

# Yoga in Südafrika – eine Entdeckungsreise



**Eine 14tägige Reise durch die einmaligen Landschaften Südafrikas. Dazu Yoga an einigen der spirituellsten und schönsten Orte des Landes (West Coast, Namaqualand, Augrabies Waterfalls, Stellenbosch, Cape Town).**



**Die Reise bietet eine gute Gelegenheit, eure Partner oder Partnerinnen in die Welt des Yoga einzuführen. Die Stunden werden für Anfänger und Fortgeschrittene gestaltet, so dass sich jede und jeder wohl fühlen wird!**



# Yoga Tour nach Südafrika 2008

## 1. Tag – Donnerstag, 6. Nov.

Bei unserer Ankunft am Cape Town International Airport werden wir bereits von unserem Fahrer erwartet, der uns mit dem Mini-Bus zu unserem ersten Abenteuer, der Clara Anna Fontein Lodge bringen wird.



Clara Anna Fontein ist ein privates Wildtierreservat im Durbanville Wine Valley, nur 20 Minuten vom Zentrum Kapstadts und dem Flughafen entfernt. Wir werden in einem mit luxuriösen Zelten (alle mit eigenen Bädern) ausgestatteten Safari Camp in einem Pappelwald untergebracht sein. Nachdem wir uns ein bisschen eingerichtet, geduscht und ausgeruht haben, starten wir zu unserem ersten Safari-Trip.



Clara Anna Fontein ist das Zuhause von mehr als 11 Arten wilder Tiere im einheimischen Renosterveld.

Renosterveld ist ein gefährdeter Vegetationstyp des Kaps in Südafrika, von dem nur noch 4 % im Western Cape übrig sind. Den Namen hat das Renosterveld vom Nashornbusch (Renosterbos). Das Kapländische Florenreich ist das kleinste und artenreichste der Florenreiche der Welt, mit einem hohen Anteil an endemischen Arten. Unter den Tieren werden wir die folgenden zu sehen bekommen: Streifengnus, Zebras, Springböcke, Strauße, Antilopen (Bonteboks und Elands) und viele andere mehr.

Den Abend werden wir mit einem traditionellen Braai am offenen Feuer mit geräuchertem Kudu, Straußensteaks und anderen südafrikanischen Spezialitäten beschließen.

## 2 Tag – Freitag 7. Nov.

Nach einem herzhaften Frühstück haben wir Zeit, uns zu entspannen und im Wald herum zu streifen. Danach treffen wir uns zu unserer ersten Yoga Stunde um uns zu dehnen und unsere Erdung zu finden.

Am frühen Nachmittag fahren wir zu einer Wein- und Olivenölverkostung in Hillcrest Farm und den Durbanville Hills Cellars. Zum Abendessen werden dann dort ein 3-Gänge-Menü in einem preisgekrönten Restaurant mit einem atemberaubenden Blick auf den Sonnenuntergang über den Weinbergen mit dem Tafelberg im Hintergrund haben.



wir



### 3 Tag – Samstag 8. Nov.

Für die Hardcore Yogis und Frühaufsteher bietet Mattheus eine kurze Yoga Wake-Up Session vor dem Frühstück an. Nach dem Frühstück fahren wir an der Westküste des Kaps zu unserer nächsten Station, der Draaihoek Lodge. Die Draaihoek Lodge liegt am Western Cape im Süden von Elandsbaai an der Sandveld Küste, ca. 170 km nördlich von Kapstadt.

Direkt am Atlantik gelegen ist die Lodge der ideale Platz um entspannendes Strandleben mit abenteuerlichen Naturexkursionen zu verbinden. Das Draaihoek Naturreservat reicht vom Meer bis zu den Bergen und zu Verloren Vlei, ein RAMSAR Gebiet\*, ohne Zweifel ein Schatz im Sandveld Gebiet an der südafrikanischen Westküste.

(\*Die Ramsar-Konvention bezeichnet das Übereinkommen über Feuchtgebiete, insbesondere als Lebensraum für Wasser- und Watvögel, von internationaler Bedeutung. Es ist ein völkerrechtlicher Vertrag, dessen Ausarbeitung von der UNESCO angestoßen wurde. Das Übereinkommen wurde am 2. Februar 1971 geschlossen und ist damit eines der ältesten internationalen Vertragswerke zum Umweltschutz.)

Unsere schönen Zimmer in Draaihoek sind sehr Betten, eigenen Badezimmern mit beheizbaren Lounge Area, einem privaten offenen Kamin und einer aus man einen schönen Blick auf die Sanddünen am Atlantik hat.



geräumig, mit Kingsize Handtuchhaltern, einer eigenen Terrasse, von der

Der solargeheizte Pool ist nur 30 Meter von den Zimmern entfernt, der private Strand nur 150 Meter.



Am Nachmittag machen wir „Bundu Bashing“ - so nennen die Südafrikaner Safaris, bei denen es keine wirklichen Straßen gibt und die Fahrzeuge sich ihren Weg durch den Busch und die Berge hinauf erkämpfen müssen.



Das Draaihoek Nature Reservat ist rund 5000 Hektar groß und das Zuhause vieler afrikanischer Säugetiere und Vögel.



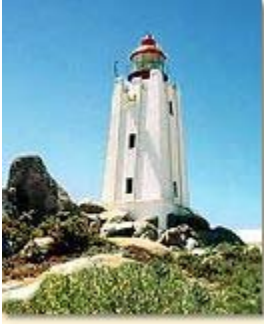
Falls die Tiere nicht zuhause rumhängen, um ihren Privatangelegenheiten nachzugehen, werden wir Zebras, Elands, Kuhantilopen, Streifengnus, Springböcke, Gamsböcke, Kudus, Bonteboks, Impalas, Paviane und viele andere Arten von Säugetieren und Vögeln zu sehen bekommen.

Auch die Vegetation des Reservates ist außergewöhnlich artenreich. Die Vegetationstypen Strandveld, Renosterveld, Coastal, Arid Fynbos wie auch Karroid sind im Reservat zu finden.

Ebenfalls im Angebot sind spektakuläre Ausblicke und schön geformte Felsformationen von denen einige prähistorische Kunst enthalten.

Auf dem Gipfel werden wir für ein kleines Picknick Halt machen, bei dem wir die schöne Aussicht, die Vögel, die Kunst, unsere Gespräche oder auch nur die beruhigende Stille genießen können.





Wieder zurück in der Lodge werden wir eine tiefgehende und langsame Yoga Stunde haben, gefolgt von einem Abendessen im Restaurant. Nach dem Dessert werden wir eine Strandwanderung machen, bei der uns ein Astronom zeigen wird, wie wir das Kreuz des Südens und andere Sternbilder finden können.



#### **4. Tag – Sonntag, 9. Nov.**

Für diejenigen, die auch ohne Kaffee wach werden wollen, gibt es wieder eine Early Morning Yoga Stunde am Pool.

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung, um am Pool oder am Strand abzuhängen oder im Buschland spazieren zu gehen.

Am späten Nachmittag werden wir dann eine ausführliche Yoga-Stunde, gefolgt von einer Meditation am Strand haben.

Das Abendessen werden wir gemeinsam im Restaurant einnehmen.



#### **5. Tag – Montag, 10. Nov.**

Wie immer gibt's eine frühmorgendliche „Wake-Up“ Yoga Stunde für die ganz Tapferen.

Nach dem Frühstück fahren wir nach Clanwilliam um die weltgrößte Rooibostee Farm zu besuchen.

Rooibos Tee ist ein einheimisches Gewächs dieser Region und kann auch nur hier erfolgreich angebaut werden. Natürlich werden wir zahlreiche Gelegenheiten haben, die verschiedenen Variationen von Rooibos Produkten auszuprobieren.



Am späteren Nachmittag werden wir eine Yoga Session am Pool haben, gefolgt von einem gemeinsamen Abendessen.



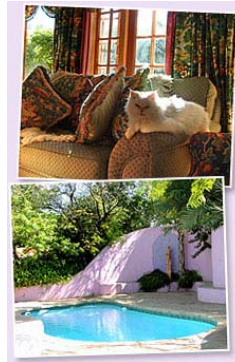
#### **6. Tag – Dienstag, 11. Nov.**

Die Frühaufsteher können Mattheus bei dem meditativen Spaziergang am Strand mit Stretchingübungen begleiten. Nach dem Frühstück haben wir den Rest des Vormittags zur freien Verfügung.

Nachmittags fahren wir dann nach Paternoster und Cape Columbine. Angeblich hat Paternoster, lateinisch für „Vater Unser“, in der Blütezeit des Sklavenhandels seinen Namen bekommen. Die Legende besagt, dass

das mit Sklaven beladene Schiff Meermijn auf der Suche nach Wasser und Nahrung an die Küste kam. Ein Priester auf dem Schiff für den frischen Proviant, den sprach am Strand das „Vater Unser“ als Dank sie gefunden hatten.

Das Naturreservat des Cape bemannten Leuchtturm an der und der Leuchtturm, leiten km nördlich des Leuchtturmes Felsenbecken kann man Seeanemonen, Krebse,



Columbine ist bekannt für den letzten südafrikanischen Küste. Beides, die Landzunge ihren Namen vom Schiff Columbine ab, das 1.5 am 31. März 1829 gesunken ist. In den immer noch unberührte Korallen, Muscheln, etc. finden.

Nach unserer Erforschung Gästehaus von Arnold Hoon (einem bekannten südafrikanischen Koch) und seiner Ehefrau, der Schauspielerin Annalise Bosch fahren. Hier werden wir ein spektakuläres Abendessen in ihrem Haus einnehmen.

maritimen Lebens werden wird zum AH!

## 7. Tag – Mittwoch, 12. Nov.

Und wieder: Yoga für die Early Birds, dann Frühstück, anschließend fahren wir langsam die Küste nordwärts Richtung Namaqualand.



Auf unserem Weg werden wir sehen können wie sich die Landschaft ändert, immer trockener und härter wird.

Namaqualand wird im Süden von den Matsikamma Bergen und

dem Olifants Fluss begrenzt, im Osten von den Städten Pella, Pofadder und Calvinia, im Norden vom Middle und Lower Orange River Valley und dem kalten, nebligen Atlantik im Westen. Diese Gegend war im 18. und 19 Jahrhundert als das „kleine“ Namaqualand bekannt. "Great" Namaqualand bezeichnet heute das südliche Namibia.

Es gibt ein Sprichwort in Namaqualand:

*"Wenn man in Namaqualand ankommt, kann man nicht mehr aufhören zu weinen, aber wenn man Namaqualand verlässt, ist die Bindung so stark geworden, dass man wiederum nicht aufhören kann, zu weinen."*

Die Mischung aus verschiedenen Populationen, sukkulenter Wüste, einzigartigem Klima und einem geologischen Wunderland macht Namaqualand zu einem sehr speziellen Biom, das es zu erforschen und entdecken gilt. All diese wundervollen Eigenschaften machen Namaqualand zu einem touristischen Geheimtipp in Südafrika.

In Springbok, der größten Stadt in dieser Gegend werden wir in unserem Gästehaus, Annie's Cottage, verwöhnt werden. Die kühlen luxuriösen Zimmer verfügen alle über eigene Bäder und es gibt einen Pool im Garten. Wir werden eine Cooling Down Yoga Stunde im (!) und um den Pool herum haben, bevor wir zu Abend essen



Wir werden in einem der typischen Restaurants der Stadt zu Abend essen, bevor wir in unsere bequemen Betten schlüpfen.



### **8. Tag – Donnerstag, 13. Nov.**

Nach dem Frühstück fahren wir ca. 2 Stunden zur kleinen Stadt Kakamas, wo wir im

Vergelegen Gästehaus übernachten werden.

Diese elegante Oase in der Wüste rühmt sich für sein preisgekröntes Restaurant, außerdem verfügt es ebenfalls über einen Pool, den wir bei Temperaturen über 30 Grad sicher brauchen werden.

Am frühen Abend werden wir einen kleinen Spaziergang auf einen der rotstaubigen „Koppies“ (Hügel) machen, um die Aussicht zu bewundern, uns zu dehnen und zu meditieren. Diese Gegend ist als die grüne Kalahari Wüste bekannt.



Das Abendessen wird uns dann entweder im klimatisierten Restaurant oder unter dem afrikanischen Sternenhimmel serviert werden.

### **9. Tag – Freitag, 14. Nov.**

Nach dem Frühstück beginnt das Abenteuer: Wir erforschen die berühmten Augrabies Wasserfälle.



Es gibt nur wenige Orte auf der Welt, wo man den großartigen Anblick der Wasserfälle und das ohrenbetäubende Donnern, wenn das Wasser 56 Meter tief hinab fällt, erleben kann.

Das Volk der Khoi nennt ihn 'Aukoerebis', (Platz des lauten Geräuschs) da das Wasser entfesselt von den umgebenden Felsen, die den 18-km-Abgrund der Orange River Schlucht kennzeichnen, fließt.

Pittoreske Namen wie Moon Rock, Ararat and Echo Corner beschreiben diese felsige Region. Man sieht Klipspringer (kleine Antilopen) und Kokerboom (Köcherbäume) als Silhouetten vor dem afrikanischen Himmel, stille Wächter einer seltsamen, einzigartigen Landschaft in der nur diejenigen, die sich anpassen können letztendlich überleben. Die 55.383 Hektar auf der nördlichen und südlichen Seite des Orange River sind Zufluchtsort für eine Vielfalt von Arten, von den aller kleinsten Sukkulenten, Vögeln und Reptilen bis zu Springböcken, Gämsen und Giraffen.

Unsere Gruppe wird sich hier können das Reservat mit Schlucht klettern, oder mit einem paddeln. Für die unter uns, die die wollen, bieten die Panoramablick über die



teilen: Diejenigen mit viel Energie Mountain Bikes erkunden, in der Kanu zu den Wasserfällen Dinge etwas langsamer angehen Übergangsbrücken einen Wasserfälle und das Reservat.

Am späten Nachmittag treffen wir uns alle wieder im Gästehaus für ein weiteres wohlverdientes, spektakuläres Abendessen.



### **10. Tag – Samstag, 15. Nov.**

Nach der morgendlichen Yoga-Session und dem Frühstück fahren wir zum Uppington Flughafen, von dem aus wir zurück nach Kapstadt fliegen werden.

Unser nächster Halt ist die schöne Küstenstadt Gordon's Bay. Wir werden in zwei Gästehäusern, die direkt nebeneinander liegen, untergebracht sein. Beide Gästehäuser überblicken den abgelegenen Bikini Beach.

Dieser Abschnitt der Küste bietet spektakuläre Ausblicke über die False Bay mit einer Halbinsel in der Ferne. Die geschützte Buch mit Felsenpools und die Promenade für Spaziergänge sind bei Einheimischen und Touristen gleichermaßen beliebt. Auf der benachbarten Beachside Road findet man Cafes, Restaurants und Eisdielen. Der weiße geschützte Sandstrand am Bikini Beach lädt zum Sonnenbaden ein.

Und das Schöne ist: Wir haben den Rest des Tages frei, um all das zu entdecken und uns zu entspannen. In einem Restaurant am Strand werden wir dann zu Abend essen.



### **11. Tag – Sonntag, 16. Nov.**

Nach dem Yoga am Pool und dem Frühstück fahren wir nach Kapstadt und zum Tafelberg. Wir werden den Berg auf einem wundervollen Wanderweg zu Fuß besteigen – für diejenigen, die es weniger anstrengend wollen, gibt es eine Seilbahn. Die Aufstiegszeit beträgt etwa 2 Stunden, also genauso lang, wie man üblicherweise für die Seilbahntickets anstehen muss. Wir werden uns auf der Spitze treffen und die Seilbahn nach unten zusammen nehmen.



Das Hauptmerkmal des Tafelbergs ist das flache Plateau, das ca. 3 Kilometer von einem Ende zum anderen reicht, umgeben von steilen Klippen. Das Plateau, das im Osten von Devil's Peak (die Teufelsspitze) und im Westen von Lion's Head (der Löwenkopf) flankiert wird, bildet eine dramatische Kulisse für Kapstadt und den Hafen. Zusammen mit Signal Hill formt er ein natürliches Amphitheater der Stadt.



Der höchste Punkt des Tafelberges liegt am östlichen Ende des Plateaus und wird von Maclear's Beacon markiert, einem steinernem Grenzmal welches 1865 errichtet wurde. Es liegt 1.086 Meter (3.563 ft) über dem Meeresspiegel, etwa 19 Meter (62 ft) höher als die Seilbahnstation im Westen des Plateaus.



Die Klippen des Hauptplateaus sind durch die „Platteklip Gorge“ (Flachstein Klamm) gespalten, was einen einfachen und direkten Aufstieg zum Gipfel ermöglicht. Dies war auch die Route von Antonio de Saldanha, dem ersten dokumentierten Bezwingen des Berges in 1503.

Die flache Spitze des Berges ist oft von Wolken bedeckt, die dann das „Tischtuch“ des Tafelberges bilden.

Der Tafelberg liegt am nördlichen Ende einer Sandstein-Bergkette, die das „Rückgrat“ der Kap-Halbinsel bildet. Südlich des Hauptplateaus liegt ein niedriger Teil dieser Gebirgskette, die unter dem Namen „Zwölf Apostel“ bekannt ist und sich bis zum Kap hinzieht.

Nach der aufregenden Bergtour fahren wir zum Kap, wo wir ein frühes Abendessen mit den Pavianen einnehmen werden.

### **12. Tag - Sonntag, 17. Nov.**

Nach Yoga und Frühstück brechen wir zu einer Tour nach Kapstadt auf, um die Stadt, die Märkte, die Künstler und Musiker zu entdecken. Für diejenigen, die lieber etwas anderes machen möchten, können zahlreiche Alternativen, vom Tauchen mit weißen Haien über Bergsteigen, Segeln, Golfen bis zum Mountain Biking, etc. organisiert werden.

Am Nachmittag fahren wir nach Stellenbosch zum Abendessen.

### **13. Tag – Montag, 18. Nov.**



Strand  
bei anderen



organisiert werden können, mitmachen oder an einer von Mattheus berühmten „Chili“ Yoga-Sessions (die mit dem „Halleluja“-Gefühl!!) teilnehmen.

Dieser Tag  
steht zur  
freien  
Verfügung:  
Wir können  
uns am  
entspannen,



zahlreichen Aktivitäten, die alternativ

An diesem Abend werden wir unser letztes gemeinsames Abendessen zusammen haben und anschließend gehen wir zusammen ins Theater.

### **14. Tag - Dienstag, 19. Nov.**

Nach dem Frühstück haben wir die letzte Chance für einen kurzen Sprung in den Pool oder das Meer. Anschließend können wir im weltberühmten Waterfront Einkaufszentrum in Kapstadt unsere letzten Einkäufe erledigen, das Aquarium oder Robben Island besuchen.

Am Abend fliegen wir dann zurück nachhause.



Kosten:

1 950 EURO pro Person im Doppelzimmer

2 200 EURO pro Person im Einzelzimmer

Dies beinhaltet alle Unterkünfte, Frühstück und Abendessen, die Yoga-Stunden und alle Ausflüge gemäß Reisebeschreibung, den Transport im Mini-Bus, mit einem qualifizierten Fahrer, Flug von Uppington nach Kapstadt, und Mattheus als Tour Guide.

Dieses Jahr sind die Flüge nicht im Preis enthalten, aber Mattheus berät euch gerne hinsichtlich der Preise und Flugverbindungen. Für diejenigen, die dieselben Flüge wie Mattheus buchen wollen, kann ein Gruppenticket organisiert werden.