



Detailprogramm

Südafrika

Phakalane Retreat: Yoga-Auszeit Kapstadt:
Zwischen Tafelberg und Ozean

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Yoga-Programm.....	4
Kursbeschreibung.....	4
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	6
Zusätzliches Entgelt.....	6
Wahlleistungen.....	6
Termine und Preise.....	6
Teilnehmerzahl.....	6
Reisedauer.....	6
Reiseleitung.....	6
Praktische Hinweise.....	7
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	7
Mitnahmeempfehlungen.....	8
Währung / Post / Telekommunikation.....	8
Versicherung.....	9
Umwelt.....	9
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	10
Zeitverschiebung und Klima.....	10
Sprache und Verständigung.....	11
Religion und Kultur.....	11
Essen und Trinken.....	11
Einkaufen und Souvenirs.....	12
Ihre Reisenotizen.....	13

Reisedetails

Südafrika

Phakalane Retreat: Yoga-Auszeit Kapstadt: Zwischen Tafelberg und Ozean

Reiseverlauf

- Sanftes Yoga mit zertifizierter Yogalehrerin
- Phakalane Lodge: Boutique-Retreat am Tafelberg
- Südafrikanischer Sommer im deutschen Winter
- Krafttorte mit erfahrener Kapstadt-Kenner
- Optional: Big-5-Safari im Aquila Game Reserve



Allgemeine Beschreibung

Während Deutschland im Winter ruht, blüht Südafrika auf – und Sie mit ihm: Sanftes Yoga am Tafelberg, warme Sommertage und die besondere Kraft dieser einzigartigen Landschaft.

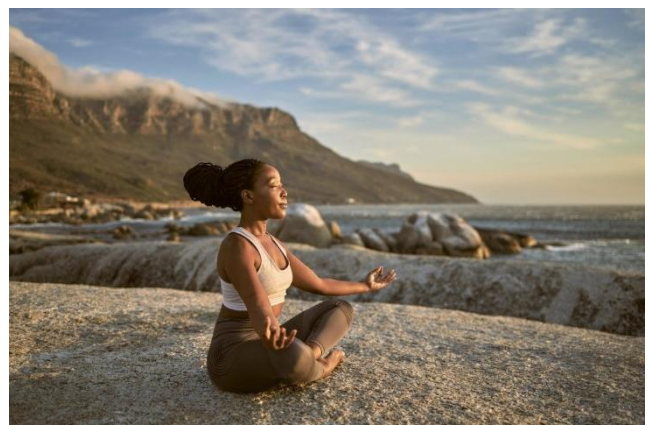
Am Fuße des imposanten Tafelbergs, wo die wilde Schönheit Südafrikas auf sanfte Heilkraft trifft, wartet Ihre Yoga-Auszeit in der ruhigen Hout Bay. Während Deutschland im Winterschlaf liegt, erwacht hier der Sommer – mit warmer Sonne, die durch die Fenster der Phakalane Lodge strömt, und einem Garten voller Geborgenheit.



Jana begleitet Sie mit sanftem Yoga, das Körper und Geist gleichermaßen stärkt, während Manfred, seit über zwei Jahrzehnten in Kapstadt verwurzelt, Sie zu den kraftvollsten Orten dieser besonderen Region führt. Optional können Sie eine Big-5-Safari im Aquila Game Reserve erleben.



Gemeinsame Mahlzeiten mit vegan-vegetarischer Küche, zweimal täglich achtsame Yoga-Praxis und Entdeckungen vom Kap der Guten Hoffnung schaffen Raum für das, was wirklich zählt: bei sich anzukommen.



Yoga-Programm

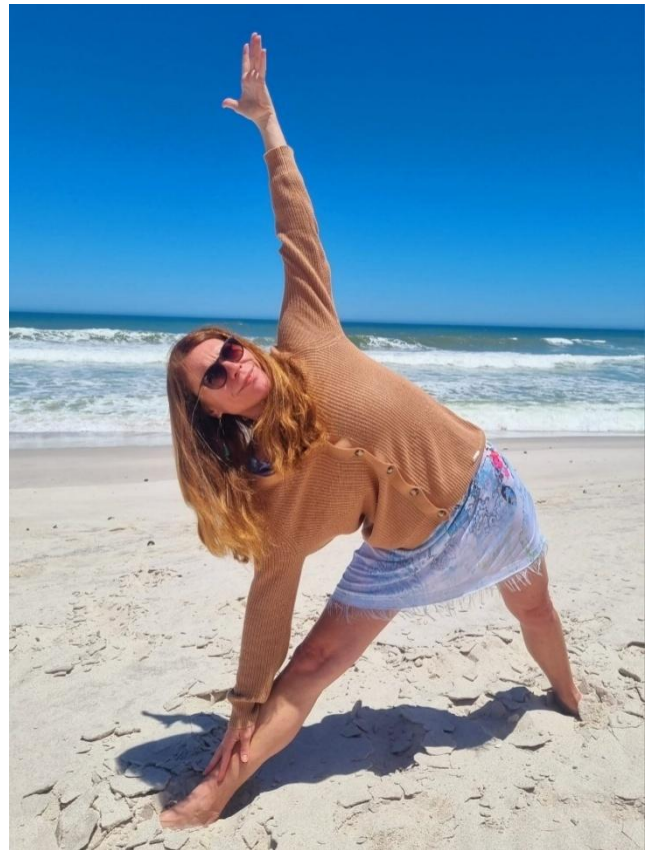
Zweimal täglich praktizieren Sie sanftes Yoga – morgens um 8:00 Uhr aktivierend mit Hatha Flow, abends um 18:00 Uhr entspannend mit Yin-Yoga oder Yoga Nidra mit Jana. Das komplette Equipment wird gestellt. Der kreisförmige Temple Space mit offenem Dach schafft eine besondere Atmosphäre. Optional buchen Sie Massagen (Schwedisch, Aroma, Deep-Tissue, Hot-Stone).



Kursbeschreibung

Unser Retreat Center liegt in Hout Bay, in der Pakalane Lodge am Tafelberg – ein Ort voller Ruhe, Kraft und Schönheit. Von hier aus erkunden wir besondere Plätze: den Tafelberg, das Kap der Guten Hoffnung, die Weinregion, einsame Strände und stille Kraftorte. Begleitet wirst du von Jana, die tief transformierendes, sanftes Yoga anbietet, und von Manfred, der seit 22 Jahren in Kapstadt lebt und mit großer Verbundenheit Menschen die Magie dieser Region näherbringt. Die Reise ist sowohl für Paare als auch für Singles geeignet – für alle, die spüren, dass Veränderung ansteht, loslassen, aufatmen und wieder fühlen wollen. Vielleicht beginnt hier deine Reise – zu dir selbst.

Diese Reise eignet sich besonders für Menschen, die sanftes Yoga kennenlernen oder vertiefen möchten, sowie für alle, die gesundheitliche Einschränkungen haben und achtsame, heilsam orientierte Bewegung suchen. Das Angebot richtet sich an Einzelreisende und Paare gleichermaßen, die dem deutschen Winter entfliehen und in einer kleinen Gruppe von maximal 16 Teilnehmenden Südafrikas Schönheit erleben möchten. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Wohnen

Inmitten unberührter Natur lädt Sie das Phakalane Retreat ein, Ruhe und Regeneration zu finden. Vier geschmackvoll eingerichtete Zimmer im Haupthaus und drei freistehende Cottage-Hütten im Garten bieten Ihnen einen erholsamen Rückzug. Die großzügigen Zimmer verfügen über Kingsize-Betten und eigene Bäder, während die Cottages mit ihren Außenduschen besonderen Charme ausstrahlen. Bei einem reichhaltigen Frühstücksbuffet beginnt Ihr Tag, Tee und Kaffee stehen Ihnen unbegrenzt zur Verfügung. Sauna und Pool laden zur Entspannung ein – in einer achtsamen Atmosphäre.



Genießen



Sie genießen täglich gesunde vegetarische Halbpension mit lokalen, saisonalen Zutaten. Auf Wunsch können Fleisch oder Fisch am Vorabend besprochen und flexibel angeboten werden. Die liebevoll zubereiteten Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen und schaffen Raum für Austausch. Ganztägig stehen Ihnen Wasser und verschiedene Tees zur Verfügung. Entspannung finden Sie auch in der großzügigen Lounge der Lodge.



Die Phakalane Lodge liegt eingebettet in die ruhige Natur der Hout Bay, am Fuße des beeindruckenden Tafelbergs. Von hier aus erreichen Sie malerische Strände, den Hout Bay Harbour Market und starten entspannte Ausflüge zum Kap der Guten Hoffnung, in die Weinregion Constantia oder zum botanischen Garten Kirstenbosch. Abends versammeln Sie sich am Fire Pit unter dem südlichen Sternenhimmel – eine ganz besondere Atmosphäre.



Umgebung



Enthaltene Leistungen

Flughafentransfers von Kapstadt Flughafen hin und rück • 12 Übernachtungen im Phakalane Retreat Centre im Luxury-Zimmer • Halbpension mit lokaler, saisonaler und vegan-vegetarischer Küche (Fleisch oder Fisch auf Wunsch möglich) • ganztägig Wasser und Tee (bitte eigene Trinkflasche mitbringen) • 2x täglich 60 Min. Yoga-, Meditations- & Pranayamapraxis (auf Deutsch) • Ausflug zum Kap der guten Hoffnung und dem Boulders Pinguin Beach • Wanderung im Tafelberg Nationalpark • Ausflug zum Hout Bay Harbour Market • Ausflug zum Botanischen Garten Kirstenbosch • Ausflug zum Strand in Camps Bay und Waterfront • Ausflug zur Constantia Wine Route mit Wein Tasting • Ausflug nach Stellenbosch Weinlands und Babylonstoren • täglicher Shuttle zum Strand (ca. 20 Min)

Zusätzliches Entgelt

Trinkgelder • Mittagessen und zusätzliche Aktivitäten

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 € 250
- Einzelzimmer-Aufpreis € 890

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
6ZAG0101	10.01.26	22.01.26	€ 3.440
6ZAG0102	31.01.26	12.02.26	€ 3.440
6ZAG0103	22.03.26	03.04.26	€ 3.440
6ZAG0104	28.11.26	10.12.26	€ 3.440

Teilnehmerzahl

Mindestens 5, höchstens 10

Reisedauer

13 Tage

Reiseleitung

Jana Böhm und Manfred Engelmann

Wir verbinden Afrikas Heilkraft mit Medical Yoga. Jana bringt 10 Jahre Therapie-Erfahrung mit, Manfred 20

Jahre Südafrika-Expertise. Euer Weg zu innerer Leichtigkeit.

Hier geht's zum detaillierten Profil:

<https://www.neuewege.com/ueber-uns/yogalehrende/kursleitung/jana-boehm-und-manfred-engelmann/>

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 CO²-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 ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-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. 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 Impfkalendar 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 malariefrei. 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 Auslandsrankenversicherung 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 Amtes unter www.auswaertiges-amt.de.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

Wir empfehlen, dass Sie als Hauptgepäckstück eine leichte, weiche Reisetasche und als Handgepäck einen Rucksack nutzen.

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 100 Cent. 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 zierte Nelson Mandelas Porträt die Vorderseite.

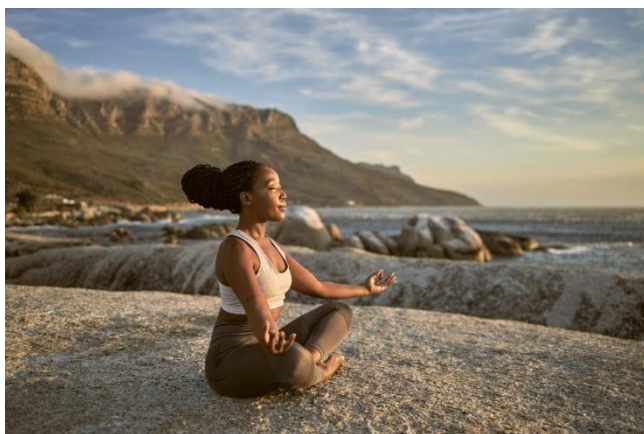
Bargeld erhalten Sie am günstigsten an den zahlreichen Geldautomaten, die praktisch überall in Kapstadt verfügbar sind. Mit Kreditkarten von Visa und Mastercard sowie EC-Karten mit Maestro-Symbol und der Pin können Sie in der Regel problemlos Geld abheben. Kartenzahlung ist in Hotels, Restaurants, Geschäften 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.

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.

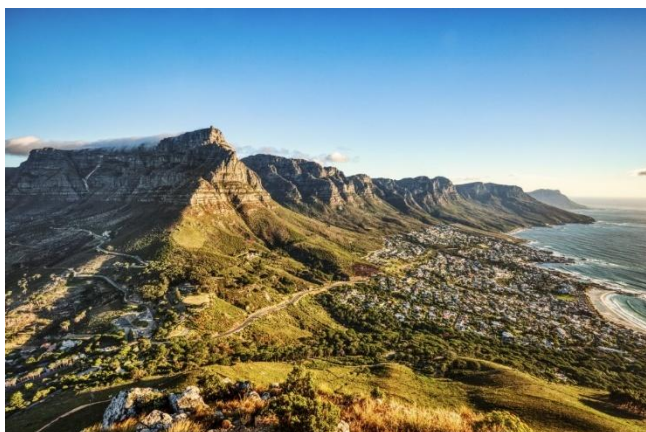
Südafrika hat das Pariser Klimaabkommen unterzeichnet und arbeitet an einer Reduzierung der Treibhausgasemissionen. Das Land gehört zu den weltweit größten CO₂-Emittenten, hauptsächlich aufgrund der kohlenstoffintensiven Energieversorgung. 2024 wurde ein Klimaschutzgesetz verabschiedet, das einen koordinierten 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 Südhälfte der Erde 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 jahrhundertlange 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 Gusseiserntopf, und verschiedene Bredie-Variationen, herzhaftes Fleisch- und

Gemüseintöpfe. 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 Getränkemkultur 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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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

