

# Yogareise Cabo Verde

Erlebe mit uns den Rhythmus der Kapverden



REISEDATEN: 17.03.-28.03.2024



DAUER: 12 Tage



PREIS: CHF 2'750.00 p.P.

## 12-tägige Yogareise São Vicente und Santo Antão

**No bai pa Cabo Verde!** Du reist in einer Kleingruppe (max. 8 Teilnehmer/innen) auf die Insel São Vicente und Santo Antão. Yoga steht auf dieser Reise im Vordergrund. Wir verbringen zuerst drei Nächte auf der Insel São Vicente, in der bunten Kulturstadt Mindelo, bevor es für fünf Nächte ins Natur- und Wanderparadies auf die Insel Santo Antão geht. Nach unserem Santo Antão Aufenthalt verbringen wir die letzten beiden Nächte am schönen Strand von São Pedro auf der Insel São Vicente. Neben täglichen Yogalektionen, geleitet von einer lokalen Lehrerin in Zusammenarbeit mit unserer Yogalehrerin aus der Schweiz, hast du auch die Möglichkeit, die Inseln, deren Bewohner\*innen, die Kultur und Natur mit unseren lokalen Guides kennenzulernen.



## Kapverdische Yoga Lehrerin Cindy



Cindy ist in Mindelo geboren und aufgewachsen. Sie arbeitet als Yogalehrerin und Therapeutin. Sie praktiziert ihren ganz eigenen Stil von Yoga - eine Kombination von sanften, fließenden und gleichzeitig kraftvollen Bewegungen. Die Energie ihrer Heimat ist perfekt um „Body, Mind and Soul“ in Einklang zu bringen.

## Schweizer Yoga Lehrerin Momo



Momo ist insgesamt in 5 Ländern aufgewachsen und lebt nun seit 22 Jahren in Zürich. Sie leitet ihre Hatha und Vinyasa Flows intuitiv und sorgt dafür dass die Klassen spielerisch und voller Mitgefühl, Reflektion und Dankbarkeit sind - verbunden mit einer Prise Lachen und Leichtigkeit.

## Details

### Gruppengrösse

Max. 8 Teilnehmer\*innen

### Preis für die Gruppenreise im Doppelzimmer

CHF 2'750.00 pro Person

### Aufpreis für die Reise im Einzelzimmer

CHF 345.00 pro Person

### Im Preis inbegriffen

- Flug in der Economy-Klasse mit TAP Air Portugal
- Lokale Unterkünfte im 3-Sterne-Bereich
- 16 Yoga Lektionen
- 10 x Mittag- und/oder Abendessen
- Ausflüge, Transfers und Wanderungen gemäss Programm
- Fährtickets
- Trinkgeld in Hotels und Restaurants
- Ausführliche Reiseunterlagen
- Ausflug-Tipps
- Beratung vor der Reise über o Ritmo

### Extras

- Zuschlag auf Flug, falls die kalkulierte Buchungsklasse nicht mehr verfügbar ist
- Zusätzliche Ausflüge oder Verlängerung
- Aufenthalt in Lissabon auf der Rückreise
- Trinkgeld für lokale Reiseleitung, Guides, Fahrer
- Visum/Registrierung für die Einreise (ca. EUR 38.00)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten
- Reiseversicherung

### Einreisebestimmungen

6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültiger Reisepass sowie Einreiseregistrierung, (entweder online vorab oder bei Ankunft zu lösen).



## PROGRAMM

### TAG 1: Anreise die Kapverden

Morgenflug ab Zürich um 06:20 Uhr. Umsteigen in Lissabon. Weiterflug und Ankunft auf den Kapverden. Transfer zum Hotel. Einchecken, Willkommensdrink und Besprechung der kommenden Tage bei unserem ersten gemeinsamen Abendessen.

### TAG 2: Yoga (2x) / Stadbesichtigung

Wir starten in den Tag mit der ersten Yogastunde im Studio zusammen mit unserer lokalen Yogalehrerin. Am Nachmittag erkunden wir auf einer Stadtführung mit unserem Guide die Hafenstadt Mindelo (ca. 2 Stunden). Am Abend treffen wir uns für eine Yogastunde am Strand. Der Abend steht zur freien Verfügung.

### TAG 3: Yoga (2x) / Inselrundfahrt

Auch heute starten wir mit einer Yogalektion. Am Nachmittag entdecken wir mit dem lokalen Guide auf einer Inselrundfahrt die Insel São Vicente. Am Abend treffen wir uns für eine Yogalektion am Strand.

### TAG 4: Yoga (2x) / Fährüberfahrt nach Santo Antão / Wanderung Cova-Paul

Nach der morgendlichen Yogastunde geht es am Nachmittag gemütlich mit der Fähre auf die Nachbarinsel Santo Antão. Am Hafen werden wir von unserem lokalen Guide empfangen. Wir werden zum Cova-Krater chauffiert und machen eine Wanderung vom Cova-Krater ins Paul-Tal. Das Paul-Tal ist das grünste und fruchtbarste Tal auf den Kapverden und perfekt zum Entspannen. Vor dem Abendessen findet eine Yogastunde in dieser tollen Atmosphäre statt.

### TAG 5: Yoga (2x) / Entspannungstag

Wir starten mit einer gemeinsamen Yogalektion in den Tag. Danach hast du Zeit zur freien Verfügung. Es besteht die Möglichkeit nach Vila das Pombas (Dorf am Fusse des Paul-Tals) zu spazieren oder den Tag einfach gemütlich, zum Beispiel mit lesen in der Unterkunft, zu verbringen. Wir treffen uns für eine Yogalektion vor dem gemeinsamen Abendessen.

**TAG 6: Yoga (2x) / Rundwanderung Ribeira da Torre**

Wir starten mit einer gemeinsamen Yogalektion in den Tag. Danach werden wir von unserem Guide abgeholt. Wir fahren ins Nachbartal „Ribeira da Torre“ und machen eine Rundwanderung (leicht, ca. 2 Stunden). Danach haben wir Zeit uns in einem lokalen Restaurant bei einem Getränk zu erfrischen. Am Abend treffen wir uns für eine Yogalektion vor dem gemeinsamen Abendessen.

**TAG 7: Yoga (2x) / Transfer nach Ponta do Sol**

Nach unseren Morgenlektion Yoga werden wir von unserem Guide abgeholt. Wir fahren nach Ponta do Sol, ein kleines Fischerdorf im Nordosten der Insel. Einchecken in der Unterkunft. Wir treffen uns vor dem gemeinsamen Abendessen zu einer Yogastunde bei Sonnenuntergang.

**TAG 8: Küstenwanderung / Yoga (1x)**

Heute machen wir eine Küstenwanderung von Ponta da Sol nach Cruzinha. Diese Küstenwanderung gilt als eine der Schönsten überhaupt. Sie dauerte ca. 6 Stunden. In Cruzinha angekommen können wir ein leckeres Mittagessen geniessen. Danach Transfer zurück nach Ponta do Sol. Wer noch nicht zu müde ist, kann vor dem Abendessen noch an einer Yogastunde teilnehmen.

**TAG 9: Yoga (2x) / Rückreise Mindelo**

Wir starten mit einer gemeinsamen Yogalektion in den Tag. Danach werden wir von unserem Guide abgeholt. Über die alte Passstrasse führt unser Transfer zurück an den Hafen von Porto Novo. Mit der Fähre geht es zurück nach Mindelo. Wir werden am Hafen empfangen und fahren zum schönen Strand von São Pedro, wo wir die restliche Zeit verbringen. Wir machen Yoga am Strand und geniessen danach ein BBQ mit frischem Fisch.

**TAG 10: Yoga / Entspannungstag**

Wir starten mit einer Yogalektion in den Tag. Der Tag steht zur freien Verfügung.

Alternativ hast du die Möglichkeit, an einem Ausflug mit lokalen Fischern teilzunehmen und mit Schildkröten zu schnorcheln. Am Abend treffen wir uns für unsere letzte Yogastunde. Danach findet unser Abschiedsessen statt. Wir lassen die Reise Revue passieren und nehmen viele Eindrücke, Sonne und Morabeza im Herzen mit!

**TAG 11: Abreise nach Lissabon**

Allerletzte Chance für Yoga - für diejenigen, die noch nicht genug haben, gibt es noch eine Lektion vor der Abreise. Danach heisst es: Koffer packen, bevor es mit dem Transfer zum Flughafen geht. Abreise um 13:10 Uhr nach Lissabon. Ankunft und Übernachtung in Lissabon. Até Logo Cabo Verde!

**TAG 12: Rückreise in die Schweiz**

Individuelle Anreise zum Flughafen Lissabon und Weiterflug um 08:50 Uhr nach Zürich. Ankunft in Zürich um 12:40 Uhr.

## Organisation Ritmo GmbH Corinne Bommeli & Annina Landös



Auf unseren Reisen haben wir die Kapverden kennen und lieben gelernt. Wir zeigen unseren Kunden ein unverfälschtes und authentisches Kapverden unter dem Aspekt eines gesunden und lokalen Tourismus. Vor allem die einheimische Bevölkerung kann davon profitieren.

Auf unseren Reisen kannst du mit gutem Gewissen geniessen. Die Lebensfreude und die spannende Kreolische Kultur wird auch dich inspirieren!

## Weitere Sportmöglichkeiten und Ausflüge (optional dazubuchbar)

Weitere Sportmöglichkeiten können entweder vorab oder vor Ort dazugebucht werden. Dazu zählen: Stand-up Paddeln, Boxen, Wandern, Tennis, Tanzen, Kiten, Windsurfen oder Tauchen.

Des Weiteren können Ausflüge über o Ritmo gebucht werden. Dazu zählen zum Beispiel:

### Shop like a local Tour

Halbtages-Ausflug (ca. 3-4h): Mit unserem Guide schlenderst du durch Mindelo, die verschiedenen Märkte und hast dabei die Möglichkeit, frische Früchte, Gemüse oder Spezialitäten einzukaufen.

### Shop like a Local incl. Cooking Class

Mit unserem Guide schlenderst du durch Mindelo, die verschiedenen Märkte und hast dabei die Möglichkeit, frische Früchte, Gemüse oder Spezialitäten einzukaufen. Danach kochst du gemeinsam mit unserem Guide ein leckeres Mittagessen.

### Local Street-Art Tour

Halbtages-Ausflug (ca. 3-4h): Die Kapverden haben eine ausgeprägte Strassenkunst-Kultur. Mit unserem Guide schlenderst du durch Mindelo und hast die Möglichkeit, die verschiedenen Wandmalereien in diversen Vierteln der Stadt zu fotografieren.

### Cape Verdean Art Tour

Halbtages-Ausflug (ca. 3-4h): Die Kapverden haben eine ausgeprägte Kunst-Kultur. Mit unserem Guide besuchst du verschiedene Kunstgalerien und erfährst mehr über diese facettenreiche Kultur.

### Eat like a Local Tour

Halbtages Ausflug (ca. 3-4h): Auf dieser Tour besuchst du mit unserem lokalen Guide verschiedene Snack-Bar's und probierst die typisch kapverdischen Spezialitäten wie Pasteis, Coxinha, Buzio oder Cachupa.

### Get involved Tour

Halbtages Ausflug (3-4 Stunden): Du erhältst einen Einblick in einen etwas anderen Teil von Mindelo. Mit unserem lokalen Guide besuchst du das Viertel «Ribeira Bote». Hier findest du Authentizität, Geschichte, Kultur und Musik. Wir erleben Ausschnitte in die beeindruckende Arbeit von lokalen Sozialprojekte. Mittendrin statt nur dabei!

### Musica Cabo Verde Tour

Halbtages-Ausflug (ca. 3h): Die Kapverden haben eine reiche Auswahl an international bekannten Künstlerinnen und Künstlern. Auf diesem Ausflug stehen die Musik und der Rhythmus der Kapverden im Zentrum. Unser Guide erzählt dir alles, was du wissen möchtest. Zudem besuchst du einen lokalen Gitarrenbauer.

### Drink like a Local Tour

Abend-Ausflug (ca. 3-4h): Du erlebst «Mindelo by night». Dabei ziehst du mit unserem Guide durch die lokalen Bars auf der Suche nach Live-Musik und Tanz. Unter anderem probierst du die typischen Zuckerrohr-Schnaps Variationen Grogue & Ponche.

### Island treasure Tour

Ganztages-Ausflug (ca. 6-7h): Auf diesem Ausflug zeigt dir unser lokaler Guide die Inselschätze von São Vicente: die Aussicht vom Berg Monte Verde, das verschlafene Fischerdorf Salamansa, die Traumstrände von Calhau und die Dünen von Praia Grande: Entspannung und Mittagessen inklusiv.

### Baia das Gatas-Norte Baia Tour

Halbtages-Ausflug (ca. 3-4h): Du fährst zur Ostseite São Vicente zum schönen Strand von Baia das Gatas. Nach ausgiebigem Strandgenuss spazieren wir nach Norte Baia. Die Gemeinschaft in Norte Baia lebt sehr abgeschieden und bescheiden. Zusammen mit unserem lokalen Guide erhalten wir Einblick in das tägliche Leben der Einheimischen und die kleinen Familienbetriebe der Gemeinschaft. Wir bestaunen deren Wandmalereien und geniessen ein lokales Essen.

## Impressionen





