren zurück in Ihre Unterkunft.





Verpflegung: Vollpension
Wildbeobachtung: ganztags
Fahrzeit: ca. 3 Stunden
Übernachtung: Kifaru Coffee Estate

5. Tag: Kaffeegenuss und Fahrt in die Serengeti

Nach dem Frühstück erfahren Sie bei einer Führung durch die Kaffeeplantage mehr über den Anbau und die Verarbeitung der aromatischen Bohnen – eine Verkostung darf dabei natürlich nicht fehlen. Anschließend fahren Sie weiter in die legendäre Serengeti. Bereits unterwegs halten Sie Ausschau nach den ersten Wildtieren, bevor Sie am Nachmittag zu weiteren Pirschfahrten im Nationalpark aufbrechen. Die kommenden zwei Nächte verbringen Sie im Moyo Tented Camp.



Verpflegung: Vollpension
Wildbeobachtung: unterwegs und in der Serengeti (ca. 12-18 Uhr)
Übernachtung: Moyo Tented Camp

6. Tag: Ganztägige Safari in der Serengeti

Dieser Tag gehört ganz der Serengeti, dem berühmtesten Nationalpark Afrikas. Die Central Serengeti bietet das ganze Jahr über hervorragende Tierbeobachtungen: Große Löwenrudel ruhen im Schatten, Geparden lauern auf Anhöhen, Leoparden dösen in Akazienbäumen, und endlose Herden von Gnus, Zebras und Gazellen durchziehen die weiten Ebenen. Die klassische Safari-Landschaft mit Akazienwäldern und offenem Grasland breitet sich vor Ihnen aus, so weit das Auge reicht. Sie bestimmen selbst den Rhythmus des Tages – ob Sie ein Picknick im Busch bevorzugen oder kurz ins Camp zurückkehren möchten. Wenn die Abendsonne die Savanne in goldenes Licht taucht, kehren Sie zum Moyo Camp am Fluss zurück, wo in der Ferne bereits die Geräusche der Nacht erklingen.

Verpflegung: Vollpension
Wildbeobachtung: ganztägig mit flexiblen Pausen
Übernachtung: Moyo Tented Camp



7.-11. Tag: Strandtage und Yoga auf Sansibar



Wer mag, kann den letzten Morgen in der Serengeti noch einmal mit einer frühen Pirschfahrt erleben, bevor Sie zum Flughafen gebracht werden. Der kurze Flug nach Sansibar markiert den Übergang vom pulsierenden Leben der Wildnis zur stillen Weite des Indischen Ozeans. In Jambiani an der Südostküste erwartet Sie die Villa Bahati, ein charmantes Boutique-Hotel im Swahili-Stil, umgeben von Palmen und nur wenige Schritte vom weißen Sandstrand entfernt. Die kommenden fünf Tage folgen einem sanften Rhythmus: Morgens erweckt eine dynamische Yoga-Einheit Ihre Energie, tagsüber gehört die Zeit Ihnen – für lange Strandspaziergänge, Schnorcheln im türkisfarbenen Wasser, Gewürztouren zu den berühmten Plantagen oder eine traditionelle Dhau-Fahrt bei Sonnenuntergang. Abends bringt eine ruhige Yoga-Praxis die Eindrücke der Reise zur Ruhe. Ein geführter Village Walk durch Jambiani lässt Sie eintauchen in das authentische Leben der Inselbewohner.



Verpflegung: Halbpension (Frühstück und Abendessen)
Wildbeobachtung: optional früh 6-9 Uhr an Tag 7
Flugzeit: ca. 1,5 Stunden
Übernachtung: Villa Bahati (5 Nächte)



12. Tag: Abreise
Ein letzter Morgen am Indischen Ozean. Noch einmal die Füße in den warmen Sand stecken, ein letztes Bad im türkisblauen Wasser oder einfach den Blick über das Meer schweifen lassen. Je nach Abflugzeit bleibt Zeit, die Ruhe wirken zu lassen, bevor der Transfer Sie zum Zanzibar International Airport für Ihre Heimreise bringt.
Verpflegung: Frühstück

Enthaltene Leistungen

Inlandflug von Arusha nach Sansibar · Flughafentransfers · voll ausgestatteter Safari Jeep (privat) mit lokalem Guide (englisch sprechend) · 6 Übernachtungen in ausgewählten, komfortablen Safari Lodges · 5 Übernachtungen in der Villa Bahati auf Sansibar · Willkommensdinner am 1. Abend · Vollpension (auf Wunsch vegetarisch oder vegan) während der Safari (Tag 2-7) · Halbpension in Sansibar (Tag 7-12) · Trinkwasser zum Abfüllen (bitte eigene Trinkflasche mitbringen) · Eintrittsgebühren Nationalparks · 6-7 Game Drives · Wildlife Viewing "en-route" während der Fahrt durch de Ngorongoro Highlands · 2x täglich Yoga auf Sansibar (morgens 1,5h und abends 2h, auf Englisch) · Besuch in einem authentischen Maasai-Village · Bush-Walk mit den Maasai · Village Walk in Sansibar

Zusätzliches Entgelt

Internationae Flüge · Visumgebühren für Tansania (50 USD) · Einreiseversicherung für Sansibar (44 USD) · Trinkgelder · Mittag- und Abendessen und zusätzliche Aktivitäten auf Sansibar

Wahlleistungen

· Rail & Fly Ticket € 110
· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
· Flug ab Ihrem Wunschflughafen in der Economy oder Business Class (Preis auf Anfrage)
· Einzelzimmeraufpreis auf Sansibar
· Einzelzimmer während der Safari € 390

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
6TZH0203	12.12.26	23.12.26	€ 4.580

Teilnehmerzahl

Mindestens 5, höchstens 6

Reisedauer

12 Tage

Reiseleitung

Mie Horiuchi Strunden
Ich bin eine internationale Lehrerin für Vinyasa-Flow-Yoga und bin registriert als eine 500-stündige ERYT-Lehrerin (Experienced Registered Yoga Teacher by Yoga Alliance), die seit über 10 Jahren Yoga unterrichtet und mehr als 3000 Unterrichtsstunden absolviert hat.

Ich bin bekannt für meine bewussten Yoga-Sequenzen und meinen fließenden Flow. Die Inspiration für meinen Unterricht kommt aus dem Kontakt mit verschiedenen Kulturen und Traditionen, die ich durch meine Arbeit und mein Leben in verschiedenen Ländern kennengelernt hat. Für mich ist die Yogapraxis auf der Matte ein heiliger, freier und heilsamer Raum, in dem ich mein schützendes Äußeres ablegen und mich auf tiefe, authentische Weise mit mir selbst verbinden kann, im Hier und Jetzt. Es ist meine Leidenschaft, diese Freude an der Yoga-Praxis und den Bewegungen zu teilen und einen sicheren Raum zu schaffen, in dem jede/r ihr/sein volles Potenzial entdecken und sich mit ihm verbinden kann.

Ich bin der festen Überzeugung, dass die Yogapraxis für jede/n geeignet ist, unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung oder sozialem und wirtschaftlichem Status. Ich tue mein Bestes, um die Sequenzen für Praktizierende aller Niveaus zugänglich zu machen, damit wir uns in unseren eigenen Grenzen gleichermaßen wohlfühlen und herausgefordert fühlen können.

Ich lebe derzeit in Bonn, Deutschland, und gebe meine Gaben weltweit in Retreats und Workshops weiter.

Mehr Informationen: www.flowwithmie.com

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrages.
So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO^2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage er-setzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO^2-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interes-sante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmos-fair Beitrag leisten möchten, geben Sie dies bitte bei Ih-rer Buchung an. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag die Hälfte.

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy oder Business Class nach Kilimajaro Airport. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flug-planänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Tansania ist ein nach Abreise noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können sich bis zu 30 Tage mit dem Visum on Arrival im Land aufhalten.

! WICHTIG:
Bitte beantragen Sie das Visum vorab online unter https://eservices.immigration.go.tz/visa/ (ca. 50 USD). Nach Beantragung kann es min 10 Werktage dauern bis Sie das Visum erhalten. Drucken Sie den Zahlungsbeleg am besten zur Vorlage vor Ort aus.

Außerdem ist eine Einreiseversicherung verpflichtend und muss für 44 USD unter https://visitzanzibar.go.tz abgeschlossen werden.

Sicherheitshinweise

Im Allgemeinen gilt Tansania als sicher. Im Vergleich zu anderen afrikanischen Ländern ist die Kriminalitätsrate niedrig. Dennoch empfehlen wir die üblichen Sicherheitsvorkehrungen für Reisen in fremde Länder, wie das Mitführen von Geld, Reisepass und Tickets in einer Innentasche oder einem Beutel.

Tansania hat kein Konsulat in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Konsularische Dienstleistungen können bei der Botschaft in Berlin oder der Auslandsvertretung in Genf in Anspruch genommen werden.

Botschaft der Vereingten Republik Tansania in Berlin
Eschenallee 11
Berlin

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 09.00 - 16.30 Uhr
E-Mail
berlin@tzembassy.go.tz
Telefon
+49 30 303 080 0
Website
https://www.tzembassy.go.tz

Sicherheitshinweise

Alle Fluggesellschaften aus Tansania stehen aktuell auf der sogenannten „Schwarzen Liste“ der EU. Das heißt:

sie dürfen nicht in die EU fliegen, weil sie keine Genehmigung für Langstreckenflüge dorthin haben.

Wichtig für Sie:
Wir nutzen keine dieser Fluggesellschaften für Langstreckenflüge – also zum Beispiel für den Flug von Europa nach Afrika oder zurück.

Warum sind die Airlines auf der Liste?
Nicht, weil die einzelnen tansanischen Airlines konkrete Sicherheitsprobleme hätten, sondern weil die tansanische Luftfahrtbehörde (die für die Kontrolle zuständig ist) nicht den hohen Sicherheitsstandards der EU entspricht.

Was ist mit Inlandsflügen innerhalb Tansanias?
Für Inlandsflüge (z. B. von Arusha nach Sansibar) setzen wir nur Airlines ein, die eine internationale Sicherheitsprüfung bestanden haben.Entweder ist das die ISSA-Prüfung der internationalen Luftfahrtorganisation IATA oder eine vergleichbare Prüfung mit gleichen Standards. Diese Prüfungen entsprechen den weltweit anerkannten Sicherheitsvorgaben der Branche.

Wir sind dazu verpflichtet, Sie darüber zu informieren und Ihr schriftliches Einverständnis bei Buchung der Reise einzuholen.



Gesundheit und Impfungen

Gesundheit & Impfungen

Zur Vorbereitung für Ihre Reise in Tansania und Sansibar empfehlen wir Ihnen, sich vorab umfassend über Impfungen zu informieren und eine Reiseapotheke zusammen zustellen.

Wir haben für Sie einen Auszug der Empfehlungen vom Auswärtigen Amt zusammengestellt:
Impfungen: Für die Einreise nach Tansania und Sansibar sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben, außer Sie reisen aus einem Gelbfiebergebiet ein. In diesem Fall ist eine Gelbfieberimpfung erforderlich.

Als Reiseimpfungen empfehlen Gesundheitsbehörden Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch gegen Dengue-Fieber, Hepatitis B, Gelbfieber, Typhus, Tollwut und Meningokokken-Krankheit (ACWY) empfohlen (Quelle: Auswärtiges Amt).

Malaria

Für Ihre Gesundheit während der Yoga-Rundreise mit Safari in Tansania und Sansibar ist es wichtig, sich vor Malaria zu schützen. Tansania und Sansibar befinden sich in einer Region, in der ganzjährig ein hohes Malariarisiko besteht. Die Übertragung erfolgt durch den Stich der weiblichen Anopheles-Mücke, die vor allem zwischen Einbruch der Dämmerung und Morgengrauen aktiv ist.

Vorbeugung und Schutzmaßnahmen: Um sich gegen Malaria zu schützen, empfiehlt das Auswärtige Amt eine Kombination aus persönlichen Schutzmaßnahmen gegen Insektenstiche und medikamentöser Prophylaxe.
Tragen Sie körperbedeckende, helle Kleidung (lange Hosen, lange Hemden).
Verwenden Sie wiederholt Insektenschutzmittel auf alle freien Körperstellen tagsüber (Dengue) sowie in den Abendstunden und nachts (Malaria).
Schlafen Sie ggf. unter einem imprägnierten Moskitonetz.
Informieren Sie sich bei einem Reisemediziner über eine geeignete Malariaprophylaxe, die auf Ihre persönlichen Gesundheitsbedingungen abgestimmt ist. Hierfür sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente auf dem deutschen Markt erhältlich.
Beobachtung nach der Reise: Auch nach Ihrer Rückkehr ist es wichtig, auf mögliche Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen oder Schüttelfrost zu achten, da Malaria auch noch Wochen nach dem Aufenthalt ausbrechen kann. Bei Verdacht auf eine Infektion sollten Sie umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen und Ihren Aufenthalt in einem Malariagebiet erwähnen.

Gesundheitsvorsorge

Trinken Sie nur abgefülltes oder aufbereitetes Wasser und achten Sie auf Hygiene bei der Nahrungsaufnahme, besonders bei rohen Speisen. Sonnenschutz ist essenziell, ebenso wie Insektenschutzmittel, um Stiche von Mücken und anderen Insekten zu vermeiden.

Reiseapotheke

Packen Sie eine grundlegende Reiseapotheke mit, die Medikamente gegen gängige Reisekrankheiten wie Durchfall sowie persönliche Medikamente enthält. Berücksichtigen Sie auch Mittel gegen Allergien und die Grundausstattung für Erste Hilfe.
Sorgen Sie dafür, dass Ihre Reiseversicherung auch medizinische Behandlungen und mögliche Rücktransporte abdeckt. Mit diesen Vorbereitungen können Sie entspannt Ihre Yoga- und Safari-Erlebnisse in Tansania und Sansibar genießen.

Gelbfieber

Reisende, die über 1 Jahr alt sind und die aus Risikoländern zur Übertragung des Gelbfiebervirus einreisen, benötigen ein Gelbfieber-Zertifikat. Die Liste der Risikoländer finden Sie hier: https://www.who.int/publications/m/item/countries-with-risk-of-yellow-fever-transmissi
Bitte beachten Sie: Gäste, die von Kenia nach Tansania oder Südafrika reisen, benötigen einen gültigen Gelbfiebernachweis.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

Wir empfehlen, dass Sie idealerweise eine weiche Reisetasche (max. 20 kg, Maße 70 × 45 × 30 cm) sowie einen Rucksack als Handgepäck (max. 5 kg, Maße 50 × 20 × 30 cm) mitnehmen. Bitte nehmen Sie keinen Koffer auf die Safari mit.

In Tansania muss Ihr aufgegebenes Gepäck aufgrund des begrenzten Platzes in Flugzeugen und Fahrzeugen ein weiches Gepäckstück mit Abmessungen von nicht mehr als 30 Zoll L x 15 Zoll B x 15 Zoll H ohne starre Elemente sein. Reisetaschen mit Rollen sind in Ordnung, sofern sie keine harten Seiten haben. Es gibt für den Flug von Tansania nach Sansibar eine Gewichtsbeschränkung von 20 kg für Ihr Hauptgepäckstück und 5 kg für Ihr Handgepäck.

Kleidung & Schuhe

Nehmen Sie leichte, der Kultur angepasste Kleidung für warmes und kaltes Wetter mit, am besten aus Baumwolle. Nehmen Sie Kleidung in neutralen, hellen Farben – keine dunklen Farben- mit. Denken Sie an mehrere Schichten, um sich tagsüber an steigende Temperaturen anpassen zu können, sowie an eine warme Fleecejacke oder einen Pullover für kühle Morgen und Abende.
Die meisten Camps bieten einen Waschservice an (Unterwäsche wird aus kulturellen Gründen allerdings nicht gewaschen).

Denken Sie an eine wasserdichte Windjacke oder Regenjacke, Flip Flops sowie Turn-oder Wanderschuhe und bequeme Schuhe (z.B. Clogs oder Hausschuhe) für den Komfort im Camp nach einem Safari-Tag. Badebekleidung und bequeme Kleidung für die Yogaübungen (Yogamatten sind vorhanden). Hand- und Badetücher werden vom Resort zur Verfügung gestellt.

Für Strandspaziergänge werden Wasserschuhe empfohlen, besonders bei Ebbe, um nicht auf Seeigel oder Muscheln zu treten.
In Sansibar sollten Sie sich bescheiden kleiden, um die lokalen muslimischen Traditionen zu respektieren. Das bedeutet, dass Sie Ihre Schultern und Knie bedecken sollten. Vermeiden Sie freizügige Kleidung wie Badeanzüge, Tanktops oder Jogginghosen.

Diverses

Toilettenartikel inkl. Desinfektionsmittel oder Feuchttücher, Lippenbalsam und Feuchtigkeitscreme für das trockene Klima, Medikamente (siehe Liste), Insektenschutzmittel, Sonnenschutz, Taschenlampe, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Schirm oder Regenschutz, Reiseadapter (230V, Typ D&G). Bitte nehmen Sie auch eine wiederverwendbare Wasserflasche oder Thermosflasche mit, um den Kauf von Plastikflaschen zu vermeiden.

Geld

Nehmen Sie Bargeld in US-Dollar (auch kleine Scheine) mitführen; Geldautomaten für Tansania-Schilling stehen sowohl auf dem Festland als auch auf Sansibar zur Verfügung.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die offizielle Währung in Tansania und auf Sansibar ist der Tansania-Schilling (TZS).

Es ist möglich, in US-Dollar zu zahlen, insbesondere in touristischen Gebieten und größeren Hotels. Allerdings ist es wichtig zu beachten, dass meist nur neuere und unbeschädigte Banknoten akzeptiert werden sowie Dollar-Noten ab 2006. Zudem können die Preise in US-Dollar manchmal höher ausfallen als in tansanischen Schilling. Daher ist es ratsam, sich über die aktuellen Wechselkurse zu informieren und gegebenenfalls einige Ihrer Ausgaben in der lokalen Währung zu tätigen, um von günstigeren Preisen profitieren zu können.

Tipp: Nehmen Sie auf Ihre Rundreise kleinere Beträge in tansanischen Schilling mit, für Trinkgelder und kleinere Einkäufe oder zum Bezahlen auf lokalen Märkten.

Geldautomaten sind in größeren Städten und Touristengebieten verfügbar und die meisten größeren Hotels, Restaurants und Geschäfte akzeptieren gängige Kreditkarten mit PIN. Es ist dennoch empfehlenswert, stets etwas Bargeld bei sich zu führen, da nicht überall Karten akzeptiert werden.

Internet

Für Touristen in Tansania und auf Sansibar ist der Zugang zum Internet und WLAN in den meisten städtischen Gebieten sowie in touristischen Hotspots gut ausgebaut. Viele Hotels, Cafés und Restaurants bieten ihren Gästen kostenloses WLAN an. Allerdings kann die Internetgeschwindigkeit schwanken und ist oft nicht so schnell wie in vielen westlichen Ländern.

Eine praktische Möglichkeit, um während des Yoga-Retreats auf Sansibar und in Tansania stets online zu bleiben, ist der Kauf einer lokalen SIM-Karte. Diese sind preiswert und zum Beispiel an Flughäfen und in Supermärkten erhältlich. Mit einer lokalen SIM-Karte können Sie günstige Datenpakete nutzen, die Ihnen einen besseren Zugang zum Internet über das lokale Mobilfunknetz ermöglichen.



Wissenswertes

Safari -Knigge:
Hören Sie immer auf die Führer und das Personal des Camps. Verlassen Sie das Camp zu keiner Zeit der Nacht ohne Begleitung. Werfen Sie keine Abfälle ins Freie, auch wenn sie biologisch abbaubar sind, da manche Tiere alles fressen, was sie finden. Halten Sie Ihre Fenster, Türen/Maschentüren und alle Zugänge zu Ihrem Zelt oder Zimmer immer geschlossen - das verhindert das Eindringen von Tieren und Insekten. Füttern Sie die wilden Tiere nicht. Halten Sie Abstand zu Wildtieren. Vermeiden Sie Lärm und plötzliche Bewegungen in Ihrem Safarifahrzeug, wenn Sie sich in der Nähe von Wildtieren befinden. Verlassen Sie Ihr Fahrzeug nur auf Anweisung Ihres Führers.

Sie fahren in Land Cruiser-Safarifahrzeugen über holprige Straßen, die Fahrten dauern zwischendurch 3 bis 6 Stunden. Wenn Sie Rückenprobleme haben, denken Sie darüber nach, ein Reiserückenkissen oder eine Lendenwirbelstütze mitzubringen.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.



Nebenkosten / Trinkgelder

Wenn Sie Ihren Safari-Führern und dem Camp-Personal Ihre Wertschätzung zeigen möchten, sind Trinkgelder sehr willkommen. Trinkgelder machen einen wesentlichen Teil ihres Einkommens aus und sind eine gute Möglichkeit, sich für eine unvergessliche Safari zu bedanken.

HOTEL-/LODGEPERSONAL
Als allgemeines Trinkgeld für das Personal empfehlen wir etwa 15 US-Dollar pro Zimmer und Tag. In den meisten Lodges wird dieser Betrag in eine "Box" gesteckt und unter den verschiedenen Mitarbeitern aufgeteilt (einschließlich derjenigen, die hinter dem Haus arbeiten).

FÜHRER/FAHRER
Wir überlassen dies Ihrem Ermessen, da dies davon abhängt, wie lange Sie geblieben sind, wie viel Zeit Sie mit ihnen verbracht haben und wie sehr sie Sie mit ihrem Wissens- und Erfahrungsschatz beeindruckt haben. Als Richtwert würden wir 10-15 US-Dollar pro Gast und Tag empfehlen.

Die Vorschläge für Trinkgelder sind in US-Dollar angegeben, Sie können aber auch in jeder anderen Währung Trinkgeld geben. Trinkgelder sind völlig freiwillig, aber wenn Sie sich dafür entscheiden, empfehlen wir Ihnen, in bar zu zahlen, um Steuern auf Kreditkartentransaktionen zu vermeiden.

Wir empfehlen für Ihre Safari: Etwa 600 bis 200 US-Dollar in bar für Souvenirs und Getränke, 200–250 US-Dollar Bargeld für Trinkgelder und 200 US-Dollar Notfallbargeld.



Umwelt

Nachhaltigkeit in Tansania & auf Sansibar
Nachhaltigkeit spielt eine zunehmend wichtige Rolle in Tansania und Sansibar, auch im Tourismussektor, der bemüht ist, die Schönheit und die Kultur dieser Regionen für zukünftige Generationen zu bewahren.

Umweltschutz: Tansania und Sansibar sind Heimat einiger der spektakulärsten Naturlandschaften der Welt, einschließlich des Serengeti-Nationalparks und des Kilimandscharo. Viele Safari-Anbieter und Lodges praktizieren öko-freundlichen Tourismus, indem sie auf erneuerbare Energien setzen, Abfall minimieren und lokale Naturschutzprojekte unterstützen. Als Tourist können Sie diese Bemühungen unterstützen, indem Sie Anbieter wählen, die nachweislich nachhaltige Praktiken fördern.
In Tansania und Sansibar hat die Regierung ein Verbot für Plastiktüten verhängt. Seit 2019 ist die Herstellung,

der Import, der Verkauf und die Nutzung von Plastiktüten in Tansania gesetzlich verboten. Für Touristen bedeutet dies, dass sie bei ihrer Ankunft in Tansania und Sansibar keine Plastiktüten mitbringen dürfen. Bei der Einreise können Kontrollen stattfinden, und das Mitführen von Plastiktüten kann zu Strafen führen.

Nachhaltigkeit auf Reisen

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten.
Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden.
Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.
Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters befolgen.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie bewusst!

Corporate Social Responsibility (CSR) ist bei NEUE WEGE kein Fremdwort, sondern seit unserer Firmengründung ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Handelns!

Deshalb haben wir die CSR-Initiative ergriffen und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit: https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/. 2009 haben wir das CSR-Siegel von TourCert zum ersten Mal erhalten und haben uns 2023 erneut rezertifiziert. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten und Expertinnen aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Teil dieses Siegels ist ein umfassender Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. Überzeugen Sie sich selbst: https://www.neuewege.com/tourcert/.

Darüber hinaus ist NEUE WEGE 2023 noch einen Schritt weitergegangen! Wir haben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt, die so individuell sind wie die Vorlieben unserer Gäste: Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | CO2-Kompensation | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit. Anhand dieser 7 Kriterien analysieren wir unsere Reiseangebote, um sicherzustellen, dass unsere Reisen auf allen Ebenen nachhaltig sind. Jetzt können Sie anhand der Symbole auf unseren Produktseiten ganz einfach erkennen, welche Kriterien die jeweilige Reise erfüllt. Erfahren Sie hier mehr über unsere Verantwortung auf neuen Wegen: https://www.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien/



Zeitverschiebung und Klima

Zeit

Tansania und Sansibar liegen in der Ostafrikanischen Zeitzone (East Africa Time, EAT), die UTC+3 entspricht. Da in Tansania und Sansibar keine Umstellung auf Sommerzeit erfolgt, bleibt diese Zeitdifferenz das ganze Jahr über konstant.

Für Reisende aus Mitteleuropa, wo typischerweise auf Sommerzeit umgestellt wird, variiert die Zeitverschiebung: Während der mitteleuropäischen Sommerzeit (MESZ) beträgt die Differenz zu Tansania und Sansibar +1 Stunde, in der mitteleuropäischen Winterzeit (MEZ) +2 Stunden.

Klima

Tansania und die Insel Sansibar haben ein tropisches Klima, das in Trocken und Regenzeiten aufgeteilt ist. In Tansania gibt es zwei Hauptregenzeiten: Die „lange Regenzeit" dauert von März bis Mai, die „kurze Regenzeit" typischerweise von November bis Dezember. Während dieser Monate sind die Niederschläge häufiger und intensiver, was wiederum die Landschaft besonders grün und frisch aussehen lässt und viele Pflanzen blühen lässt.

November und Dezember gelten als „kurze Regenmonate". Kurze Regenfälle sind kleine tropische Schauer und stören Ihre Safari selten. Tatsächlich bieten sie eine willkommene Abwechslung von der vorherigen Trockenperiode. Ansonsten ist das Wetter in diesen Monaten im Allgemeinen hauptsächlich blauer Himmel und Sonne. Durchweg wärmere Nachmittagstemperaturen (etwas über oder unter 30 °C/86 °F). Sogar am Äquator kann es morgens und abends überraschend kühl sein, insbesondere in höheren Lagen wie Teile der Ökosysteme Serengeti und Ngorongoro.

Vor der ostafrikanischen Küste befindet sich Sansibar mit recht ähnlichen Wetterverhältnissen – einer langen Regenzeit von März bis Mai und einer kurzen im November. Das ganze Jahr über bietet die Insel angenehme Wassertemperaturen zwischen 25°C und 29°C, die sich ideal für Schwimm- und Tauchgänge nach Ihren Yoga-Sitzungen eignen.

In Tansania und auf Sansibar herrschen das ganze Jahr über meistens Temperaturen über 20 Grad.

Für die Urlaubsplanung spielt das Wetter auch eine große Rolle. Wenn Sie eine Rundreise durch Tansania und Sansibar planen, auf Safari gehen wollen und Lust auf Yoga an besonderen Outdoor-Locations haben, dann empfehlen wir Ihnen eine Reise im Juni / Juli bis September / Oktober sowie von Januar bis Februar. Dann ist die sogenannte Trockenzeit, das Wetter ist überwiegend sonnig und es regnet kaum – perfekte Bedingungen für Yoga im Freien. Die Trockenzeit ist auch die beste Reisezeit für Wildlife-Beobachtungen.

Für das Insel-Archipel vor der Küste Tansanias gelten ebenfalls die Trockenzeiten Januar und Februar sowie Juni bis Oktober als besonders empfehlenswert für Ihr Yoga Retreat. Die milderen Temperaturen und geringere Luftfeuchtigkeit während dieser Monate auf Sansibar sorgen für ideale Bedingungen für Yoga Sessions an den kilometerlangen Sandstränden.



Sprache und Verständigung

In Tansania ist Swahili (Kiswahili) die offizielle Sprache, die als Verbindungsglied zwischen den zahlreichen ethnischen Gruppen dient. Daneben ist Englisch weit verbreitet und wird oft als zweite Amtssprache genutzt. Die meisten Menschen sind mehrsprachig und sprechen neben Swahili auch ihre jeweilige Stammessprache sowie häufig Englisch als dritte Sprache. Wenn Sie Tansania besuchen, werden Sie vornehmlich Swahili und Englisch hören. Es lohnt sich, vor Ihrer Yoga-Reise nach Tansania einige Swahili-Ausdrücke zu lernen, damit schafft man oft sehr schöne Begegnungen mit der lokalen Bevölkerung.
Auch auf Sansibar ist die sprachliche Vielfalt ein Spiegelbild der kulturellen und ethnischen Mischung der Insel. Swahili, dient als Amtssprache und wird neben Englisch überwiegend verwendet. Zusätzlich ist aufgrund des starken islamischen Einflusses Arabisch weit verbreitet.
Für eine Yoga-Rundreise durch Tansania und Sansibar sind Sprachkenntnisse in Englisch in der Regel ausreichend, um sich problemlos verständigen zu können. Die Freundlichkeit der lokalen Bevölkerung und die allge-

meine Zugänglichkeit von Englisch machen die Kommunikation während des Urlaubs unkompliziert.

Religion und Kultur

In **Tansania** leben über 120 verschiedene ethnische Gruppen, die meisten mit eigener Sprache und Kultur. Die Bevölkerung wird überwiegend (95 %) den Bantu-Völkern zugeordnet. Zu den größten gehören die Sukuma, Nyamwezi, Hehet/Bena, Haya, und die an der Küste lebenden Swahili. Die bekannteste ethnische Gruppe sind die Maasai, die etwa 3% der Bevölkerung ausmachen (Schätzung) und bekannt sind für ihre farbenprächtige Kleidung und traditionelle Lebensweise. Ein Besuch in einem Maasai-Dorf offenbart tiefgehende Einblicke in ihre Kultur und Gastfreundschaft.
Die religiöse Landschaft in Tansania ist ebenso vielfältig. Die Mehrheit der Bevölkerung gehört dem Christentum an, gefolgt vom Islam und vielen anderen indigenen Glaubensrichtungen.

Auf **Sansibar** erleben Sie einen Schmelztiegel der Kulturen von historischen Einflüssen von Afrikanern, Arabern, Indern und Europäern. Über 90% der Bevölkerung Sansibars gehören dem Islam an, der tief in das tägliche Leben auf Sansibar verwurzelt ist. Als Reisende bitten wir Sie, den Glauben und die Bräuche der Einheimischen zu respektieren. Kleidung, die viel Haut zeigt, wie Miniröcke und knappe Tops, sowie das Rauchen und der öffentliche Konsum von Alkohol sollten in der Öffentlichkeit vermieden werden. In den Hotels und Strandresorts gelten diese Regeln meist jedoch nicht.



Essen und Trinken

In **Tansania** ist die Küche geprägt von herzhaften Gerichten wie Ugali, einem festen Maismehlbrei, der oft als Beilage zu Eintöpfen aus Fleisch oder Fisch serviert wird. Nyama Choma ist nicht nur ein typisches Gericht, sondern kann als Bestandteil der kulinarischen Kultur in Tansania betrachtet werden: Dieses beliebte Grillgericht, meist bestehend aus Rind-, Lamm- oder Ziegenfleisch, lässt sich mit dem BBQ vergleichen und wird besonders am Abend in geselliger Runde genossen.

Bananen spielen in Tansania eine wichtige Rolle in der lokalen Küche und werden auf vielfältige Weise zubereitet – frittiert, angebraten, gegrillt oder als Brei.

„Chips Mayai" ist ein beliebtes Streetfood-Gericht in Tansania. Das Gericht besteht aus Eiern und Kartoffeln oder Pommes und wird, als eine Art Omelette oft mit einem Klecks Kachumbari serviert, einem frischen Salat aus Tomaten, Zwiebeln, Koriander, manchmal auch Chili. **Sansibar**, oft als die Gewürzinsel bezeichnet, verführt mit einer exotischen Mischung aus arabischen, indischen und afrikanischen Einflüssen. Probieren Sie doch mal den berühmten Pilau, ein gewürzreicher Reis mit Gemüse, Fleisch oder Fisch.

Beliebt ist auch „Mishkaki", marinierte, gegrillte Fleischspieße. Für Mishkaki wird typischerweise Rind-, Huhn-, Lamm- oder Ziegenfleisch verwendet. Das Fleisch wird in kleine Stücke geschnitten und dann in einer Marinade aus Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Zwiebeln, Salz und einer Mischung aus Gewürzen wie Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und manchmal auch Chili eingelegt. Diese Marinade verleiht dem Mishkaki einen reichen, tiefen Geschmack und macht das Fleisch zart. Mishkaki wird häufig als Snack oder als Teil einer Mahlzeit auf Straßenmärkten, bei Festivals und in Restaurants serviert.

Für Liebhaber von Meeresfrüchten bietet Sansibar Langusten, Garnelen und Oktopus, gekocht in cremigen Kokosnuss-Saucen, die das Aroma des Ozeans auf Ihren Teller bringen. Auch für Vegetarier hat Sansibar leckere Köstlichkeiten zu bieten: scharfe Currys und eine Vielfalt an tropischen Früchten wie Mango, Papaya und Kokosnuss versüßen Ihren Aufenthalt und sorgen für frische, leichte Snacks zwischen den Yoga-Stunden. Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit einem Glas würzigem Chai oder frisch gepresstem Saft.

Ihre persönliche Beratung



Anne Pirron
Verkauf Ayurveda und Afrika
a.pirron@neuewege.com
+49 2226 1588-309



Sarah Obels
Produktmanagerin Südostasien und Afrika
s.obels@neuewege.com
+49 2226 1588-203

NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11 , 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

@neuewegereisen

www.neuewege.com