Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Tansania & Sansibar

Gruppenreise Yoga & Safari:
Once in a Lifetime Journey in Africa
mit Albert Dennenwaldt

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 4
Enthaltene Leistungen ... 8
Zusätzliches Entgelt ... 8
Wahlleistungen ... 8
Termine und Preise ... 8
Teilnehmerzahl ... 8
Reisedauer ... 8
Reiseleitung ... 8
Praktische Hinweise ... 9
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 9
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 9
Gesundheit und Impfungen ... 10
Mitnahmeempfehlungen ... 11
Währung / Post / Telekommunikation ... 11
Wissenswertes ... 12
Versicherung ... 12
Nebenkosten / Trinkgelder ... 12
Umwelt ... 13
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 14
Zeitverschiebung und Klima ... 14
Sprache und Verständigung ... 15
Religion und Kultur ... 15
Essen und Trinken ... 16
Einkaufen und Souvenirs ... 16

Reisedetails

Tansania & Sansibar
Gruppenreise Yoga & Safari: Once in a Lifetime Journey in Africa mit Albert Dennenwaldt

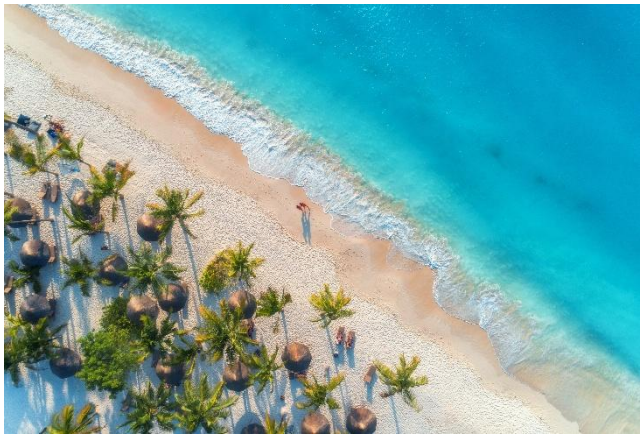
Reiseverlauf

- 6 Tage Safari in Tansanias Wildnis
- Begegnungen mit Afrikas Big Five
- 7 Tage Yoga & Meditation an Sansibars Strand
- Eco-Luxury-Lodges & Boutique-Hotel
- Kulturelle Begegnungen mit Einheimischen

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 8-12 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 unseres erfahrenen Meditationslehrers Albert Dennenwald in Ihre Yogapraxis ein. Entdecken Sie mit ihm 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 in Tansania

Ankunft am Flughafen Kilimanjaro, wo Sie bereits erwartet und zu Ihrer Lodge gebracht werden. Ihre Unterkunft für diese Nacht zeichnet sich durch herzliche tansanische Gastfreundschaft und ein stilvolles Interieur aus. Nach einer Willkommensrunde genießen Sie nach der langen Anreise die Umgebung vor dem Abendessen.

Verpflegung: Willkommens-Abendessen
Fahrzeit: ca. 1,5 Stunden
Übernachtung in Hillside Retreat (oder vergleichbare Unterkunft)

Hillside Retreat:
Atemberaubende Aussichten erwarten Sie hier. Genießen Sie den weiten Blick über den Arusha-Nationalpark und auf den majestätischen Mount Meru, den Mount Mukuru und die beruhigende Atmosphäre des Regenwaldes. Besonders die Sonnen-auf- und -untergänge vor dem Hintergrund des klaren afrikanischen Himmels sind spektakulär. Die Unterkunft umfasst mehrere Bungalows. Jeder Bungalow ist mit modernen Annehmlichkeiten ausgestattet, darunter kostenloses WLAN, eine Sonnenterrasse und in einigen Einheiten eine voll ausgestattete Küche, zusätzlich gibt es einen Swimmingpool. Entspannen Sie am Abend am gemütlichen Lagerfeuer und genießen Sie die idyllische Atmosphäre.

2.-3. Tag: Randilen & Tarangire National Park

Nach dem Frühstück fahren Sie zur Kirurumu Tarangire Lodge, einer herrlichen Unterkunft in der Randilen Wildlife Management Area, die an den Tarangire Nationalpark grenzt. Nach dem Einchecken erkunden Sie zusammen mit einem lokalen Guide das Gebiet – sowohl auf einer Pirschfahrt als auch bei kurzen Wanderungen, bei denen Sie wahrscheinlich einige der ansässigen Wildtiere antreffen werden. Diese Region ist auch die Heimat der Maasai-Hirten, und während der Buschwanderungen ergeben sich Gelegenheiten, einen tieferen Einblick in ihre faszinierende Kultur zu gewinnen.

Am nächsten Tag brechen Sie zu einer ganztägigen Safari im angrenzenden Tarangire Nationalpark auf. Dieser Park beheimatet eine vielfältige Tierwelt, darunter Elefanten, Löwen, Geparden, Impalas, Elenantilopen, Büffel, Giraffen, Zebras, Riedböcke, Kuhantilopen, Kudus und vieles mehr. Charakteristisch für den Park sind der sich schlängelnden Tarangire-Fluss und die große Anzahl an Baobabbäumen. Die Sonnenuntergänge hier sind unglaublich schön und leuchtend!

Verpflegung: Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)
Fahrzeit: ca. 2 Stunden
Unterkunft: Kirurumu Tarangire Lodge (oder vergleichbare Unterkunft)

Die Kirurumu Tarangire Lodge liegt im Randilen WMA und blickt auf eine Überschwemmungsebene, die saisonal ein reichhaltiges Futtergebiet für Elefanten und viele andere Tiere ist.
Es gibt zehn Zeltcottages mit eigener Veranda mit Blick auf den Tarangire-Nationalpark. Zu jedem Cottage gehört ein eigenes Badezimmer mit fließend warmem und kaltem Wasser und einer Regenwasserdusche für die perfekte Abkühlung nach einem langen Safari-Tag.
Highlight: Je nach Jahreszeit kommen Elefanten ins Camp und Wildbeobachtung von Ihrem privaten Balkon aus sind möglich.

4. Tag: Lake Manyara
Nach einem faszinierenden frühen Morgen mit weiteren Wildtierbeobachtungen machen Sie sich auf den Weg nach Karatu zum nahegelegenen Kifaru Coffee Estate. Diese Unterkunft befindet sich mitten auf einer Kafeeplantage in unmittelbarer Nähre zum Ngorongoro Krater, den Lake Manyara und das Becken des Großen Rifttals.
Unterwegs bietet sich die Gelegenheit, die Landschaft mit allen Sinnen zu erleben. Genießen Sie einen Spaziergang zu einem Aussichtspunkt mit Blick auf den Lake Manyara und das Große Rifttal. Der Lake Manyara bietet ein einzigartiges Ökosystem mit der weltweit höchsten Biomassedichte - ein wahres Paradies für Naturliebhaber! Snacks und Getränke begleiten Sie, während Sie einen Sonnenuntergang über dem Lake Manyara genießen.

Verpflegung: Vollpension
Fahrzeit: ca. 2,5 Stunden
Unterkunft: Kifaru Coffee Estate (oder vergleichbare Unterkunft)

Kifaru Coffe Estate:
Eingebettet in die sanften Hügel Nordtansanias, am Fuße des berühmten Ngorongoro-Kraters, liegt das traditionsreiche Kifaru Coffee Estate – bekannt für einige der besten Premium-Kaffees des Landes. Gäste sind eingeladen, in der historischen Farm oder einem der liebevoll gestalteten Gästehäuser zu übernachten. Auf geführten Spaziergängen über die Plantage tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Kaffeeanbaus.

Das Farm House verbindet kolonialen Charme mit modernem Komfort – ein Ort, der an Hemingways Afrika erinnert und gleichzeitig zum Ankommen und Durchatmen einlädt. Beobachten Sie das Leben auf der Plantage, genießen Sie das volle Verwöhnprogramm mit Vollpension und lassen Sie Ihre Safari-Tage in dieser friedvollen Oase stilvoll genießen.

5. Tag: Abenteuer Ngorongoro-Krater
Nach einem frühen Frühstück machen Sie sich auf den Weg zum Ngorongoro-Krater für eine morgendliche Pirschfahrt. Dieses grüne Tal ist wahrscheinlich durch einen Vulkanausbruch entstanden und zählt zu den atemberaubendsten Safarizielen weltweit. Der Krater wurde sogar zu einem der beeindruckendsten Naturwunder Afrikas erklärt.
Der Kilimanjaro thront als Afrikas höchster Gipfel über der Landschaft, mit einer Höhe von 5.895 Metern ist er

der höchste Berg Afrikas und der höchste freistehende Berg der Welt. Er beherbergt fast alle Arten von Ökosystemen, die es gibt, von Kulturland über Regenwald und alpine Wüste bis hin zu arktischen Gipfeln. Doch er steht nicht allein im Rampenlicht.

Durch die Weiten der Serengeti ziehen mehr als 1 Millionen Wildtiere in gewaltigen Herden! Diese außergewöhnliche Landschaft beherbergt nahezu jede Art von Säugetier der afrikanischen Ebenen, einschließlich des gefährdeten schwarzen Nashorns. Im Ngorongoro-Krater, bekannt für die dichteste Population an Raubtieren des Kontinents, erlebt man die Jagd hautnah. Die Aussichten unterwegs, einschließlich des Blicks auf den Kraterboden, sind spektakulär.

Anschließend kehren Sie zurück zum Isoitok Camp. Sie haben Zeit für Naturwanderungen, besuchen traditionellen Maasai-Haushalte (Bomas) und machen bei einem Spaziergang mit, bei dem Sie mehr über Heilpflanzen erfahren. Sonnenuntergänge mit Blick auf das Große Rifttal und den Lake Manyara sind atemberaubend. Unterwegs gibt es die Option, den lokalen Markt von Mto wa Mbu zu besuchen und in das farbenrohe Alltagsleben einzutauchen. Hier können Sie beobachten, wie traditionelles Handwerk gemacht wird.

Verpflegung: Vollpension
Fahrzeit: ca. 1,5 Stunden
Unterkunft: Isoitok Camp Manyara (oder vergleichbare Unterkunft)

Das Camp besteht aus acht komfortabel ausgestatteten Luxuszelten. Tauchen Sie hier ein in das authentische afrikanische Busch-Erlebnis. Das Isoitok Camp bietet eine intime Atmosphäre, die in der wilden Buschlandschaft versteckt sind. Die Zelte sind stilvoll eingerichtet und bieten alle notwendigen Annehmlichkeiten für einen angenehmen Aufenthalt. Das Camp ist bekannt für seine enge Verbindung zur Maasai-Gemeinde, wodurch Gäste tiefe Einblicke in die lokale Kultur erhalten können.

6.-12. Tag: Insel Auszeit Sansibar
Nach dem Frühstück werden Sie zum Flughafen Arusha für Ihren Direktflug nach Sansibar gebracht. Hier dürfen Sie sieben Nächte in die Ruhe des Inselparadies eintauchen. Wohnen werden Sie im malerischen Fischerdorf Jambiani. Genießen Sie hier eine harmonische Verbindung aus Entspannung und Aktivität mit zwei täglichen Yoga-und Meditationseinheiten sowie Zeit für sich. Genießen Sie noch heute Abend Ihre erste Yoga-Einheit mit Beach-Feeling.

Zusätzliche Inselaktivitäten reichen von traditionellen Dhau-Segeltörns, Schnorcheln, Kitesurfen, Delfinbeobachtungen, Gewürztouren bis hin zu Dorfspaziergängen. Zusätzlich empfehlen wir einen Besuch bei dem Institut Marine Cultures, welches sich für die nachhaltige Aqua-Kultur auf Sansibar einsetzt.

Während Ihrer Zeit in Sansibar werden Sie gemeinsam einen Village Walk durch Jambiani unternehmen, um näher in das kulturelle Leben einzutauchen. Sie erhalten Einblicke in das tägliche Leben der Einheimischen, treffen Kunsthandwerker für Töpferware, können Frauen bei der Algenernte beobachten, einen Blick in ein typisches Wohnhaus werfen, eine Schule besuchen und sogar einen einheimischen Kräuterexperten treffen. Diese Tour wird in Zusammenarbeit mit dem Dorf geplant (ca. 2-3h).

Verpflegung: Halbpension (Frühstück & Abendessen)
Fahrzeit: ca. 1,5 Stunden
Unterkunft: Sharazad Boutique Hotel

13. Tag: Abreise
Genießen Sie Ihren letzten Tag auf Sansibar. Wir organisieren den Transfer zum Flughafen für Ihren Rückflug nach Hause.

In Sansibar erwartet Sie das Sharazad Boutique Hotel, ein charmantes Vier-Sterne-Refugium in Jambiani an der Ostküste. Lassen Sie sich von der entspannten Atmosphäre verzaubern und genießen Sie die Annehmlichkeiten unseres Hotels, darunter ein Strandrestaurant, ein Wellnesscenter und drei Swimmingpools, umgeben von üppiger tropischer Vegetation mit weitreichendem Blick auf den Indischen Ozean.

Enthaltene Leistungen

Internationaler Flug ab/bis Frankfurt mit Turkish Airlines · Inlandflug von Arusha nach Sansibar und Flughafentransfers · voll ausgestatteter Safari Jeep (privat) mit lokalem Guide (englisch sprechend) · 5 Übernachtungen in ausgewählten, komfortablen Safari Lodges · 7 Übernachtungen im Sharazad Boutique Hotel auf Sansibar · Willkommensdinner am 1. Abend · Vollpension (auf Wunsch vegetarisch oder vegan) während der Safari (Tag 2-5) · Halbpension (auf Wunsch vegetarisch oder vegan) in Sansibar (Tag 6-13) · Trinkwasser zum Abfüllen (bitte eigene Trinkflasche mitbringen) · Eintrittsgebühren Nationalparks · 2x täglich Yoga & Meditation auf Sansibar (morgens 1,5h und abends 1,5h, auf Deutsch) · Besuch in einem authentischen Maasai-Village · Bush-Walk mit den Maasai · Village Walk in Sansibar

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühren für Tansania (50 USD) · Einreiseversicherung für Sansibar (44 USD) · Trinkgelder · Mittagessen und zusätzliche Aktivitäten auf Sansibar

Wahlleistungen

· Rail & Fly Ticket € 110
· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
· Flug ab anderen Flughäfen oder in der Business Class (Preis auf Anfrage)
· Einzelzimmeraufpreis € 340
· Aufpreis Sea View Zimmer im Sharazad € 250
· weitere Aktivitäten und Exkursionen in Sansibar (buchbar vor Ort)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
6TZH0201	16.02.26	28.02.26	€ 5.580

Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 12

Reisedauer

13 Tage

Reiseleitung

Albert Dennenwaldt
Albert ist ein erfahrener Yogalehrer, der durch seine einfühlsame und authentische Art Menschen auf ihrem Yoga-Weg begleitet. Mit fundiertem Wissen und einer herzlichen Haltung vermittelt er Praktiken, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

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 Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

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 Vereinigten 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 als Hauptgepäckstück eine leichte, weiche Reisetasche und als Handgepäck einen Rucksack nutzen. Bitte nehmen Sie keinen Koffer auf die Safari mit.

Kleidung & Schuhe

Nehmen Sie leichte, der Kultur angepasste Kleidung für warmes und kaltes Wetter mit, am besten aus Baumwolle. Für abends sollten Sie langärmelige Kleidung während der Dämmerung als besten Mückenschutz verwenden.

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, 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 mit, um den Kauf von Plastikflaschen zu vermeiden.

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.

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 allgemeine 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.

Einkaufen und Souvenirs

Auf Ihrer Reise nach Tansania und Sansibar können Sie verschiedene Souvenirs erwerben, die nicht nur schöne Erinnerungsstücke sind, sondern auch die reiche Kultur dieser Regionen widerspiegeln.

Beliebt als Souvenir ist die Handwerkskunst der Maasai – Bekannt für ihre reiche kulturelle Tradition, stellen sie eine Vielzahl von Kunsthandwerken her. Zu den typischen Maasai-Handwerksprodukten gehören Schmuckstücke wie Perlenketten, Armbänder und Ohrringe, die in leuchtenden Farben und Mustern gefertigt werden. Gewürze aus Sansibar sind perfekt für kulinarisch Begeisterte. Ein Paket mit lokalen Gewürzen wie Nelken, Zimt, Kardamom und Pfeffer bringt ein Stück Sansibar in Ihre Küche.
Diese Souvenirs sind nicht nur Geschenke für Freunde und Familie, sondern unterstützen auch die lokale Wirtschaft und Handwerker, achten Sie daher darauf, dass die Mitbringsel auch in Tansania oder auf Sansibar hergestellt wurden und keine importierten „Billigprodukte" sind.

Ihre persönliche Beratung

Sarah Obels
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