Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Südafrika

Kapstadt Retreat – Yoga, Meditation und südafrikanische Weite

Mit Albert Dennenwaldt

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Allgemeine Beschreibung ... 3
Yoga-Programm ... 3
Genießen ... 3
Umgebung ... 5
Ausflugsprogramm ... 5
Enthaltene Leistungen ... 7
Zusätzliches Entgelt ... 7
Wahlleistungen ... 7
Termine und Preise ... 7
Teilnehmerzahl ... 7
Reisedauer ... 8
Reiseleitung ... 8
Praktische Hinweise ... 9
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 9
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 9
Gesundheit und Impfungen ... 9
Mitnahmeempfehlungen ... 10
Währung / Post / Telekommunikation ... 10
Versicherung ... 11
Nebenkosten / Trinkgelder ... 11
Umwelt ... 11
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 12
Zeitverschiebung und Klima ... 13
Sprache und Verständigung ... 13
Religion und Kultur ... 13
Essen und Trinken ... 14
Einkaufen und Souvenirs ... 14
Ihre Reisenotizen ... 15

Reisedetails

Südafrika
Kapstadt Retreat – Yoga, Meditation und südafrikanische Weite

Reiseverlauf

- 2x täglich Yoga & Meditation mit Albert
- Unterkunft in Stellenbosch
- Südafrikanischer Sommer im deutschen Winter
- Kraftorte mit erfahrenem Kapstadt-Kenner
- Optional: Big-5-Safari im Aquila Game Reserve



Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

Allgemeine Beschreibung

Dieses Retreat verbindet die stille Kraft der Yoga- und Meditationspraxis mit der landschaftlichen Vielfalt und kulinarischen Highlights rund um die Weinregion Stellenbosch bei Kapstadt. Zwischen Weinbergen, Ozean, Bergpanoramen, botanischen Gärten und lebendigen Märkten entsteht eine Reise, die Südafrika nicht nur zeigt, sondern spürbar macht. Die Ausflüge führen zu den bekannten Kraftorten der Kapregion – mit Raum für Natur, Kultur, Genuss und das bewusste Ankommen in der südafrikanischen Weite.

Zwischen Olivenhainen und bergigen Horizonten führt Ihr Kursleiter Albert Dennenwaldt Sie auf dieser Reise zu einer Yoga-Praxis, die anders ist – die Ihnen zeigt, wie Körper, Atem und Landschaft zusammen etwas Tiefes in Ihnen wecken. Unser Organisator und Reiseleiter Manfred, der Kapstadt seit über zwei Jahrzehnten wie seine eigene Handfläche kennt, führt Sie an besondere Orte rund um Kapstadt.

Yoga-Programm

Zweimal täglich führt Albert Dennenwaldt Sie in die Yoga-, Meditations- und Pranayamapraxis durch die Reise. Am Morgen öffnet die Praxis den Blick nach außen – in die Weite der Weinberge, zum Licht Südafrikas und in die Bewegung des neuen Tages. Am Abend wird es stiller: Der Körper darf loslassen, der Atem ruhiger werden, die Eindrücke des Tages sinken nach innen. So entsteht ein wohltuender Rhythmus aus Aktivität, Naturerleben und bewusster Einkehr.

Die Einheiten dauern je 60 bis 90 Minuten und richten sich an alle Erfahrungsstufen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Geübt wird im Freien an verschiedenen Orten, beispielsweise in einem Naturschutzgebiet, in den Weinbergen oder an einer anderen außergewöhnlichen Location. Alle Yogamaterialien werden gestellt.

Genießen

Das Frühstück wird in Ihrer Unterkunft eingenommen und ist inkludiert. Das Abendessen wird auf eigene Kosten in lokalen Restaurants und Weingütern eingenommen – eine Gelegenheit, die kulinarische Vielfalt Südafrikas eigenständig zu entdecken. Manfred wird die besten Empfehlungen geben.

Unterkünfte

Rozenburg Stellenbosch Guest House – charmantes Refugium in Stellenbosch



Das persönlich geführte Rozenburg Guest House liegt zentral in Stellenbosch und dennoch angenehm ruhig. Das historische Stadtzentrum mit seinen Restaurants, Cafés und kleinen Geschäften ist bequem zu Fuß erreichbar. Auch die bekannten Weingüter der Kapregion und zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten liegen in unmittelbarer Nähe.



Die zehn individuell gestalteten und klimatisierten Zimmer verfügen über ein eigenes Badezimmer, komfortable King- oder Twin-Betten, eine Sitzecke, WLAN sowie eine Kaffee- und Teestation. Nach einem erlebnisreichen Tag lädt der gepflegte Garten mit kleinem Swimmingpool und Sonnenliegen zum Entspannen ein. Am Morgen wird ein kontinentales Frühstück im gemütlichen Frühstücksraum oder auf der Terrasse mit Blick in den Garten serviert.

Mit seiner familiären Atmosphäre und der zentralen Lage ist das Rozenburg Guest House ein idealer Ausgangspunkt, um das charmante Stellenbosch und die umliegende Weinregion zu entdecken.



River Manor Boutique Hotel – stilvolle Eleganz in Stellenbosch



Das River Manor Boutique Hotel liegt im Herzen von Stellenbosch und verbindet historischen Charme mit elegantem Komfort. Das Boutiquehotel ist in zwei benachbarten Herrenhäusern untergebracht und befindet sich nur wenige Gehminuten von zahlreichen Restaurants, Kunstgalerien, Boutiquen und weiteren Sehenswürdigkeiten der Altstadt entfernt. Auch die renommierten Weingüter der Kapregion sind schnell erreichbar.



Die 18 geschmackvoll eingerichteten Zimmer verfügen unter anderem über ein Kingsize-Bett, ein eigenes Badezimmer, Klimaanlage, WLAN, Fernseher, Safe sowie eine Kaffee- und Teestation. Helle Aufenthaltsräume, großzügige Veranden und liebevoll gestaltete Details schaffen eine stilvolle und zugleich entspannte Atmosphäre.



Besonders reizvoll ist der gepflegte Garten mit alten Obstbäumen, blühenden Sträuchern, Wasserspielen und zwei Swimmingpools. Hier lässt es sich nach den Ausflügen des Tages wunderbar entspannen. Am Morgen erwartet Sie ein abwechslungsreiches Frühstück mit kontinentalem Buffet und frisch zubereiteten warmen Speisen. Das River Manor Boutique Hotel bietet damit einen komfortablen und atmosphärischen Rückzugsort in zentraler Lage.



Umgebung

Die Unterkünfte liegen zentral im charmanten Stellenbosch, das für seine historischen Gebäude im kapholländischen Stil, seine von Eichen gesäumten Straßen und seine lebendige Genusskultur bekannt ist. Restaurants, Cafés, kleine Boutiquen, Galerien und Museen sind bequem zu Fuß erreichbar. Gleichzeitig bildet Stellenbosch einen idealen Ausgangspunkt, um die umliegenden Weinlandschaften mit ihren traditionsreichen Weingütern zu erkunden.

Auch die geplanten Ausflüge führen zu einigen der schönsten Orte der Kapregion: nach Kapstadt mit dem Tafelberg und dem Botanischen Garten Kirstenbosch, entlang der Küste zum Kap der Guten Hoffnung, an die Strände von Camps Bay sowie in den benachbarten Weinort Franschhoek. Kapstadt ist – je nach Verkehrslage – in etwa 45 bis 60 Minuten erreichbar.



Ausflugsprogramm

Kap der Guten Hoffnung & Boulders Beach

Ein Ausflug führt an einen der eindrucksvollsten Punkte der Kaphalbinsel: zum Kap der Guten Hoffnung. Hier treffen schroffe Felsen, weiter Himmel und die Kraft des Ozeans aufeinander – ein Ort, an dem die Landschaft unmittelbar spürbar wird. Die Fahrt entlang der Küste schenkt immer wieder neue Ausblicke auf Buchten, Klippen und das tiefe Blau des Atlantiks. Anschließend wartet mit dem Boulders Beach ein besonders berührendes Naturerlebnis: die Begegnung mit den Pinguinen, die hier in geschützter Umgebung zu Hause sind. Das Kap der Guten Hoffnung und die Boulders Penguin Colony gehören zu den bekannten Attraktionen des Table Mountain National Park.



Tafelberg & Signal Hill

Der Tafelberg ist das Wahrzeichen Kapstadts – und ein Ort, der die Stadt aus einer völlig neuen Perspektive zeigt. Mit der Cable Car geht es hinauf auf das Plateau, wo sich der Blick über Kapstadt, den Atlantik, die umliegenden Berge und die weite Küstenlinie öffnet. Oben bleibt Zeit, die besondere Stimmung dieses Ortes aufzunehmen: windgeformte Felsen, klare Luft und ein Panorama, das lange nachklingt. Der Besuch des Signal Hill rundet den Ausflug ab – mit einem weiteren Blick auf

Stadt, Meer und Berge, besonders schön im weichen Licht des Tages. Die Table Mountain Aerial Cableway beschreibt den Tafelberg als Erlebnis mit weitem Blick und eindrucksvoller Flora und Fauna.



Botanischer Garten Kirstenbosch

Kirstenbosch ist weit mehr als ein botanischer Garten – er ist ein stiller Rückzugsort am Fuße des Tafelbergs. Zwischen alten Bäumen, blühenden Pflanzen, verschlungenen Wegen und der Kulisse der Berghänge zeigt sich die besondere Vielfalt der südafrikanischen Natur. Hier darf der Tag langsamer werden: spazieren, schauen, verweilen und die Farben, Formen und Düfte der Kapflora aufnehmen. Der Garten liegt an den östlichen Hängen des Tafelbergs und zählt laut SANBI zu den großen botanischen Gärten der Welt.

Camps Bay, V&A Waterfront & Oranjezicht Market

Dieser Ausflug verbindet Kapstadts entspannte Küstenseite mit urbanem Lebensgefühl. In Camps Bay zeigt sich die Stadt von ihrer sonnigen Seite: weißer Strand, Meeresbrise, Palmen und die markante Bergkulisse im Hintergrund. Danach führt der Weg zur V&A Waterfront, einem lebendigen Viertel am historischen Hafen mit Restaurants, kleinen Geschäften, Kunst, Musik und Blick auf den Tafelberg. Am Oranjezicht Market wird Kapstadt kulinarisch erlebbar – mit lokalen Produkten, frischen Aromen und einer Atmosphäre, die Gäste und Einheimische zusammenbringt. Die V&A Waterfront beschreibt sich als lebendiges Hafenviertel mit Gastronomie, Einkaufsmöglichkeiten, Kultur und Design; der Oranjezicht City Farm Market ist ein bekannter Markt in Kapstadt.



Stellenbosch Winelands & Babylonstoren

Die Weinregion rund um Stellenbosch zeigt Südafrika von einer sanften, ländlichen Seite: weite Rebhänge, historische Weingüter, alte Baumalleen und die klare Silhouette der Berge. Der Ausflug führt hinein in eine Landschaft, die Ruhe, Genuss und Geschichte miteinander verbindet. Ein besonderer Höhepunkt ist Babylonstoren – eine der ältesten kapholländischen Farmen, bekannt für ihre Gärten, ihre Architektur und ihr bewusstes Zusammenspiel von Natur, Kulinarik und Wein. Hier lässt sich die Fülle der Kapregion mit allen Sinnen erleben. Babylonstoren beschreibt sich als eine der ältesten Cape-Dutch-Farmen, gelegen am Fuß des Simonsberg im Franschhoek Wine Valley.



Franschhoek & Franschhoek Village Market

Franschhoek gilt als eines der charmantesten Dörfer der Weinregion – umgeben von Bergen, Weinbergen und einer Atmosphäre, die französische Geschichte und südafrikanische Lebensfreude verbindet. Beim Besuch bleibt Zeit, durch den Ort zu schlendern, kleine Geschäfte zu entdecken und die besondere Stimmung des Tals aufzunehmen. Der Franschhoek Village Market bringt zusätzlich Lebendigkeit in den Tag: lokale

Speisen, Kunsthandwerk, Musik und Begegnungen unter alten Bäumen machen den Markt zu einem schönen Abschluss des Ausflugsprogramms. Der Markt beschreibt sich als Fresh-Food-, Art- und Craft-Market im Franschhoek Valley.

Optionale Safari im Aquila Private Game Reserve



Wer die Reise um ein Safari-Erlebnis ergänzen möchte, kann an einem yogafreien Tag eine Tagestour in das Aquila Private Game Reserve unternehmen. Das malariafreie Wildreservat liegt rund zwei – drei Stunden von Kapstadt entfernt und eröffnet einen eindrucksvollen Einblick in die Weite der südafrikanischen Landschaft. Während einer geführten Pirschfahrt im offenen Safari-Fahrzeug geht es durch die karge, stille Schönheit der Karoo – mit der Möglichkeit, einige der bekanntesten Wildtiere Afrikas zu beobachten, darunter Elefanten, Nashörner, Büffel, Löwen und mit etwas Glück auch Leoparden. Aquila gilt als eines der nächstgelegenen Big-Five-Safarireservate bei Kapstadt und eignet sich daher besonders gut für eine Tagessafari während eines Aufenthalts in der Region.



Dieser Ausflug findet optional statt und ersetzt an diesem Tag die Yogaeinheiten. So bleibt genügend Raum, das Safari-Erlebnis bewusst aufzunehmen – vom frühen Aufbruch über die Fahrt in die Weite des Landes bis zu den Begegnungen mit der Tierwelt Südafrikas. Besonders schön ist der Kontrast zur urbanen Lebendigkeit Kapstadts und zur sanften Weinlandschaft rund um Stellenbosch: Hier zeigt sich noch einmal eine andere Seite Südafrikas – wild, ursprünglich und weit.

Enthaltene Leistungen

Flughafentransfers von Kapstadt Flughafen hin und rück · 12 Übernachtungen im Rozenburg Guest House oder River Manor Boutique Hotel · täglich Frühstück · 2x täglich ca. 60 Min. Yoga-, Meditations- & Pranayamapraxis (auf Deutsch) · Ausflug zum Kap der guten Hoffnung und dem Boulders Pinguin Beach · Ausflug auf den Tafelberg (Cable Car inklusive) und dem Signal Hill · Ausflug zum Botanischen Garten Kirstenbosch · Ausflug zum Strand in Camps Bay, zur V&A Waterfront und Oranjezicht Market · Ausflug nach Stellenbosch Windelands und Babylonstoren · Ausflug nach Franschhoek und zum Franschhoek Village Market

Zusätzliches Entgelt

Trinkgelder · zusätzliche Aktivitäten · Mittag- und Abendessen auf Selbstzahlerbasis in verschiedenen Restaurants

Wahlleistungen

· Rail & Fly Ticket € 110
· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
· Flug ab Ihrem Wunschflughafen in der Economy oder Business Class (Preis auf Anfrage)
· 1-tägige Big-5-Safari im Aquila Private Game Reserve inkl. Transfer und Mittagessen € 195

Termine und Preise Rozenburg Guest House

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €/ Person im DZ
7ZAS9001	29.01.27	10.02.27	€ 4.190 (+890€ EZ)

Termine und Preise River Manor Boutique Resort

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €/ Person im EZ
7ZAS9001	29.01.27	10.02.27	€ 9.080

Teilnehmerzahl

Mindestens 5, höchstens 10

Reisedauer

13 Tage

Reiseleitung

Albert Dennenwaldt
Ich bin Yogalehrer BDY/EYU mit 40-jähriger Meditationserfahrung, Leiter der Ausbildungsschule "Hridaya" für Yoga und Meditation in München, sowie Leiter des „Forums für Business-Yoga" in München.

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 interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair Beitrag leisten möchten, geben Sie dies bitte bei Ihrer Buchung an. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag die Hälfte.

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy oder Business Class nach Kapstadt 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

Für die Einreise nach Südafrika benötigen deutsche Staatsangehörige einen Reisepass, der bei Ausreise noch mindestens 30 Tage gültig sein muss und über mindestens zwei freie Seiten für Sichtvermerke verfügt. Ein Visum ist für touristische Aufenthalte bis zu 90 Tagen nicht erforderlich. Bei der Einreise erhalten Sie eine kostenlose Besuchergenehmigung für die Dauer Ihres geplanten Aufenthalts.

Die Tourismusbehörden der Provinz Westkap sowie der Stadtverwaltung Kapstadt bieten internationalen Reisenden Unterstützung an und teilen Notfallnummern mit. Wir empfehlen Ihnen, diese nach Ankunft einzuspeichern. Grundsätzlich gelten in Südafrika die üblichen Sicherheitsvorkehrungen für Städtereisen. Führen Sie Wertsachen nicht zur Schau, bewahren Sie Kopien wichtiger Dokumente sicher auf und nutzen Sie bewachte Geldautomaten in Gebäuden oder Einkaufszentren. Meiden Sie abends und nachts weniger belebte Stadtgebiete und unternehmen Sie Wanderungen bevorzugt in Gruppen. Aktuelle Sicherheitshinweise finden Sie auf der Website des Auswärtigen Amts unter www.auswaertiges-amt.de.



Gesundheit und Impfungen

Gesundheit und Impfungen

Für die direkte Einreise aus Deutschland nach Südafrika sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Lediglich bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet müssen Sie eine gültige Gelbfieberimpfung nachweisen. Wir empfehlen Ihnen, die Standardimpfungen gemäß dem Impfkalender der STIKO auf aktuellem Stand zu halten. Als

Reiseimpfungen werden Hepatitis A sowie bei Langzeitaufenthalten auch Hepatitis B und Tollwut empfohlen.

Malaria
Die Kapregion, in der sich Kapstadt befindet, ist malariafrei. Dennoch sollten Sie sich vor Insektenstichen schützen, da andere durch Mücken übertragene Erkrankungen vorkommen können. Verwenden Sie Insektenschutzmittel und tragen Sie in den Abendstunden entsprechende Kleidung.

Sonnenschutz
Südafrika liegt in einer Zone erhöhter UV-Strahlung. Schützen Sie sich mit Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor, Kopfbedeckung und Sonnenbrille. Dies ist besonders an der Küste mit kühlen Seewinden wichtig, da die UV-Belastung oft unterschätzt wird.

Medizinische Versorgung
Die medizinische Versorgung in Kapstadt ist gut. Private Krankenhäuser entsprechen europäischem Standard. Für ärztliche Leistungen ist grundsätzlich Vorauskasse zu leisten. Wir empfehlen Ihnen dringend den Abschluss einer Auslandskrankenversicherung mit Rückholversicherung.

Trinkwasser & Hygiene Tipps
Achten Sie auf eine gute Trinkwasserhygiene und trinken Sie Wasser nur aus Flaschen, kein Leitungswasser. Verwenden Sie auch zum Zähneputzen vorzugsweise Flaschenwasser.
Bei der Nahrungsaufnahme sollten Sie einige Grundregeln beachten. Bevorzugen Sie Obst, das Sie selbst schälen können, wie Bananen, Orangen oder Mangos. Bei Salaten und rohem Gemüse ist Vorsicht geboten, da diese möglicherweise mit Leitungswasser gewaschen wurden. Essen Sie vorzugsweise gut durchgekochte oder gebratene Speisen und meiden Sie rohes oder unzureichend gegartes Fleisch und Fisch. Vermeiden Sie Eiswürfel in Getränken, es sei denn, Sie sind sicher, dass sie aus sauberem Wasser hergestellt wurden.
Stellen Sie sich eine kleine Reiseapotheke mit den wichtigsten Medikamenten zusammen und bringen Sie Ihre persönlichen Medikamente in ausreichender Menge mit. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE keine medizinische Beratung bietet. Lassen Sie sich vor Ihrer Reise durch reisemedizinische Beratungsstellen oder Tropen- und Reisemediziner persönlich beraten. Aktuelle Gesundheitshinweise finden Sie auf der Website des Auswärtigen Amts unter www.auswaertiges-amt.de.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck
Wir empfehlen, dass Sie als Hauptgepäckstück einen Koffer oder eine Reisetasche und als Handgepäck einen Rucksack nutzen.
Nehmen Sie für Ausflüge auch einen kleinen Tagesrucksack 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. Sie können Ihre Kleidung vor Ort waschen lassen. Denken Sie an 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.

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 Landeswährung Südafrikas ist der Südafrikanische Rand (ZAR). Ein Rand entspricht 1€. Im Umlauf sind Münzen von 5, 10, 20 und 50 Cent sowie 1, 2 und 5 Rand. Banknoten gibt es im Wert von 10, 20, 50, 100 und 200 Rand. Auf den Scheinen sind die "Big Five"

abgebildet und seit 2012 ziert Nelson Mandelas Porträt die Vorderseite.

Bargeld erhalten Sie am günstigsten an den zahlreichen Geldautomaten, die praktisch überall in Kapstadt verfügbar sind. Mit Kreditkarten von Visa und Mastercard sowie EC-Karten mit Maestro-Symbol und der Pin können Sie in der Regel problemlos Geld abheben. Kartenzahlung ist in Hotels, Restaurants, Geschäften und Supermärkten weit verbreitet und wird gerne akzeptiert. Beachten Sie jedoch, dass an den meisten Tankstellen nur Barzahlung möglich ist.
Wir empfehlen Ihnen, verschiedene Zahlungsmittel zu kombinieren und niemals größere Bargeldmengen bei sich zu tragen. Nutzen Sie bewachte Geldautomaten in Gebäuden oder Einkaufszentren und lassen Sie Ihre Kreditkarte nie aus den Augen.

Internet & Wlan

Das Mobilfunknetz in Kapstadt ist sehr gut ausgebaut. WLAN ist in den meisten Hotels, Restaurants und Cafés verfügbar, wobei die Qualität und Geschwindigkeit variieren kann. Für eine zuverlässige Internetverbindung empfiehlt sich der Kauf einer lokalen SIM-Karte bereits am Flughafen. Die großen Anbieter wie Vodacom, MTN und Cell C bieten günstige Datentarife an. Für die Registrierung der SIM-Karte benötigen Sie Ihren Reisepass und einen Nachweis Ihrer Unterkunft.
Ihre deutschen Mobilgeräte funktionieren problemlos in Südafrika, allerdings können bei der Nutzung Ihres heimischen Tarifs hohe Roaming-Gebühren anfallen. Eine lokale SIM-Karte ist daher meist die kostengünstigere Alternative, insbesondere für Datendienste und Internetnutzung.





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

In Südafrika sind Trinkgelder ein wichtiger Ausdruck der Wertschätzung. Bei dieser Reise bietet es sich an, die Trinkgelder **gemeinschaftlich in der Gruppe zu sammeln** und gebündelt zu übergeben. Die folgenden Richtwerte gelten für einen Aufenthalt von **zwei Wochen** bei einer Gruppengröße von **6–10 Personen**:
Unterkunft / Hotelpersonal: insgesamt ca. **2.000–3.000 ZAR pro Gruppe** (für Zimmerreinigung, Service, Gepäck – meist über eine Trinkgeldbox oder gesammelt über die Reiseleitung)
Reiseleitung: insgesamt ca. **500–700 EUR pro Gruppe** je nach Engagement, Präsenz und Intensität der Begleitung
Yogalehrerin: insgesamt ca. **350–500 EUR pro Gruppe** als Anerkennung für die fachliche und persönliche Begleitung während der Reise
Die genannten Beträge verstehen sich als **Orientierung**. Trinkgelder sind freiwillig und können selbstverständlich an die persönliche Zufriedenheit der Gruppe angepasst werden.

Umwelt

Nachhaltigkeit spielt in Südafrika eine zunehmend wichtige Rolle, besonders in der Tourismusbranche und im Umweltschutz. Das Land besitzt mit über 20 Nationalparks und drei globalen Biodiversitäts-Hotspots eine

außergewöhnliche Artenvielfalt, die besonderen Schutz erfordert. Die South African National Parks verwalten mehr als 37.000 Quadratkilometer Schutzgebiete und arbeiten nach nachhaltigen Prinzipien. Der Kruger-Nationalpark und andere Reservate setzen auf umweltverträgliche Tourismuskonzepte, bei denen Besucherbeiträge direkt dem Erhalt der natürlichen Lebensräume zugutekommen.
Südafrika hat das Pariser Klimaabkommen unterzeichnet und arbeitet an einer Reduzierung der Treibhausgasemissionen. Das Land gehört zu den weltweit größten CO_2-Emittenten, hauptsächlich aufgrund der kohlenstoffintensiven Energieversorgung. 2024 wurde ein Klimaschutzgesetz verabschiedet, das einen koordinierten Ansatz für die Transformation zu einer emissionsarmen Wirtschaft fördern soll. Erneuerbare Energien gewinnen zunehmend an Bedeutung, auch wenn die Stromversorgung noch stark von Kohle abhängig ist.

Die Wasserkrise von Kapstadt zwischen 2015 und 2018 hat das Umweltbewusstsein der Bevölkerung nachhaltig geprägt. Durch drastische Sparmaßnahmen konnte der "Day Zero" verhindert werden, an dem die städtische Wasserversorgung hätte eingestellt werden müssen. Diese Erfahrung führte zu einem bewussteren Umgang mit natürlichen Ressourcen. Heute setzen viele Unternehmen und Privatpersonen auf nachhaltige Lösungen wie Regenwassersammlung, Wasserrecycling und sparsame Bewässerungssysteme.

Nachhaltigkeit auf Reisen

Im Reisealltag können Sie als Besucher einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Wir empfehlen Ihnen einen bewussten Umgang mit Wasser durch kurze Duschen und das Wiederverwenden von Handtüchern. Nutzen Sie wiederverwendbare Wasserflaschen statt Einwegplastik und unterstützen Sie lokale Märkte, um Transportwege zu verkürzen. Durch die Teilnahme an nachhaltigen Aktivitäten und den Respekt vor der einzigartigen Natur Südafrikas tragen Sie dazu bei, diese außergewöhnliche Region für zukünftige Generationen zu bewahren.



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

Zeitverschiebung

Kapstadt befindet sich in der South African Standard Time (SAST), die ganzjährig UTC+2 entspricht. Da in Südafrika keine Umstellung auf Sommerzeit vorgenommen wird, bleibt die Zeitverschiebung im Vergleich zu Deutschland konstant. Während der mitteleuropäischen Sommerzeit (MESZ) gibt es keinen Zeitunterschied zu Deutschland. In der mitteleuropäischen Winterzeit (MEZ) ist Kapstadt eine Stunde voraus.

Klima

Kapstadt genießt ein mediterranes Klima mit warmen, trockenen Sommern und milden, feuchten Wintern. Da Kapstadt auf der Südhalbkugel liegt, sind die Jahreszeiten zu Europa umgekehrt. Die Temperaturen schwanken ganzjährig zwischen angenehmen 17°C und 27°C, wobei es auch im Winter selten unter 10°C wird.
Der südafrikanische Sommer dauert von Dezember bis März mit Tagestemperaturen zwischen 25°C und 27°C. Diese Monate sind sehr trocken mit bis zu 11 Sonnenstunden täglich und nur wenigen Regentagen. Die Nachttemperaturen sinken auf 15°C bis 16°C.
Der Winter von Juni bis September ist die regenreichste Zeit mit Tagestemperaturen um die 18°C. Trotz des Namens "Winter" bleibt das Klima mild und angenehm. Die Übergangsmonate Oktober/November und April/Mai bieten ebenfalls ideale Bedingungen mit Temperaturen zwischen 20°C und 24°C.

Wassertemperaturen

Das Wasser des Atlantischen Ozeans vor Kapstadt bleibt aufgrund des kalten Benguela-Stroms ganzjährig relativ kühl. In den Sommermonaten erreicht die Wassertemperatur etwa 18°C bis 20°C, im Winter sinkt sie auf 15°C bis 16°C.

Empfohlene Reisezeiten

Für Yoga-Retreats und Outdoor-Aktivitäten eignen sich besonders die Monate Oktober bis April mit stabilen Wetterbedingungen, viel Sonnenschein und geringen Niederschlägen.



Sprache und Verständigung

Sprachen und Kommunikation

Kapstadt ist mehrsprachig geprägt. Englisch dient als Verkehrssprache und wird Großteil als Erstsprache gesprochen. Gefolgt von Afrikaans und isiXhosa. Diese sprachliche Vielfalt spiegelt die multikulturelle Geschichte der Stadt wider.

Religion und Kultur

Südafrika und die Region um Kapstadt zeichnen sich durch außergewöhnliche religiöse und kulturelle Vielfalt aus. Das Land wird nicht umsonst als "Regenbogennation" bezeichnet, da Menschen verschiedenster Ethnien und Glaubensrichtungen friedlich zusammenleben.

Religiöse Landschaft

Über 75 Prozent der südafrikanischen Bevölkerung gehören dem Christentum an, wobei eine bemerkenswerte konfessionelle Vielfalt herrscht. Die größte Gruppe bilden die afrikanischen unabhängigen Kirchen, die christliche Glaubensinhalte mit traditionellen afrikanischen Vorstellungen wie dem Ahnenkult verbinden.
Der Islam bildet die zweitgrößte Religionsgruppe. Besonders in Kapstadt hat die muslimische Gemeinschaft der Kapmalaien eine reiche Geschichte, deren Anfänge führen in die niederländische Kolonialzeit des 12. Jhs./17. Jhs. zurück. Daneben leben in Südafrika Angehörige des Hinduismus und Judentums sowie Anhänger traditioneller afrikanischer Religionen, die besonders in ländlichen Gebieten noch praktiziert werden.

Kulturelle Begegnungen
Reisende können die kulturelle Vielfalt Kapstadts auf verschiedene Weise erleben. Das Bo-Kaap-Viertel mit seinen bunten Häusern bietet Einblicke in die malaiische Kultur und Geschichte. Die Townships ermöglichen authentische Begegnungen mit verschiedenen Gemeinschaften, sollten aber nur mit ortskundiger Führung besucht werden.
Kulturelle Veranstaltungen wie das Cape Town Jazz Festival, das Hermanus Whale Festival oder traditionelle Kirchengottesdienste bieten Gelegenheiten, die lebendige Kultur der Region kennenzulernen.

Essen und Trinken

Die südafrikanische Küche spiegelt die kulturelle Vielfalt Kapstadts wider und verbindet verschiedene kulturelle Einflüsse zu einer einzigartigen Geschmackswelt. Diese kulinarische Mischung aus holländischen, malaiischen, indischen und afrikanischen Elementen entstand durch die jahrhundertelange Geschichte der Stadt als Handelsposten zwischen Europa und Asien.
Zu den charakteristischen Gerichten gehören Bobotie, ein würziger Hackfleischauflauf mit Ei überbacken und oft mit Rosinen verfeinert, sowie Sosaties, marinierte Fleischspieße mit Curry-Aromen. Die kapmalaiische Küche brachte Potjiekos hervor, einen traditionellen Eintopf aus dem dreibeinigen Gusseisentopf, und verschiedene Bredie-Variationen, herzhafte Fleisch- und Gemüseeintöpfe. Das südafrikanische Nationalgericht Braai bezeichnet nicht nur die Grillmethode, sondern eine ganze Esskultur, bei der Boerewors, die traditionelle Bratwurst, und Pap, ein Maisbrei, zentrale Rollen spielen.



Die Getränkekultur umfasst neben den weltbekannten Weinen aus Stellenbosch und Franschhoek auch lokale Spezialitäten wie Rooibostee, der ursprünglich aus der Westkap-Region stammt und heute auch als Rooibos-Latte mit aufgeschäumter Milch serviert wird. Amarula, ein cremiger Likör aus Marula-Früchten, und der südafrikanische Brandy ergänzen das Angebot. Bei den Bieren dominieren Castle und Windhoek, während die aufstrebende Craft-Beer-Szene innovative lokale Brauereien hervorbringt.
Kapstadts Märkte wie der Neighbourgoods Market in Woodstock oder der Oranjezicht City Farm Market bieten frische, lokale Produkte und Street Food verschiedener Kulturen. Diese eignen sich hervorragend, um authentische Aromen zu entdecken und gesunde, frisch zubereitete Speisen zu genießen.

Einkaufen und Souvenirs

Kapstadt bietet eine hervorragende Auswahl an nachhaltig produzierten Souvenirs aus der Region, die sich gut für das Reisegepäck eignen. Besonders empfehlenswert sind kulinarische Spezialitäten wie Rooibos-Tee, der ausschließlich in der Cederberg-Region nördlich von Kapstadt wächst und als das "rote Gold Südafrikas" bezeichnet wird. Dieser koffeinfreie Tee ist reich an Antioxidantien und aufgrund seiner langen Haltbarkeit ideal als Mitbringsel geeignet.

Gewürze und Gewürzmischungen sind weitere authentische Souvenirs aus der Region. Die feurige Chakalaka-Gewürzmischung auf Tomatenbasis eignet sich hervorragend zum Grillen und Würzen. Im farbenfrohen Stadtteil Bo-Kaap finden Sie eine besonders große Auswahl an Gewürzen der kapmalaiischen Küche wie Kardamom, Nelken, Zimt und Koriander.

Für authentische Souvenirs empfehlen wir Ihnen den Besuch des Greenmarket Square, einem der ältesten Märkte Kapstadts zwischen St. George's Mall und Long Street. Hier finden Sie traditionelle Kunsthandwerksgegenstände, afrikanische Kunst und handgearbeiteten Schmuck von lokalen Kunsthandwerkern.

Der Oranjezicht City Farm Market am Granger Bay Stadium Park ist bekannt für seine Bio-Produkte und lokalen Spezialitäten von unabhängigen Produzenten. Hier können Sie direkt von den Erzeugern kaufen und die Herkunft der Produkte nachvollziehen. Der Bay Harbour Market in Hout Bay in einer ehemaligen Fischfabrik bietet eine einzigartige Atmosphäre mit Live-Musik und lokalen Köstlichkeiten.

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Sarah Obels
Produktmanagerin Südostasien& 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