

ECHTE ERLEBNISSE

REISEN MIT  
SINNEN

REISEN MIT SINNEN  
Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
D- 44143 Dortmund  
Fon 0231-589792-0  
Fax 0231-164470  
[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

# LAOS VERTRÄUMTES LAND



**18-tägige Natur-, Wander- und Begegnungsreise  
mit qualifizierter Insider-Reiseleitung**



# IHRE HIGHLIGHTS

**Natur und Kultur kennenlernen beim 3-Tages Trek im Nam Ha Eco-Projekt**

**Küchentricks aus Thailand und Laos mit nach Hause nehmen**

**Buddhismus aus erster Hand: Gedankenaustausch mit Mönchen**

**Auf Schusters Rappen in der puren Natur vom Goldenen Dreieck bis Luang Prabang**

**Mhmmm! Mit Dschungel-Erzeugnissen das eigene Essen zubereiten**

**Mittagessen im KOTO-Restaurant, einem Projekt für Straßenkinder**

**Bei der Verlängerung: Khone Phapheng: Gischt im Gesicht am breitesten Wasserfall der Erde**

ReiseSchätze

Laos

18 Tage, 6-12 Gäste

Alltagskultur, Natur,  
Wandern, Begegnungen

Reiseleiter: Khamchan, Kongsy,  
Aroun

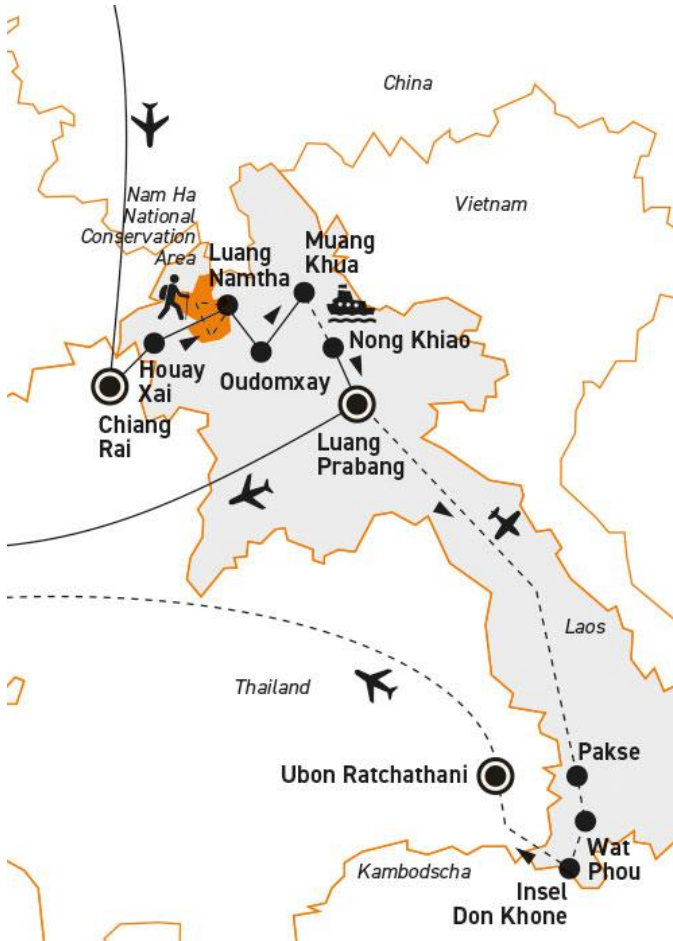
# PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO<sub>2</sub>-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



# KARTE ZUR REISE



Sollten Sie im dichten Regenwald mal vom Kurs abkommen, brauchen Sie garantiert nicht zu darben: Während des dreitägigen Treks lernen Sie, wie man aus den Ressourcen des Dschungels Mahlzeiten zubereitet. Speisen der Khmu und Thai lassen Sie sich außerdem schmecken.

# REISEVERLAUF – 18 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **L** = Lunchpaket, **P** = Picknick  
**A** = Abendessen)

Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug-, Fähr- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.

## 1.+ 2. Tag: Anreise nach Chiang Rai in Nordthailand

Anreise nach Chiang Rai in Nordthailand.

Bei Ankunft Transfer zum Hotel. **Chiang Rai** liegt in grandioser Berglandschaft inmitten des sogenannten Goldenen Dreiecks. Nach einiger Zeit zur Erholung unternehmen wir eine **Stadtrundfahrt per Tuk Tuk**. Unter anderem besichtigen wir den **Wat Phra Kaeo**, Fundort des Smaragd-Buddhas, einer der bedeutendsten Tempel der Region und besuchen – wenn geöffnet – das **Hilltribe Education Centre**, in dem wir einen ersten Einblick in die Vielfalt und das Leben der ethnischen Gruppen in dieser Region erhalten. Abends gemeinsame Besprechung der Reise.

Übernachtung: 2 Nächte im La Luna Hotel in Chiang Rai

Verpflegung: -/-/A



### 3. Tag: Thailändische Küche und Umland von Chiang Rai

---

Einführung in die Thai-Küche bei einem kleinen **Schnupper-Kochkurs**. Bei einem Gang über den morgendlichen **Markt** erfahren wir schon viel über die Zutaten, die wir dort erwerben. Mittags genießen wir das selbst zubereitete Mahl.

Nachmittags unternehmen wir einen **Bootsausflug** zu einem nahegelegenen Dorf. Hier unternehmen wir eine erste Wanderung durch Anbaugelände, Wald und Dörfer.

Bootsfahrt

Verpflegung: F/M/-

### 4. Tag: Das Goldene Dreieck

---

Heute erkunden wir die Landschaft und Bergdörfer (z.B. der Akha) im **Goldenen Dreieck**. Unter anderem ist die **Stalaktitenhöhle Tham Luang** bei Mae Sai heute unser Ziel. Besuch des **Opium Museums** in Sop Ruak, dem Zentrum des Goldenen Dreiecks. Hier können wir auch den Ausblick über den Mekong und die Umgebung genießen, bevor wir in **Chiang Saen** alte Lanna-Stätten besuchen. Abendliche Fahrt entlang des Mekong nach Chiang Khong.

Übernachtungen: 1 Nacht im Nam Khong Riverside Hotel in Chiang Khong  
Grenzort zu Laos

Verpflegung: F/-/-



## 5. Tag: Über die Grenze in den Norden von Laos

---

Morgens **Grenzübertritt** nach Laos. Hier werden wir von unserem laotischen Reiseleiter in Empfang genommen und es geht in den hohen Norden von Laos, nach Luang Namtha. Unterwegs machen wir noch Halt in einigen Lanten-Dörfern.

In Luang Namtha angekommen checken wir zuerst ins Guesthouse ein.

Am Abend fahren wir gemeinsam zum Traditionellen Haus in Ban Vieng Neua. Dort erleben wir eine traditionelle **Baci Zeremonie** mit gemeinsamem Abendessen und **Tänzen** im Kalom Tribe Stil.

Fahrt: 150 km, ca. 3-4 Std.

Übernachtungen: 1 Nacht im Boat Landing Guesthouse in Luang Namtha

Verpflegung: F/M/A



## 6. Tag: Luang Namtha Trekking & UNESCO Eco Tourism Project

---

Luang Namtha ist Das von Neuseeland finanzierte und von der UNESCO geleitete Projekt hat viele Preise gewonnen und merkbare Verbesserungen für die lokale Bevölkerung geschaffen.

Wir werden eine **3-tägige Trekkingtour** unternehmen, die von diesem Projekt geschaffen wurden. Geführt von zwei lokalen Guides geht es durch verschiedene **Dörfer der Minderheiten** Lanten und Khmu bis in den **Nam Ha Nationalpark**,

einem ASIAN Heritage mit enormer Vielfalt an wilden, bedrohten Tier- und Pflanzenarten. Die geschulten Guides haben ein breites Wissen u.a. auch über medizinische Heilpflanzen und die vielfältige Flora und Fauna.

Wir beginnen mit einer Tuk Tuk-Fahrt zum Beginn des Wanderweges. Nachdem wir uns auf dem lokalen Markt mit Vorräten versorgt haben, können wir unsere heutige **Wanderetappe** beginnen. Der Weg schlängelt sich durch dichten Regenwald allmählich hangaufwärts, quert Bäche am Fuße eines schattigen Tales und führt dann durch ein Mosaik aus Kulturland und Primärwald.

Wir picknicken im Herzen des Dschungels und nehmen uns Zeit, um die ruhige Schönheit der Natur zu genießen. Nach dem Mittagessen setzen wir die Wanderung für etwa weitere 2-3 weitere Stunden fort. Der Weg verläuft unter dem Blätterdach beeindruckender alter Bäume um schließlich in eine Oase von Kulturland mit Reisfeldern, Bananenbäumen und hohen, schlanken Gräsern überzugehen.

Später am Nachmittag erreichen wir das **abgelegene Dorf Nalan**, ein zeitloses Refugium im Herzen des Dschungels, wo die einzigartige **Kultur der Khmu** bewahrt wird. Nachdem wir die Bewohner getroffen und das Dorf erkundet haben, können Sie ein Bad im Fluss nehmen und sich entspannen. Abends wird ein köstliches laotisches Essen serviert

Wanderung: ca. 4-5 Std., mittelschwer

Übernachtungen: 1 Nacht in der Ban Nalan Lodge oder bei einer Gastfamilie in Ban Nalan.

Verpflegung: F/M/A



## 7. Tag: Kajak fahren im Nam Ha-Schutzgebiet

---

Erwachen Sie zu den Geräuschen des Landlebens zu einem leckeren laotischen Frühstück und einem heißen Getränk. Dann beginnen wir unser **Paddelabenteuer flussabwärts**, wobei wir immer wieder kurze Besuche in den Khmu-Dörfern am Ufer unternehmen. Unterwegs erleben wir eine Kaskade von sprudelnden Stromschnellen – aber keine Angst!

Wie am Vortag finden wir einen ruhigen Flecken für ein leckeres **laotisches Picknick**. Nach dem Mittagessen paddeln wir weiter flussabwärts. Die atemberaubende Schönheit der Nam Ha-Landschaft breitet sich vor uns aus, während ruhige Wasserflächen die Möglichkeit bieten, tropische Vögel und Wassertiere zu beobachten. Bald wird die Strömung stärker und wir durchqueren eine Reihe von Stromschnellen und schnell fließenden Strömungen, bevor der Fluss in den mächtigen Namtha River mündet. Nachmittags erreichen wir das **Dorf Houay Leuat**, unseren heutigen Übernachtungsort.

Treffen Sie die Einheimischen, erkunden Sie die Umgebung und nehmen Sie ein erfrischendes Bad im Fluss. Übernachtung in der Gastfamilie.

Kajakfahrt: ca. 5 Std., einfach

Auf Wunsch können Gäste an diesem Tag auch wandern

Übernachtungen: 1 Nacht im Dorf Houay Leuat

Verpflegung: F/M/A





## 8. Tag: Trekking im Nam Ha Schutzgebiet zurück zur Zivilisation

---

Nach dem Frühstück beginnen wir unsere heutige Wanderung bergan durch heitere Bambushaine und weiter tief in den wilden Dschungel hinein.

**Mittagspause im Dschungelstil!** Wir lernen von unseren Guides, wie man mit den Ressourcen des Dschungels das eigene Essen finden und zubereiten kann. Wir können zusehen und lernen oder auch mithelfen, das Mittagessen mit authentischen Dschungeltechniken zuzubereiten. Anschließend wandern wir weiter auf dem Weg durch den **dichten Urwald**, der bald in ein Mosaik abwechslungsreicher Kulturlandschaften übergeht. Weiter auf dem Weg erreichen wir schließlich das Dorf Hat Yong. Dort wartet unser Tuk Tuk, um uns zurück nach Luang Namtha zu bringen, wo wir am Nachmittag ankommen. Treffen Sie die Einheimischen, erkunden Sie die Umgebung und nehmen Sie ein erfrischendes Bad im Fluss. Übernachtung in der Gastfamilie.

Wanderung: ca. 4 Std., einfach bis mittelschwer

Übernachtungen: 2 Nächte im Boat Landing Guesthouse in Luang Namtha

Verpflegung: F/M/-



## 9. Tag: Durchs Luang Namtha Tal per Fahrrad

---

Die Stadt Luang Namtha liegt umrahmt von einer Hügelkette am Nam Tha-Fluss. Mit dem **Fahrrad** werden wir heute die weitere Umgebung kennenlernen. Dazu gehören z.B. zwei buddhistische Stupas, verschiedene **Dörfer** ethnischer Minderheiten, eine lokale **Reisschnaps-Destilliererei** und ein **Wasserfall** (Tad Nam Dee).

Radtour: ca. 20 km, ca. 2-3 Std. mit vielen Stopps, meist eben, einfach, aber teils schlechte Wege

Verpflegung: F/M/-

## 10. Tag: Über Land nach Osten

---

Mit dem Bus geht es heute zuerst durch die nordlaotischen Landschaften bis nach **Oudomxay**. Dieser Ort hat einen leicht chinesischen Charakter und ist eine interessante Mischung aus laotischer Lebensart und kitsch-modernem China-Einfluss.

Nach einem Stopp zum Mittagessen und Rundgang durch die Stadt geht es weiter ca. 15 km bis ins herrlich gelegene **Namkat Yorlapa Resort**.

Busfahrt: insgesamt ca. 150 km, ca. 5 Std. mit Pausen

Übernachtungen: 2 Nächte im Namkat Yorlapa Resort

Verpflegung: F/M/-



## 11. Tag: Aktivitäten beim Namkat Yorlapa Resort

---

Der Tag steht zur freien Verfügung im Resort. Hier gibt es die verschiedensten Möglichkeiten für Aktivitäten.

Entspannen Sie einfach im schönen Resort, wandern oder radeln Sie zu riesigen Bäumen, spazieren über eine Hängebrücke oder baden im Pool eines Wasserfalls.

Auch Touren per Auto oder Quad sind möglich.

Verleben Sie den heutigen Tag nach Ihren individuellen Wünschen und gestalten Sie ihn nach Ihren Bedürfnisse und persönlichen Vorstellungen. Wir haben für Sie mehrere Empfehlungen vorbereitet.

Unsere Kundinnen und Kunden genießen die Inhalte unserer besonderen Erlebnisreisen in der Kleingruppe. Viele von Ihnen möchten allerdings ab und zu Ihre Zeit nach eigenen Wünschen gestalten. Diesem Wunsch kommen wir gerne nach.

Unsere Vorschläge finden Sie unter dem Punkt „**Gestalten Sie Ihren Tag - unsere Empfehlungen**“ – gleich hinter der Rubrik „Leistungen“.

Verpflegung: F/M/-



## 12. Tag: Auf dem Fluss nach Nong Khiaw

---

Am Morgen Transfer vom Namkat Resort nach Muang Khua. Hier wartet ein Boot auf uns das uns den **Nam Ou-Fluss hinunterfahren** wird. Unterwegs Stopps in Ban Sob Jaem und Muang Ngoi, ein Dorf, das nur über den Fluss zu erreichen ist. **Karstfelsen** ragen abrupt aus dem Wasser in schwindelerregende Höhen.

Ankunft in Nong Khiaw am späten Nachmittag. **Nong Khiaw** liegt wunderschön eingebettet zwischen dem Nam Ou Fluss und steilen Karststeinfelsen.

Nachmittags besuchen wir die **Bamboo School Foundation**.

Busfahrt: insgesamt ca. 130 km, ca. 2-3 Std.; Bootsfahrt: ca. 4-5 Std.

Übernachtungen: 2 Nächte in Nong Khiao in hübschen Bungalows des Phaxang Resort direkt am Fluss

Verpflegung: F/M/-



## 13. Tag: Wanderung zu den 100 Wasserfällen

---

Wir beginnen den Tag mit einer erholsamen **Bootsfahrt** entlang der atemberaubenden Berglandschaft des Nam Ou-Flusses. Auf dem Weg besuchen Sie ein laotisches Dorf, bevor wir eine Wanderung durch kleine Flussbette, entlang pittoresker Reisfelder zum Fuß der **100 Wasserfälle** unternehmen.

In den kommenden Stunden erleben wir Natur pur – umgeben von Wasser, tropischen Wäldern und den Klängen der Kaskaden. Entlang des Weges laden kleine natürliche Schwimmbecken zu erfrischendem Badevergnügen ein. An den Wasserfällen genießen wir zu Mittag ein typisch lokales **Picknick**.

An der Quelle der Kaskaden werden wir mit einem großartigen Blick über die Landschaft und die überwältigende Natur belohnt. Rückkehr per Boot.

Wanderung: ca. 4-5 Std., mittel bis schwer (durch Kaskaden und Wasser)

Bootsfahrt: ca. 1 Std.

Verpflegung: F/M/-



## 14. Tag: Per Bus und Boot nach Luang Prabang / Pak Ou-Höhlen

---

Heute geht es weiter nach Süden. Vorbei an kleinen Dörfern und wechselnden Landschaften erreichen wir am Nachmittag den mächtigen Mekong. Am Zusammenfluss des Nam Ou in den Mekong besuchen wir die heiligen **Pak Ou-Höhlen**, die unzählige Buddha-Statuen aus mehreren Jahrhunderten beherbergen. Es handelt sich um eine der bedeutendsten buddhistischen Kultstätten von Nordlaos.

Nach einer weiteren Stunde per Boot auf dem Mekong erreichen wir Luang Prabang.

**Luang Prabang**, auf einer Art Halbinsel zwischen Mekong und seinem Nebenfluss Nam Khan gelegen, übertrifft jede Erwartung. Viele halten diese Stadt für die Schönste ganz Südostasiens. Jeder Quadratmeter scheint Geschichte zu atmen! Mehr als irgendwo sonst ist hier das traditionelle Laos verkörpert. Und immer wieder begegnen wir dem Buddhismus. Die Umgebung der Stadt wird durch herrliche Gebirge mit brausenden Wasserfällen und malerischen Flüssen geprägt.

Nach einer Pause im Hotel abendlicher Rundgang über den Nachtmarkt und Tempelbesuch zum abendlichen Gebetsgesang und evtl. Gespräch mit einem Mönch oder Novizen.

Fahrt: 130 km, ca. 3 Std., Bootsfahrt: ca. 1 Std.

Übernachtungen: 3 Nächte im Hotel Sala Prabang in Luang Prabang.

Verpflegung: F/M/-



## 15. Tag: Laotischer Kochkurs und Luang Prabang per Fahrrad

---

Am Vormittag startet unser **laotischer Kochkurs** in einem Restaurant im Zentrum der Stadt. Lernen Sie die Rezepte und Kniffe der laotischen Köche näher kennen und kreieren Sie Ihr eigenes laotisches Menü. Vergleichen Sie, ob Ihnen die Thai- oder laotische Küche besser schmeckt.

Am Nachmittag lernen wir auf einer **Besichtigungstour per Fahrrad** Tempel und Klöster der Stadt kennen, sowie koloniale Gebäude, die hier noch recht gut erhalten sind. Einige Höhepunkte sind der Wat Xieng Thong, Wat Seane, Wat Mai. Außerdem steht ein kurzer Besuch bei dem **Webercenter** von Ockpoptock auf dem Programm. Hier können wir mehr über das laotische Weben und Einfärben von Seidenstoffen lernen, eine laotische Besonderheit.

Radtour: ca. 20 km, ca. 3 Std. mit vielen Stopps, eben, einfach

Verpflegung: F/M/-



## 16. Tag: Wanderung in Luang Prabangs Umland

---

Heute unternehmen wir eine **Wanderung** zwischen Reisfeldern und Bergen nahe Luang Prabang. Wir besuchen eine Dorfschule, kommen am Elefantendorf vorbei, bevor es per Boot zum **Tad Sae-Wasserfall** geht, wo wir in den natürlichen Pools baden können (in der Trockenzeit nur wenig Wasser).

Kurze Bootsfahrt und Rückkehr nach Luang Prabang am Abend.

Wanderung: ca. 4 Std., hügelig, moderat, für Anfänger geeignet.

Verpflegung: F/M/-

## 17. Tag: Tag zur freien Verfügung

---

Der Tag steht zur freien Verfügung.

Sie können einfach in Luang Prabang bummeln, eine Papierherstellung besuchen oder einen **optionalen Ausflug zum Kuang Xi Wasserfall** machen – per Rad, Tuk Tuk oder auch in Verbindung mit einer **Wanderung**.

**Weitere Aktivitäten** wie der Besuch einer organischen Reisfarm, der Besuch des Traditional Arts & Ethnology Centre (TAEC) oder des Royal Theatre stellt Ihnen gerne Ihr Reiseleiter vor. Gemeinsames **Abschiedsessen**.

Abends Fahrt zum Flughafen und Rückflug.

**Alternativ: Verlängerung in Südlao.**

Verpflegung: F/-/A



## 18. Tag: Ankunft zurück zu Hause

---

Ankunft in Frankfurt am Morgen.

Verpflegung: -/-

Programmänderungen, z. B. durch Flugzeitenänderungen oder ungünstige Witterungsbedingungen, behalten wir uns vor!

## TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Personen

## TERMINE UND PREISE

LAO-230209	Do. 09.02.	- So. 26.02.23	3.540 €
LAO-231019	Do. 19.10.	- So. 05.11.23	3.540 €

Einzelzimmerzuschlag (Doppelzimmer zur Alleinnutzung): 450 €  
(2 Nächte in Gästehäusern während des Trekkings nicht möglich)

Visum bei Ankunft: 30 US\$



Hinweis für Alleinreisende: Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist je nach Verfügbarkeit möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir einen reduzierten Einzelzimmerzuschlag von 60%. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag umgehend gutgeschrieben.

Frühbucher sparen bis zu 106 €.

Frühbucherrabatt: 3 % bei Buchung bis zu 6 Monate vor Reisebeginn.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch uns: 21 Tage vor Reisebeginn.

## LEISTUNGSÜBERSICHT

### Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt–Chiang Rai, Luang Prabang–Frankfurt (Economy Class)
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 15 Übernachtungen: 13x DZ, Du/WC (4x Pool), 2x Homestay in Gemeinschaftsraum und -bad (s. Unterkünfte)
- 15x Frühstück, 2x Picknick, 11x Mittag-, 7x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 3-tägiger Trek im Nam Ha-Nationalpark mit Kajakfahrt, weitere 3 Wanderungen, 2 Radtouren, Bootsfahrten auf dem Nam Ou und dem Mekong, Besichtigungen und Stadtführungen Chiang Rai und Luang Prabang, Baci-Begrüßungszeremonie, Projektbesuche, je ein thai und ein laotischer Kochkurs, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO<sub>2</sub>-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

## Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly-Ticket 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Flug-Upgrade auf Anfrage (Premium Economy oder Business Klasse)
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.\*\*
- Empfohlene Verlängerungen & Fakultative Ausflüge (s. unten)

## Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Visum (z.Zt. 30 US\$), bei der Einreise erhältlich
- Reiseschutz
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

# EMPFOHLENE VERLÄNGERUNG SÜDLAOS

## 17. TAG: FLUG IN DEN SÜDEN – PAKSE, KAFFEE UND WASSERFÄLLE

Morgens geht es zum Flughafen und in den Süden des Landes. Hier werden wir von unserem südlaotischen Guide in Empfang genommen und mit dem Wagen in das **Hochland um Pakse** gefahren. Unser Ziel sind unter anderem die eindrucksvollen **Wasserfälle am Plateau-Rand**, von wo aus wir kleine Exkursionen unternehmen können. Unterwegs lernen wir die Kaffeeanbaugebiete kennen und besuchen **Kaffeeplantagen** auf dem Bolaven-Plateau. In dieser Gegend leben die Menschen vor allem vom Kaffeeanbau, von Webereien und kleinen landwirtschaftlichen Arbeiten. Die **Tad Yeuang und Tad Fane Wasserfälle** sind wahrhaftig eine Sensation und wirken aus der Nähe noch imposanter.

Fahrt: ca. 80 km, ca. 2 Std.

Übernachtungen: 1 Nacht im Sinouk Coffee Resort oder Falls View Resort  
nahe einem Wasserfall

Verpflegung: F/-/-



## 18. TAG: WAT PHOU UND 4.000 INSELN

Morgens kurze Wanderung in der Nähe des Resorts am Rande des **Plateaus**.

Auf dem Weg zu den viertausend Inseln (Si-pan-don) Besuch der traumhaften **Tempelanlage Wat Phou** in Champassak. Ein eindrucksvoller Exkurs durch die Geschichte eines einstigen Königreiches, das in Kambodscha (Angkor) seine Blüte erlebte. Weite Ausblicke von den Ruinen in die Ebene des Mekong - man sollte sich ein bisschen Zeit nehmen die Atmosphäre hier oben zu genießen. Ein kleines angeschlossenes Museum zeigt weitere Exponate aus der Epoche des Wat Phou.

Transfer über den Mekong nach **Khong Island**. Der späte Nachmittag zur freien Verfügung oder für eine Erkundung mit dem Fahrrad.

Busfahrt: insgesamt ca. 200 km, ca. 6 Std.

Übernachtungen: 3 Nächte im Pon Arena Hotel auf Khong Island

Verpflegung: F/M/-

## 19. TAG: BOOTSFAHRT UND KHONG INSEL MIT DEM RAD

Heute geht es durch die Inselwelt zwischen den Ufern des Mekong, der hier bis zu 11 km breit ist. Wir haben die geringe Chance Süßwasserdelphine zu sehen. Geruhsame **Fahrten mit dem Boot** stehen auf dem Programm.

Mit Boot und Bus geht es weiter zu den größten Wasserfällen Südostasiens, **Kone Phapheng**, die hier schon den Franzosen bei der Befahrung des Mekong Kopfschmerzen bereitet haben. Eindrucksvoll und pompös - ein echtes Naturschauspiel! Nachmittags **Inselerkundung mit dem Rad**.

Radtour: ca. 2-3 Std., einfach

Verpflegung: F/-/-

## 20. TAG: KHONG INSEL - FREIER TAG FÜR EIGENE AKTIVITÄTEN

Wer auf Don Khong einige Tage verbringt, kann in aller Ruhe dem **süßen Nichtstun** frönen, gelegentlich von einer zur nächsten Hängematte wechseln und seinen Gedanken nachhängen. Es sind aber auch einige Aktivitäten und Ausflüge möglich (siehe unten).

In den Abendstunden bietet sich auch ein Besuch des 8 km westlich gelegenen Muang Sen an. Hier gibt es einen **Markt sowie "Floating Restaurants"**, von denen man die untergehende Sonne bei laotischen Spezialitäten beobachten kann.

Gemeinsames **Abschiedsessen**.

Verpflegung: F/-/A



## 21. + 22. TAG: ABSCHIED NEHMEN VON SÜDOST-ASIEN

Heute müssen wir uns leider von Laos verabschieden. Fahrt über die Grenze **nach Thailand** und zum Flughafen in Ubon Ratchanthani. Flug über Bangkok zurück nach Frankfurt, wo Sie am nächsten Morgen landen.

Fahrt: ca. 2,5 und 3-4 Std.

Verpflegung: F/-/-

## PREISE PRO PERSON

Bei 2 Personen	1.080 € mit englischsprachiger RL
Bei 3 Personen	890 € mit englischsprachiger RL
Bei 4 Personen	780 €
Ab 5 Personen	740 €

Einzelzimmerzuschlag (Doppelzimmer zur Alleinnutzung): 120 €

## IM PREIS ENTHALTEN (VERLÄNGERUNG)

- Umbuchung Heimflug auf Ubon Ratchathani–Frankfurt (Economy Class)
- Inlandsflug Luang Prabang–Pakse mit Lao Airlines
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. Übernachtungen im DZ, Du/WC (s. Hotelinfos)
- 4x Frühstück, 1x Picknick/ Mittagessen, 1x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 1 Wanderung, 2 Radtouren, Bootsfahrten, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch oder Englisch

# ANREISE

Die Anreise erfolgt mit Thai Airways von Frankfurt via Bangkok nach Chiang Rai. Der Rückflug startet von Luang Prabang oder von Ubon Ratchathani aus nach Frankfurt. Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets oder Innerdeutsche Zubringer an.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Premium Economy upzugraden (siehe „Optional buchbare Leistungen“).

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
85 €	155 €

## VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige benötigen für die touristische Einreise nach Laos einen zum Zeitpunkt der Ausreise (Rückflug) noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass und ein gebührenpflichtiges Visum. Das Visum erhalten Sie bei der Einreise am Flughafen oder sonstigen internationalen Grenzübergängen für 30 US\$ oder 35 € in bar („**Visa upon Arrival**“). Die entsprechenden Anträge erhalten Sie am Visumschalter im Flughafen.

Zusätzlich benötigen Sie für das Visum zwei aktuelle Passbilder, Flugtickets und Reisedokumente für ein Weiterreiseland. Die entsprechenden Anträge erhalten Sie am Visumschalter im Flughafen.

Dieses Visum gilt für eine einmalige Einreise für einen Aufenthalt von 30 Tagen und ist an den internationalen Grenzübergängen erhältlich.

Bitte senden Sie uns **vorab in jedem Fall Ihre Reisepassdaten**, die auch für die Reservierungen vor Ort benötigt werden.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit. Bitte beachten Sie, dass der Reisende für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist.

## VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Besondere Impfungen sind für Laos aktuell nicht vorgeschrieben.

Bitte lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Tropeninstitut beraten über für Sie eventuell sinnvolle Impfungen/Auffrischungen und Prophylaxe-Maßnahmen.

Auf folgenden Websites finden Sie Gesundheitshinweise:

[www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)

[www.crm.de](http://www.crm.de)

[www.die-reisemedizin.de](http://www.die-reisemedizin.de)

## REISESCHUTZ

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung\* zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslandsrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung.

Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

\*Unsere Gäste mit ständigem Wohnsitz in der Schweiz bitten wir, sich für nähere Informationen hierzu an die Vertretung der ERGO Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.

## GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

Wir möchte Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mit zu gestalten. Ihre individuellen Wünsche haben ab sofort Platz bei uns.

Wählen Sie frei aus unseren fakultativen Angeboten. Sie können dieses Zusatzprogramm bei Buchung mitreservieren oder auch vor Ort bei Ihrer Reiseleitung buchen.

## 17. TAG: WANDERUNG ZU DEN KUANG SI FÄLLEN

Der Kuang Si Wasserfall ist eine der schönsten der Regionen. Stufenweise rinnt das Wasser über unzählige Kalksteinkaskaden. In den zahlreichen Bassins kann man wunderbar baden. Von Luang Prabang fahren wir mit dem Bus etwa 45 min. entlang Reisfeldern, Hügel und Dörfern. Unterwegs besuchen wir ein kleines Dorf der Hmong und erfahren einiges über die ethnische Vielfalt in Laos. Die hier lebenden Hmong haben eine deutlich andere Lebensweise und Kultur als die Lao. Die Wanderung von einem Hmong Dorf aus führt teilweise durch Sekundärschungle und über sehr schmale Pfade. Den Nachmittag verbringen Sie dann gemütlich am Wasserfall, können in seinen azurblauen Pools baden, spazieren gehen oder einfach die laotische Langsamkeit genießen (in der Trockenzeit nur wenig Wasser). Interessant ist auch der Besuch des nahe gelegenen Bärenzentrums. Anschließend Rückkehr nach Luang Prabang.

Wanderung: ca. 3,5 Std., einfach bis moderat.

Inkludierte Leistungen: Englischsprachige Reiseleitung, Transfers im Privatfahrzeug oder Tuk Tuk, Eintritt am Wasserfall

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person:            bei 2 Personen: 80€  
                                      bei 3-5 Personen: 60€  
                                      bei 6-12 Personen: 40€





## 17. TAG: ½ TAG BESUCH EINER ORGANISCHEN REISFARM

### **Rice is Life – A Living Land Organic Farm Project**

Sie können Instant-Reis entweder von Uncle Bens oder einer andere Unternehmensmarke kaufen, ihn für zwei Minuten in die Mikrowelle stellen und er ist bereit zum Essen. Aber wissen Sie, was erforderlich ist bevor der Reis fertig zum Verzehr ist? Es dauert viel länger als zwei Minuten in der Mikrowelle. Diese einzigartige halbtägige Aktivität lädt Sie auf eine gründliche und praktische Lernerfahrung ein, wo Sie in 14 Stufen den Reis-Zyklus auf dem Land der Bio-Gemeinschafts-Farm erleben werden. Reis ist die Grundlage des täglichen Lebens in Asien und doch ist er immer noch ein Rätsel für viele Besucher. Auf dieser außergewöhnlichen Tour werden Sie ein Reisbauer für einen Tag sein, lernen, wie man die Samen wählt, pflanzen, pflügen mit Hilfe des Farm-Wasserbüffel und jeden anderen Schritt, bis hin zum letzten ... Essen! The Living Lands Farm, ein Unternehmen der Gemeinschaft etwas außerhalb von Luang Prabang, unterhält Bildungsprogramme und professionellen ökologischen Landbau direkt neben dem Dorf und den Reisfelder. Nur kleine Gruppen sind in der Lage, den interaktiven Reisanbau zu erleben, verbunden mit dem Erhalt von traditionellen Handwerksformen, welcher der Dorfgemeinschaft zu Gute kommt.

Die Tour startet am 08.00Uhr von Ihrem Hotel oder Pick-up Punkt in Luang Prabang, endet nach dem Mittagessen.



Inkludierte Leistungen: Englischsprachige Reiseleitung, Transfers per Tuk Tuk, alle Aktivitäten auf der Farm, leckere Reissnacks, Trinkwasser, Gemeindegebühren.

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person:            bei 2 Personen: 56€  
                                     bei 3-4 Personen: 40€  
                                     bei 5-9 Personen: 36€

## 17. TAG: WEITERE MÖGLICHKEITEN

Es gibt viele weitere Möglichkeiten für diesen Tag. Hier noch einige Tipps:

**Mekong Boat Trips:** [www.bananaboatlaos.com](http://www.bananaboatlaos.com)

Preis pro Person: je nach TN-Zahl und Tour 10 - 55 USD

Besuch des **Traditional Arts & Ethnology Centre** (TAEC, [www.taec Laos.org](http://www.taec Laos.org))

Preis pro Person: ca. 3,50 USD

**Besuch des UXO Laos (Eintritt frei)**

<http://spotonlaos.com/place/luang-prabang-uxo-laos-visitor-center/>

**Besuch des Theater/Ballett im Royal Palace**

<http://www.luangprabang-laos.com/Royal-Ballet-Theatre>

Preis pro Person: je nach Sitz 10-20 USD

## 20. TAG: RADTOUR AUF KHONG ISLAND

Leihen Sie sich noch einmal ein Rad und erkunden Sie diese schöne Insel – diesmal ganz gemächlich ohne Gruppe in Ihrem eigenen Takt.

In den Abendstunden bietet sich auch ein Besuch des 8 km westlich gelegenen Muang Sen an. Hier gibt es einen Markt sowie "Floating Restaurants", von denen man die untergehende Sonne bei laotischen Spezialitäten beobachten kann. Oder Sie können auf der Muang Khong-Straße eine Massage genießen.

Inkludierte Leistungen: Leihrad

Preis pro Person: ca. 8 USD



# VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie auf der vietnamesischen Insel Phu Quoc, bei Angkor oder in Thailand! Gerne senden wir Ihnen per Email oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.

## 5 TAGE WELTKULTURERBE ANGKOR WAT

Unser deutschsprachiger, kambodschanischer Guide begleitet Sie durch Angkor Wat, Angkor Thom und weitere Tempel des riesigen Areals. Er wird Ihnen die Geschichte und Mythenwelt der Khmer-Königreiche anhand der riesigen Reliefs nahebringen, zielsicher zu den sehenswerten Anlagen geleiten und auf Ihre Wünsche eingehen.

Inkludierte Leistungen: Alle Transfers in Kambodscha, 4 Übernachtungen in einem stilvollen Resort in Siem Reap inkl. Frühstück, Drei-tagespass für Angkor Wat, Guide in Deutsch an 2 Tagen. Zubuchbar: Flug nach Siem Reap

Preis pro Person: ab 460 €



## 5 TAGE BADEVERLÄNGERUNG AUF DER INSEL PHU QUOC

Entspannen Sie auf der größten Insel Vietnams im Golf von Thailand. Traumhafte tropische Strände, Wasserfälle und exotische Pflanzen erwarten Sie.

Inkludierte Leistungen: Flughafentransfers, 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC inkl. Frühstück. Zubuchbar: Flug nach Phu Quoc

Preis pro Person: ab 450 €

## AKTIVITÄTEN

6 moderate Wanderungen. Am anspruchsvollsten ist das 3-tägige Trekking mit Kajakfahrt im Nam Ha-Nationalpark (täglich 4- max. 6 Std., bergauf und bergab). Die Wasserfall-Wanderung geht teils über Leitern und durch Wasser (Ersatzwanderung möglich). 2 einfache Radtouren, max. 25 km lang und einfach.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

## REISEBAROMETER – SO WIRD'S

Unser Reisebarometer erlaubt Ihnen einen einfachen Vergleich zwischen unseren Gruppenreisen. So finden Sie garantiert eine Reise, die zu Ihren Wünschen passt.

Naturerlebnisse	1	2	3
Fitness-Faktor	1	2	3
Kulturelle Höhepunkte	1	2	3
Muße & Entspannung	1	2	3
Alltag & Begegnung	1	2	3

# VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Auf den Trekkingtouren und Bootsfahrten ist das lokaltypische Mittag- und Abendessen teilweise inklusive (siehe Reiseverlauf). Um das typisch laotische Essen gebührend genießen zu können, empfiehlt es sich, in der Gruppe essen zu gehen. Meist wird die Reiseleitung hierbei behilflich sein. Wer ein Essen alleine, zu zweit oder in kleinerer Gruppe gestalten will, wird in Laos keinerlei Schwierigkeiten haben, aus einer großen Auswahl von Restaurants wählen zu können.

Der Großteil der Reise wird mit Minibussen durchgeführt.

Für die Strecke Luang Prabang - Pakse (bei der Verlängerung) buchen wir Inlandsflüge mit Lao Airlines.

# UNTERKÜNFTE

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden. Wir steuern keine internationalen Hotelketten an. Authentizität ist uns wichtiger als „viele Sterne“. Die Nächte werden Sie in guten, ausgewählten Mittelklassehotels mit privatem Bad übernachten.

Bei den Übernachtungen ist das Frühstück inbegriffen. Teilweise unterscheidet sich das laotische Frühstück deutlich von den europäischen Gepflogenheiten – so wird z.B. gern Nudelsuppe gereicht. Allerdings hat die französische Kolonialvergangenheit das Baguette als alternatives Frühstück auf den Speiseplan gebracht.

<b>Ort</b>	<b>Hotel</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Nächte</b>
Chiang Rai	La Luna	***Resort	2 Nächte
Chiang Kong	Nam Khong Riverside	**Hotel	1 Nacht
Luang Namtha	Boat Landing	**Hotel	3 Nächte
Dörfer	Ban Nalan & Houay Leuat	Homestay	2 Nächte
Oudomxay	Namkat YorlaPa	***Resort	2 Nächte

Nong Khiao	Phaxang Resort oder Nong Khiao Riverside	**Resort	2 Nächte
Luang Prabang	Sala Prabang	***Hotel	3 Nächte
<b>Verlängerung</b>	<b>Südlaos:</b>		
Bolaven Plateau	Sinouk Coffee	***Resort	1 Nacht
Don Khong	Pon Arena	***Hotel	3 Nächte

## IHRE REISELEITUNG

Bei REISEN MIT SINNEN sind Sie immer in guten Händen, natürlich auch während Ihrer Reise.

Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Reiseleitung. Sie, als unsere Gäste möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Reiseleitung, einen Menschen, der das besuchte Land kennt, mit Freude durch das Programm führt und als Vermittler zwischen den Kulturen agiert. Die vielfältigen Ansprüche sind uns und unseren Reiseleitern bewusst. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 oder 14 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Gruppenreise wird von unseren geschulten einheimischen Reiseleitern begleitet. Alle sind Deutschsprachig und kennen Ihr Reiseland durch zahlreiche Besuche. Einige haben sogar eine Zeitlang dort gelebt oder tun dies noch immer. So kann Ihnen die Kultur des Landes, welches Sie besuchen möchten, eindrucksvoll vermittelt werden.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Reiseleitung Ihren Reisetern begleitet wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und Reiseleiter dort persönlich vor: [www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung](http://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung)

Auch in den „Letzten Reiseinformationen“, die Sie zwei bis drei Wochen vor dem Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.

## Herr Kongsy

---



Herr Kongsy hat von 1984 bis 2004 in Deutschland gelebt. Nach einer Ausbildung und einem Studium im Maschinenbau in Thüringen in der ehemaligen DDR hat er noch einige Jahre in München verbracht. Seit 2005 arbeitet er als Reiseleiter für deutschsprachige Gruppen in Laos und begeistert durch seine Erfahrung und sein Wissen.

## Mr Khamchan Sounthavong

---



Chan hat in der DDR Medizin studiert und für mehr als zehn Jahre in Deutschland gelebt. 1998 ist er in nach Laos zurückgekehrt und arbeitet seit 2007 als Reiseleiter für deutsche Gäste. Zusammen mit seiner Familie lebt der heute 50-jährige in Vientiane.

Chan zeigt mit voller Begeisterung sein Heimatland und schätzt vor allem den kulturellen Austausch mit den Reisenden sehr. Neben den Highlights kennt er auch viele der weniger besuchten Plätze in Laos.

## Mr. Sengsouly

---

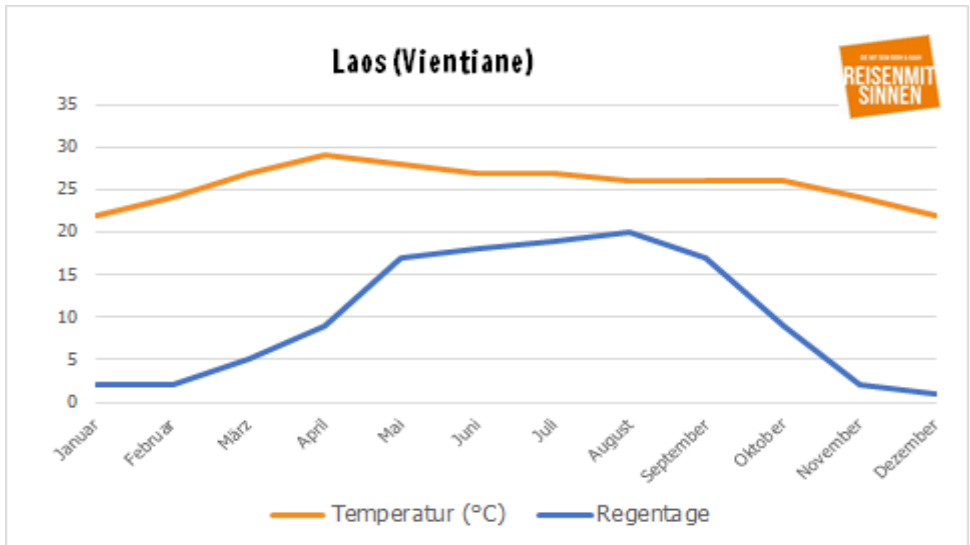


Sengsouly, 35 Jahre, ist ledig und stammt aus Vientiane. Nach seinem Studium in Bangkok, Thailand begann er 2012 als Tourguide zu arbeiten und begeistert die Gäste durch seine Erfahrung und sein Wissen.

# LAOS – KURZGEFASST

**SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG:** Die Amtssprache ist Laotisch und wird fast überall im Land gesprochen. Auf Grund der schwachen Infrastruktur und der Stärke anderer Sprachen unter einigen ethnischen Gruppen beherrscht noch nicht jeder Einwohner Laotisch, auch wenn die Benutzung der Sprache stark vorangetrieben wird.

**KLIMA & REISEZEIT:** Laos liegt im Einzugsgebiet des Monsuns und es herrscht ganzjährig tropisch-warmes Klima. Am wärmsten ist es in der Mekong-Ebene rund um die Hauptstadt Vientiane. Die Temperaturen können hier im April bis auf knapp 40 °C steigen und im Januar nachts Tiefstwerte um die 14 °C erreichen. Im Norden von Laos kann es im Winter mitunter abends recht kühl werden und es empfiehlt sich warme Kleidung mitzubringen.



Während der Regenzeit von Mai bis Oktober ist mit hoher Luftfeuchtigkeit und teils starken Regengüssen zu rechnen.



Im November beginnt die trockene und kühle Jahreszeit, die bis zum Februar andauert. März und April sind die heißesten Monate

**ZEITVERSCHIEBUNG:** Die Zeitverschiebung Deutschland - Laos beträgt +6 Stunden bzw. +5 Stunden während der europäischen Sommerzeit, d.h. 12 Uhr in Deutschland bedeutet 18/17 Uhr in Laos.

**STROMSPANNUNG:** Die Netzspannung und Frequenz in Laos sind die gleichen wie in Deutschland. Sie können in Laos Ihre elektrischen Geräte ohne Probleme benutzen. Es kommen so gut wie alle Steckervarianten zum Einsatz, weshalb sich die Mitnahme eines Universaladapters empfiehlt.

Es kommt häufiger zu Stromausfällen, nehmen Sie deshalb am besten eine Taschenlampe mit.

**TELEKOMMUNIKATION:** Ländervorwahl aus Deutschland: 00856

Handys sind zwar inzwischen weit verbreitet, jedoch ist die Netzabdeckung außerhalb großer Städte meist eher schlecht. Deutsche Vertragskarten für Handys funktionieren meist in Laos, PrePaid Karten jedoch nicht. Bitte erkundigen Sie sich vorher bei Ihrem Vertragspartner nach den Tarifen, um sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen. Die Kommunikation via SMS ist meist recht preiswert. Sie können auch vor Ort eine lokale Prepaid-SIM-Karte erwerben, deutsche Smartphone können problemlos damit verwendet werden.

Das Telefon im Hotelzimmer ist meist überzogen teuer, günstiger kann man mit Telefonkarten in öffentlichen Telefonzellen nach Europa anrufen.

Internetcafés gibt es in den größeren Ortschaften.

Als Luftpost gekennzeichnete Briefe und Karten dauern nach Europa lediglich 4-5 Tage.

**ESSEN & TRINKEN:** Wie in den meisten asiatischen Ländern, gehört auch in Laos der Reis zu jedem Essen dazu. Die Bedeutung von Reis als Grundnahrungsmittel zeigt sich auch darin, dass das laotische Wort für essen „kin khao“ lautet, was wörtlich übersetzt „Reis essen“ heißt. Laoten bevorzugen Klebreis, doch auch der lockere weiße Reis kommt auf den Tisch. Dazu gibt es dann viel Gemüse und Fisch aus dem Mekong oder Fleisch, verfeinert mit einer außerordentlich großen Auswahl an Kräutern. Zu jeder Tageszeit werden gerne Suppen oder Eintöpfe gegessen und zum Nachtisch kann man viel frisches Obst genießen. Des Weiteren gibt es in Laos viele Möglichkeiten die französische, chinesische, vietnamesische, thailändische und europäische Küche zu genießen.

Es wird viel grüner Tee getrunken (zumeist aus Thailand importiert), doch auch der kräftige und süßlich-saure Café Lao ist nicht zu verachten. Traditionell wird er mit einer ordentlichen Portion karamellisierter Kondensmilch getrunken.

Leitungswasser sollte man strikt meiden. In Plastikflaschen abgefülltes Trinkwasser und die bekannten Soft Drinks sind überall erhältlich.

## REISELITERATUR

- Scholl-Latour, Peter: Der Tod im Reisfeld. 30 Jahre Krieg in Indochina; Dtv, 2000
- M.G. Schoeneberg: Geister der gelben Blätter. KoF publishing, 2007
- Terzani, Tiziano: Fliegen ohne Flügel - Eine Reise zu Asiens Mysterien. Goldmann, 2001
- Kotte, Heinz und Siebert, Rüdiger: Laos – Aufbruch am Mekong, Horlemann Verlag, Bad Honnef 2002
- Colin Cotterill: Dr. Siri und seine Toten. Manhattan-Verlag München, 2008. Humorvoller Krimi, der in Vientiane spielt.  
Weitere Bände: Dr. Siri sieht Gespenster. Manhattan-Verlag München, 2009.  
Totentanz für Dr. Siri. Manhattan-Verlag München, 2010  
Briefe an einen Blinden. Manhattan-Verlag München, 2011

# UNSER ENGAGEMENT IN LAOS

## **Besuch und Unterstützung von sozialen & naturschutzorientierten Projekten**

Unsere laotische Agentur tiger trail ist seit vielen Jahren auch engagiert in verschiedenen sozialen Projekten vor Ort.

Um Ihnen Laos so authentisch wie möglich näher zu bringen und um die lokale Wirtschaft zu fördern, begleitet Sie bei Ihrer Reise – neben dem qualifizierten ONE WORLD Reiseleiter – auch ein lokaler Guide, der Ihnen sein Heimatland zeigt und den Kontakt zur Bevölkerung gerne und ungezwungen herstellen kann. Sie erleben die Kultur des Landes authentischer und nehmen bestimmt unvergessliche Inspirationen und Eindrücke mit nach Hause.

ONE WORLD legt großen Wert auf möglichst nachhaltige, umweltschonende Unterkünfte. Leider gibt es in Laos noch keine zertifizierten Unterkünfte, dafür aber schöne kleine Eco-Lodges und gut in die Natur eingepasste Resorts. Wir vermeiden ganz bewusst große Hotelketten und All-inclusive-Angebote.

Auch bei der Wahl der Restaurants ist es uns wichtig die lokale Wirtschaft zu unterstützen. Zum einen möchten wir unseren Gästen die schmackhafte, traditionelle, einheimische Küche näher bringen. Zum anderen helfen wir so, die Wirtschaft im Reiseland zu fördern. Auch hier verzichten auf den Besuch von Restaurantketten und bevorzugen stattdessen kleine Familienunternehmen.

## **Besuch und Unterstützung von sozialen & naturschutzorientierten Projekten**

### **Nam Ha UNESCO Projekt**



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

Das UNESCO-LNTA Nam Ha Ecotourism Projekt ist eine Community-Based Ecotourism Initiative in und um das Nam Ha Nationalschutzgebiet, die von der Laotischen Nationalen Tourismus Administration (LNTA) 1999 in Luang Namtha ins Leben gerufen wurde. Das Projekt wurde von dem Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen als beste Umsetzung zum Abbau von Armut anerkannt, 2001 hat es den UN Entwicklungsprogramm Preis für Abbau von

Armut in Laos erhalten.

Das Projekt fördert die Entwicklung des Community-Based Eco Tourismus, hierbei stehen die lokalen Gemeinden im Zentrum der Tourismus Entwicklung und des Management Prozesses. Auch soll der Tourismus einen messbaren Beitrag zum Schutz des einzigartigen Natur- und Kulturerbe beitragen.

Sie finden im Nam Ha Nationalschutzgebiet wunderbare Möglichkeiten zum Wandern, Rafting, Kayak fahren, Mountainbike Touren, Höhlen erforschen oder um archäologische Stätten zu besichtigen, zu denen man von lokalen Guides geführt wird. Außerdem werden Homestays angeboten, in denen man bei freundlichen laotischen Familien übernachten kann. All diese Programme in und um das Nam Ha Naturschutzgebiet wurden in enger Beratung mit den lokalen Gemeinden errichtet und es wird hoher Wert gelegt auf lokale Eigentümerschaft der tourismusbezogenen Serviceleistungen und den direkten Erhalt des finanziellen Gewinns.



### Projekt TAEC Visitor Center



Das Traditional Arts and Ethnology Centre TAEC ([www.taeclaos.org](http://www.taeclaos.org)) ist eine private ‚non-profit‘ Organisation und beinhaltet ein Museum und Informationszentrum für ethnische Kulturen in Laos. Es ist in einem historischen Gebäude untergebracht und will ein Verständnis für die Lebensweise und Traditionen des multi-ethnischen Laos wecken. Das Center widmet sich auch der Forschung in lokalen Gesellschaften und der Dokumentation von Artefakten sowie der Bildung und Entwicklung mit Hilfe von Büchern, Führungen und Schulausflügen sowie der Ausbildung von Guides. Wichtige Bestandteile sind Ausstellungen von Fotos, Objekten und Texten aus den Dörfern von Nordlaos.

## Projekt UXO (Unexploded Ordnances) Information Center

Das UXO Center wurde 2009 als neue Institution eingerichtet, um das Bewusstsein für das Problem der Minen in Laos zu schaffen. Das Projekt wurde von UXO LAO mit Hilfe des United Nations Development Programmes (UNDP) und der Australischen Regierung auf den Weg gebracht. Besucher lernen mit Hilfe der Ausstellung, dass Laos die am stärksten bombardierte Nation der Welt war. Sogar noch heute, mehr als 30 Jahre nach dem Krieg werden jährlich hunderte Menschen durch Minen verletzt oder getötet. Das Center informiert über die Gefahren und den Einfluss den diese Gefahr auf das Leben der Landbevölkerung in Laos hat. Das Pflügen eines Feldes kann ebenso lebensgefährlich sein, wie ein Kinderspiel auf dem Schulweg. Die gesamte sozio-ökonomische Entwicklung des Landes wird hierdurch beeinflusst. Das Center klärt auch über die Hilfsmöglichkeiten auf – sowohl für die Beseitigung der Minen als auch für die betroffenen Familien. So werden auch nachhaltige Jobs für Personen mit Amputationen angeboten und speziell hergestellte Produkte verkauft um Einkommen zu generieren.



## Fair Trek Projekt in Nong Khiao



FairTrek ist ein innovatives Tourismusprojekt mit dem Ziel die Entwicklung von kleinen hilfebedürftigen Gemeinden voranzutreiben. Ihr Leitsatz: „Abenteuer ist das Herz unserer Aktivitäten, Fairness ist der Schlüssel zu unserer Vision“. In Zusammenarbeit mit Gemeinden, lokalen Partnern, NGOs und Dorfbewohnern hat FairTrek außergewöhnliche Wege und Aktivitäten kreiert, um Besuchern die Möglichkeit

zu bieten, Zugang zu abgelegenen Dörfern und somit zu neuen Arbeitsplätzen und Einkommensalternativen in den Gemeinden zu bekommen. Die Vision von FairTrek ist es, die Lebensqualität durch den Tourismus zu verbessern. Sie glauben, dass jeder eine Veränderung vornehmen kann! In der Unterstützung von FairTrek, werden Sie eine Veränderung im Leben von anderen vornehmen können.

## Peuan Mit – Straßenkinderprojekt

Das Peuan Mit Street Children Project in Laos ist ein Programm in der Provinz Vientiane für Straßenkinder, ihre Familien und ihre Gemeinden. Peuan Mit bedeutet „enger Freund“. Ziel von Peuan Mit ist es die Kinder von der Straße zu holen, sie zurück in die laotische Gesellschaft zu integrieren und zu verhindern, dass weitere Kinder auf der Straße enden.



Das laotische Arbeitsministerium und die Sozialfürsorge leiten das Projekt in Kooperation mit der Organisation Friends International. Als einziges Projekt in Laos, das sich um Straßenkinder kümmert, wird jeden Monat mit bis zu 1.000 Straßen- und gefährdeten Kindern zusammengearbeitet.

Peuan Mit bietet für Kinder bis 21 Jahren medizinische Versorgung, außerschulische Bildung, Berufsausbildung, psychologische Unterstützung, Spiele, Sport, Tanzen, und Malaktivitäten. Die Familien werden auch unterstützt indem ihnen geholfen wird ein häusliches Unternehmen aufzubauen, ihnen wird der Zugang zur medizinischen Versorgung ermöglicht und sie erhalten Beratung und Lebenskompetenz Training, um besser vorbereitet zu sein ihre Kinder wieder innerhalb der Familie aufzunehmen und zu akzeptieren.

Das Restaurant Hanahane Makphet wird von Auszubildenden und ihren Lehrer geführt, es werden nur natürliche Produkte verwendet und der Erlös kommt den Projekten zugute. Der Noi-Noi Shop verkauft Childsafe Produkte, welche Eltern hergestellt haben und somit die Erziehung von den Kindern finanzieren können.

Außerdem werden Jugendliche in dem Mechanic's Workshop ausgebildet und reparieren Fahrräder oder Motorräder. So werden ihnen Arbeitsmöglichkeiten geboten als Alternative zum Straßenleben, Prostitution oder Kriminalität. Besuchen Sie das Restaurant, das Geschäft oder den Mechaniker Workshop und lernen sie das Leben der Kinder und Jugendlichen kennen und unterstützen deren Projekte.



# IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

## REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



Es ist unser Ziel, den Tourismus in den jeweiligen Reiseländern so zukunftsorientiert und verträglich wie möglich zu gestalten. Wir erfüllen den strengen Kriterienkatalog des „**forum anders reisen**“ für ein umweltgerechtes und sozial verantwortliches Reisen und plädieren, wie inzwischen über 120 Unternehmen, für einen auf Nachhaltigkeit aufgebauten Tourismus mit besonders hoher Qualität. Als Gründungsmitglied setzen wir uns als einer der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein. Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



**Corporate Social Responsibility (CSR)** bezeichnet die soziale und ökologische Verantwortung von Unternehmen für die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit über die gesetzlichen Forderungen hinaus. Um diese Verantwortung wahrzunehmen und zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, müssen Unternehmen ihr Kerngeschäft daran ausrichten. Es geht nicht um einzelne „gute Taten“, sondern eine im gesamten Unternehmen verankerte strategische Ausrichtung, die Berücksichtigung der Anspruchsgruppen und eine ethische Unternehmenskultur.

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des forum anders reisen e.V. bewertet und vor allem die Weiterentwicklung verfolgt. Erfolgreich wurden wir beide Male mit dem CSR Siegel ausgezeichnet. Es zeigt uns, dass wir mit unserer Überzeugung und dem Konzept für einen fairen Tourismus auf dem richtigen, aber noch langen Weg sind.

## Ökologisches und Soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich des-

wegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen. Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das atelier Mar auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

## ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**.

Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche

Herausforderungen. Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO<sub>2</sub>. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO<sub>2</sub> eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.

## PRIMA KLIMA – ZU 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

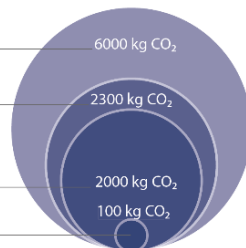
Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.





Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de).

Frankfurt-Singapur  
(Hin und zurück, Economy)  
Klimabudget einer Person pro Jahr, um  
die Klimaerwärmung auf 2° C zu  
begrenzen  
Wohnen,  
Transport, Freizeit, etc.  
Ein Jahr Autofahren,  
35 km pro Tag  
Kühlschrank,  
ein Jahr



## DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair den Wiederaufbau von Schulen, Krankenstationen, touristischen Infrastrukturen sowie privaten Haushalten mit erneuerbaren Energien. Je nach Bedarf vor Ort sollen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz kommen.



Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Soforthilfe in den Notunterkünften mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO<sub>2</sub>-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

## SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLER AUSBEUTUNG

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr!



Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: [www.nicht-wegsehen.net](http://www.nicht-wegsehen.net).

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: [www.ecpat.de](http://www.ecpat.de).

## UNTERWEGS MIT REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 4 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.

## AUF UNSERER WEBSITE

Für mehr Oooh & Aaah-Momente besuchen Sie uns auf unserer Website unter [www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

Weitere Informationen zu unserem Leitbild, dem „forum anders reisen“ und unseren Projektpartnern finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie](http://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie)

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung](http://www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung).

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter [www.reisenmitsinnen.de/blog/](http://www.reisenmitsinnen.de/blog/) finden Sie aktuelle Artikel und Wissenswertes zu uns und unseren Destinationen.



Verfolgen Sie uns auch auf Facebook! Klicken Sie auf „gefällt mir“ unter [www.facebook.com/reisenmitsinnen](http://www.facebook.com/reisenmitsinnen) und werden Sie Teil des REISEN MIT SINNEN - Freundeskreises.



Nicht warten, wandern! Entdecke mit unserer neuen Marke Activida Wanderreisen die schönsten Regionen Europas und der Kapverden zu Fuß: [www.activida.de](http://www.activida.de)

# BERATUNG & BUCHUNG

Ihre Buchungsbestätigung erhalten Sie als PDF-Dokument per E-Mail.

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen, der Hotelliste und der Reiseliteratur.

## IHRE REISEBERATERIN: MARION HEIDER



Faszinierend, wie die Frauen in Jurtencamps mit fast Nichts so viele leckere Speisen zubereiten, dass sich die Tische biegen. Genau der richtige Ausklang nach einem herrlichen Wandertag.

0049 (0)231 589792-11  
marion.heider@reisenmitsinnen.de

### **REISEN MIT SINNEN**

Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0

Fax 0049 (0)231 164470

[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)

[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

### **Öffnungszeiten**

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: Nov 2022

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.