Ausgabe 1- 2026

BESSER WELTREISEN

ECO TRAVEL MAG

Das Chi des Reisens

HONGKONG SPECIAL

Kontraste einer Megacity

Eine Auswanderin erzählt über ihre 30 Jahre Hongkong-Erfahrung

Insidertouren · Großstadt & Feng Shui
Traditionen · 230 Inseln · Tempel · Fischerdörfer

SRI LANKA

Ein heilsamer Ort am Indischen Ocean

Neue Vitalität durch Ayurveda
Das ECO Resort mit Heilpflanzen-Garten gründete eine Berlinerin vor 45 Jahren

BLAU

Warum Surfen glücklich macht

Ein Sportwissenschaftler erklärt die wirkungsvolle Kraft des Meeres

ALBANIEN

Yoga · Qi Gong · Thai Chi · Kung Fu an Wasserfällen, Bergen und Küsten

Andrea & Albert über ihre Passion, Menschen durch Natur-Retreats zu stärken

AUSWANDERN AUF PROBE

Ein Eco-Dorf in Brasilien

Gemeinschaft, Infrastruktur, Natur und alles für Digitale Nomaden, Urlaub, Auszeit oder zum Bleiben

REISE & GESUNDHEIT

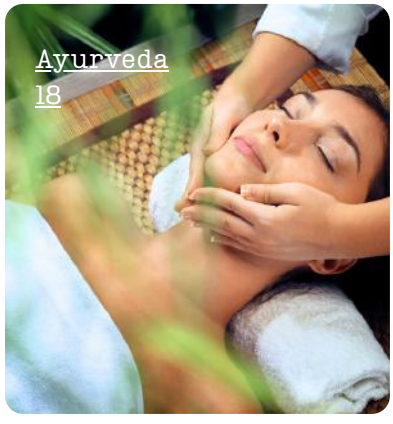
Experten der Charité Berlin im Interview

Handlungsempfehlungen und Tipps für die Reiseapotheke

TF Books

by travel-friends.com | Urlaub bei Auswanderern

INHALT



Editorial 5
Unser neues ECO TRAVEL MAG

Das Chi des Reisens 6
Ein Essay

Hongkong ...Special..... 7 - 17
Kontraste einer Megacity mit 230 Inseln
Jahr des Feuerpferdes
Kunst- und Kulturkalender

Interview 08
mit einer Schweizer Auswandererin,
die erstaunliche Touren anbietet

Ayurveda in Sri Lanka 18
Das ECO-Resort mit 5 Hektar Heilpflanzengarten führt die Berliner Gründerin seit 4 Jahrzehnten, Einblick in traditionelle Wirkprinzipien und 12 Ayurveda-Tipps für jeden Tag

Auswandern auf Probe 28
Ein Bio-Dorf in Brasilien mit ECO-Häusern, Restaurant, Schule & Highspeed Internet ist konzipiert für Urlaub, Auszeit oder Plan B.

Digital Nomade Visum 36
Vorteile, Bedingungen und Chancen der weltweit praktizierten Willkommenskultur

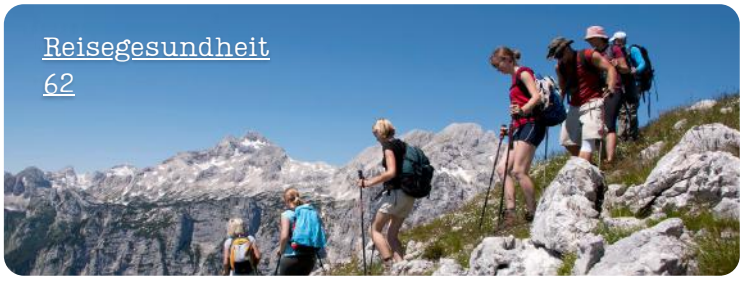
Retreats : Rückzug 37
Immer mehr Menschen buchen sich eine dieser stärkenden Auszeiten

Albanien 38-49
Europas unentdeckter Naturschatz, Refugium für seltene Wildtiere und ca. 300 Heilkräuter-Arten mit höchstem Wirkstoffgehalt

Outdoor Retreats
Kung Fu, Yoga, Thai Chi, Qi Gong

Interview 40
mit einer promovierten Juristin, die ihrer Passion folgte und sich für ein neues Leben mit weniger Konsum, mehr Natur und Zufriedenheit entschied.

INHALT



4 Elemente *Rubrik* 50

Welche besondere Wirkung Wasser, Luft, Erde oder Feuer beim Reisen auf uns haben. Als Rubrik gibt es in jeder Ausgabe einen Betrag zum Thema.

Wasser 51

BLAU - Warum Surfen glücklich macht

Interview

mit einem Sportwissenschaftler und Gründer zweier Surfcamps. Wie wirkt die Energie des Wassers auf Körper und Geist und wie kann man diese Effekte nutzen.

Blue Minde *Buchtipp* 61

Wie wir im Wasser schneller vom Red in den Blue Minde kommen. Der Meeresbiologe Wallace J. Nichols findet Antworten in Neurowissenschaft, Evolutionsbiologie und Medizin.

Reisegesundheit 62

Experten der Charité Berlin geben Handlungsempfehlungen zur Prävention, bei Erkrankung und für die Reiseapotheke

Interview

Interview mit Dr. med. Michael Nürnberg und Prof. Beate Kampmann

Überwintern 67

Reiseinspirationen 68

Besser Weltreisen 69

Impressum 70

Zuerst reisen wir,
um uns zu verlieren,
dann, um uns
wiederzufinden.

PICO IYER

Reiseschriftsteller Pico Iyer beschreibt den psychologischen Prozess des Reisens, bei dem man durch das Verlassen der gewohnten Umgebung zunächst die eigene Identität seines Alltags ablegt, um sich auf neue Weise wiederzufinden.

Herzlich willkommen!

Mit unserem neuen ECO TRAVEL MAG möchten wir dem nachhaltigen Reisen mehr Aufmerksamkeit geben und dabei der Frage auf den Grund gehen
Warum reisen wir ?
Was passiert, wenn wir die Perspektive wechseln und uns nicht fragen:
Wohin reise ich als nächstes? - sondern: ***Warum*** reise ich?

Ist es nicht eigentlich ein Suchen -
ein Versuch sich selbst außerhalb der persönlichen Komfortzone wiederzuentdecken?

Reisen ist ein Feuerwerk für unsere Sinne.
Wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen intensiver wenn wir unseren Alltag verlassen. Neue Orte, andere Kulturen, Natur, Menschen, Herausforderungen, Erstaunliches bringen uns in Aufmerksamkeit.

Körper und Geist reagieren, Reflexion entsteht und manchmal sogar Transformation. Neue Perspektiven, Wertschätzung, Kraft, Mut, Harmonie, Gelassenheit, Zufriedenheit, Tatendrang.

Ist es nicht genau das, warum wir reisen -
um diese frische neue Energie in uns zu spüren?
DAS CHI DES REISENS

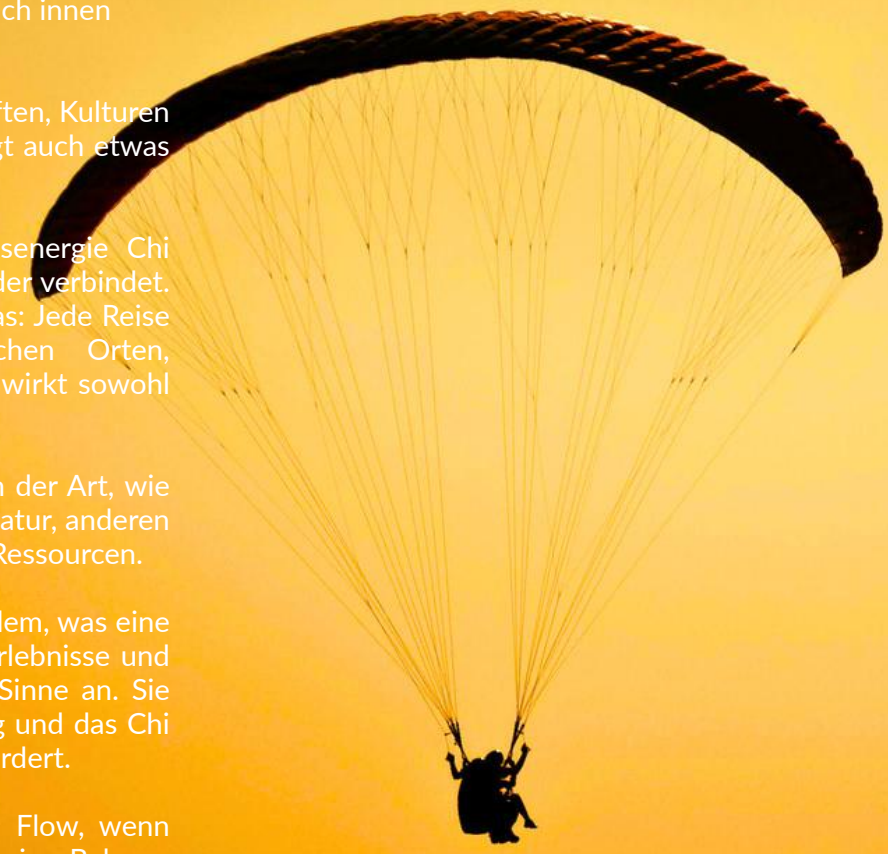
In unserer Erstausgabe sprechen wir dazu mit Experten und stellen nachhaltige Reiseangebote vor, die das erfahrbar machen.

Willkommen bei Freunden auf 5 Kontinenten!

Karola Stahlberg
Herausgeberin

Das CHI des Reisens

Reisen mit Impact – nach außen und nach innen



Wer reist, bewegt sich durch Landschaften, Kulturen und Situationen. Doch eine Reise bringt auch etwas in uns selbst in Bewegung.

In vielen Kulturen wird diese Lebensenergie Chi genannt – die Kraft, die alles miteinander verbindet. Übertragen auf das Reisen bedeutet das: Jede Reise trägt Energie. Sie entsteht zwischen Orten, Menschen und Erfahrungen – und sie wirkt sowohl nach außen als auch nach innen.

Nach außen zeigt sich diese Energie in der Art, wie wir reisen: respektvoll gegenüber der Natur, anderen Kulturen und bewusstem Umgang mit Ressourcen.

Nach innen zeigt sich ihre Wirkung in dem, was eine Reise mit uns macht. Intensive Naturerlebnisse und echte Begegnungen sprechen unsere Sinne an. Sie bringen Körper und Geist in Bewegung und das Chi ins Fließen, was unser Wohlbefinden fördert.

Beim Surfen entsteht ein Gefühl von Flow, wenn Körper und Welle sich verbinden und eine Balance finden. Beim Wüstenwandern öffnet die Weite der Landschaft inneren Raum für Selbstfindung und Klarheit. Beim Paragliding braucht es Mut zum Loslassen und Vertrauen in die Thermik. Und vor einem aktiven Vulkan spüren wir Ehrfurcht vor den Kräften unseres Planeten.

Solche Momente sind mehr als Erlebnisse. Sie wirken wie Spiegel. Die Natur zeigt sich und gleichzeitig erkennen wir etwas über uns selbst.

Auch Reisen zu Tierschutzprojekten oder sozialen Initiativen erzeugen ein intensives Chi.

Viele Reiseforscher sprechen deshalb heute von einer „Journey Within“ – einer Reise nach innen. Denn bewusstes Reisen hinterlässt positive Spuren – nicht nur in der Welt, sondern auch in uns selbst.

HONGKONG

KONTRASTE ZWISCHEN MEGACITY UND 230 INSELN

Wenn man an Hongkong denkt, erscheinen sofort Bilder von glitzernden Skylines, Neonlichtern und dichtem Großstadtleben.

Doch hinter den berühmten Wolkenkratzern verbirgt sich eine überraschend andere Welt: grüne Berge, einsame Strände, uralte Dörfer und eine Kultur, in der Spiritualität und Moderne ganz selbstverständlich nebeneinander existieren.

Im nachfolgenden Interview mit einer Insiderin erfahren wir mehr über die faszinierenden Kontraste dieser asiatischen Metropole.

Interview

Seit über 30 Jahren lebt die Schweizerin Gabi Baumgartner in Hongkong.

Mit ihrem Unternehmen **Walk Hong Kong** führt sie Besucher durch die Stadt und ihre Natur. Im Interview erzählt sie, warum Hongkong viel mehr ist als eine Megacity – und wo man die wirklich magischen Momente erlebt.

Hallo Gabi, Du lebst seit rund 30 Jahren in Hongkong. Was hat sich in dieser Zeit verändert und was liebst Du bis heute am meisten an Deiner Wahlheimat?

Hallo Karola, guten Morgen! Während ich dir diese Nachricht aufnehme, bin ich gerade auf dem Weg zu einer Gruppe und gehe durch einen Park. Im Hintergrund hörst du wahrscheinlich sowohl Stadt- als auch Vogelgeräusche. Genau dieses Zusammenspiel beschreibt Hongkong für mich perfekt: Hier existieren Natur und dichtes urbanes Leben unmittelbar nebeneinander.

Man kommt nicht nur nach Hongkong, um eine Stadt zu sehen, und auch nicht nur wegen der Landschaft. Beides ist unglaublich faszinierend – und gerade diese Kombination macht den Ort so besonders. Vielleicht ist es auch genau das, was mich hier gehalten hat.

Eigentlich war Hongkong gar nicht bewusst meine Wahlheimat. Ich kannte die Stadt vorher nicht. Es war eher ein Zufall, dass ich damals hierherkam – vielleicht kann man sogar sagen: Hongkong hat mich gewählt. Ich hatte die Gelegenheit, hier zu arbeiten, gemeinsam mit meinem damaligen Partner, und wir fanden das beide unglaublich spannend.

Das Arbeiten in Hongkong ist sehr intensiv und fokussiert. Die Menschen hier sind extrem zielgerichtet. Man konzentriert sich stark auf die Aufgabe, die vor einem liegt, und trennt Berufliches und Privates sehr klar. Ich habe ursprünglich in der Innenarchitektur und im Produktdesign gearbeitet und bin später relativ schnell in die Ausstellungsgestaltung gewechselt – ein Bereich, in dem man sich ebenfalls mit voller Energie auf Projekte konzentriert.

Für viele Hongkonger bleibt neben der Arbeit tatsächlich nicht viel Freizeit. Umso wichtiger ist die Familie. Sie ist sowohl emotional als auch wirtschaftlich der zentrale Anker. Man gehört dazu, unterstützt sich gegenseitig und trägt gemeinsam Verantwortung – dieser starke Familienzusammenhalt ist ein ganz prägendes Element der Gesellschaft hier.

Wenn du fragst, was sich in den letzten 30 Jahren verändert hat: natürlich sehr viel, wie überall auf der Welt. Politisch hat Hongkong in den Jahren 2014, 2019 und 2020 viel internationale Aufmerksamkeit bekommen – nicht immer in einem positiven Kontext.
Aber gleichzeitig muss man verstehen: Hongkong war schon immer eine Stadt im permanenten Wandel. Viele asiatische Metropolen entwickeln sich unglaublich schnell. Europäische Städte verändern sich meist langsamer – hier geschieht Transformation oft in viel kürzerer Zeit.

Als ich 1996 nach Hongkong kam, gab es drei U-Bahn-Linien. Heute sind es elf. Das zeigt sehr deutlich, wie stark die Stadt gewachsen ist.

Der grundlegende Aufbau der Stadt ist allerdings gleich geblieben: Das Zentrum liegt rund um den berühmten Hafen und wird von Hügeln – aus Berliner Perspektive vielleicht sogar Bergen – umgeben. Diese Landschaft begrenzt natürlich auch, wie weit sich die Stadt ausbreiten kann. Gleichzeitig gibt es viel Wasser und viele Inseln.

Das eigentliche Stadtzentrum ist daher extrem dicht bebaut. Weiter draußen entstehen sogenannte Satellitenstädte – große Wohn- und Arbeitszentren mit Hochhäusern, Krankenhäusern, Schulen und Arbeitsplätzen. Es sind also keine reinen Schlafstädte, sondern eigenständige urbane Strukturen.

Und sobald man diese urbanen Zonen verlässt, beginnt oft ganz plötzlich die Natur: grüne Hügel, Wälder, Küstenlandschaften.

Viele der Hochhäuser, die man heute mit Hongkong verbindet, entstanden übrigens schon in den 1970er-Jahren. In dieser Zeit entwickelte sich die Stadt zu dem Hochhausdschungel, den wir heute kennen.

Viele Menschen verbinden Hongkong vor allem mit Hochhäusern, Neonlichtern und urbanem Trubel. Was gehört noch zu Hongkong dazu?

Ja, genau – wenn man an Hongkong denkt, sieht man sofort diese Skyline vor sich: eine Reihe von Hochhäusern, die scheinbar endlos in die Höhe wachsen und in ihren Dimensionen fast nichts mehr mit menschlichen Proportionen zu tun haben. Dieses Bild prägt die Wahrnehmung der Stadt bis heute.

Lange Zeit war das übrigens auch das Bild, das die Hongkonger selbst von ihrer Stadt hatten. Doch das hat sich in den letzten Jahren ein wenig verändert.

Bereits 2003, während der SARS-Epidemie, wurde die Bevölkerung dazu aufgerufen, Orte mit großen Menschenansammlungen zu meiden. Viele entdeckten damals erstmals die sogenannten Country Parks – große, geschützte Naturgebiete innerhalb des Territoriums. Während der Covid-Zeit wurde diese Entwicklung dann noch einmal deutlich verstärkt.

Die Menschen begannen, mehr Zeit draußen zu verbringen: beim Reiten, Angeln, Rudern oder beim gemeinsamen Grillen an ausgewiesenen Feuerstellen. Wandern war natürlich auch dabei – für mich persönlich sowieso schon immer.

Viele Hongkonger haben dadurch entdeckt, wie viel Natur direkt vor ihrer Haustür liegt. Hongkong bietet überraschend viele Möglichkeiten für Outdoor-Aktivitäten: Trailrunning ist zum Beispiel sehr populär, es gibt zahlreiche Wettbewerbe und internationale Rennen. Eines der bekanntesten führt über rund 100 Kilometer durch die Landschaft.
Dieser Weg ist gleichzeitig auch ein berühmter Wandertrail. Wenn wir mit Gästen unterwegs sind, wählen wir meist besonders schöne Abschnitte daraus aus und machen daraus entspannte Tagestouren.

Was viele überrascht: Das gesamte Territorium von Hongkong umfasst etwa 1.000 Quadratkilometer, und rund zwei Drittel davon sind grün – mit einem riesigen Netz an Wanderwegen. Es gibt Tausende Kilometer an Trails. Selbst nach 30 Jahren hier bin ich mir nicht sicher, ob ich wirklich jeden einzelnen Weg schon einmal gegangen bin.

Auch die vielen Inseln gehören zu Hongkong. Für Menschen aus Deutschland, Österreich oder der Schweiz hat das Wort „Insel“ ja immer etwas Magisches – es klingt nach Wärme, Exotik und Palmen.
In Hongkong gibt es tatsächlich über 200 Inseln, doch die meisten sind klein, felsig und unbewohnt. Viele haben steinige Küsten, an denen man nur schwer anlegen kann.
Schöne Strände gibt es allerdings durchaus – nur liegen sie nicht unbedingt auf den Inseln. Viele der schönsten findet man im Nordosten der Region oder auf der Hongkong Island selbst.

Auf der Nordseite dieser Insel entstand ursprünglich die Stadt, dort liegt bis heute das urbane Zentrum. Auf der Südseite dagegen zeigt sich Hongkong deutlich entspannter und grüner – dort findet man auch einige sehr schöne Strände, die dank des hervorragend ausgebauten öffentlichen Verkehrsnetzes leicht zu erreichen sind.

Dein Unternehmen bietet unterschiedlichste Touren an. Welche sollte man buchen, wenn man das ursprüngliche Hongkong entdecken möchte und warum?

Wir bieten inzwischen rund 28 verschiedene Touren an. Einige führen durch die Stadt und sind urbane Spaziergänge, viele andere gehen jedoch bewusst hinaus in die grünen Landschaften außerhalb des Zentrums. Wir sind immer zu Fuß unterwegs, weil man so die Atmosphäre am besten wahrnimmt.

Auf unseren Touren versuchen wir, Natur, Kultur und Geschichte miteinander zu verbinden. Viele Besucher wissen gar nicht, dass Hongkong bis in die 1970er-Jahre hinein außerhalb des Stadtkerns sehr ländlich geprägt war. In den Tälern gab es Reisfelder und Reisterrassen – Bilder, die man eher aus anderen Teilen Asiens kennt.

Diese Landwirtschaft war allerdings sehr mühsam und körperlich anstrengend. Die kleinen Terrassen in den Hügeln reichten meist nur zur Selbstversorgung der Dorfgemeinschaften. Für Export war die Produktion nie groß genug. Historisch gesehen war Hongkong ohnehin immer vor allem eines: eine Handelsstadt. Durch seine Lage am Meer und den hervorragenden Hafen lebte die Region schon früh vom Import und Export.

Mit dem wirtschaftlichen Boom in den 1970er-Jahren änderte sich vieles. Die Stadt entwickelte sich rasant zu einer internationalen Metropole, und das traditionelle Leben auf dem Land verschwand nach und nach. Heute findet man in der Natur meist nur noch Überreste alter Dörfer oder Ruinen ehemaliger Landwirtschaft – aber genau das macht diese Wanderungen so spannend. Man entdeckt Spuren der Vergangenheit mitten in einer beeindruckenden Landschaft.

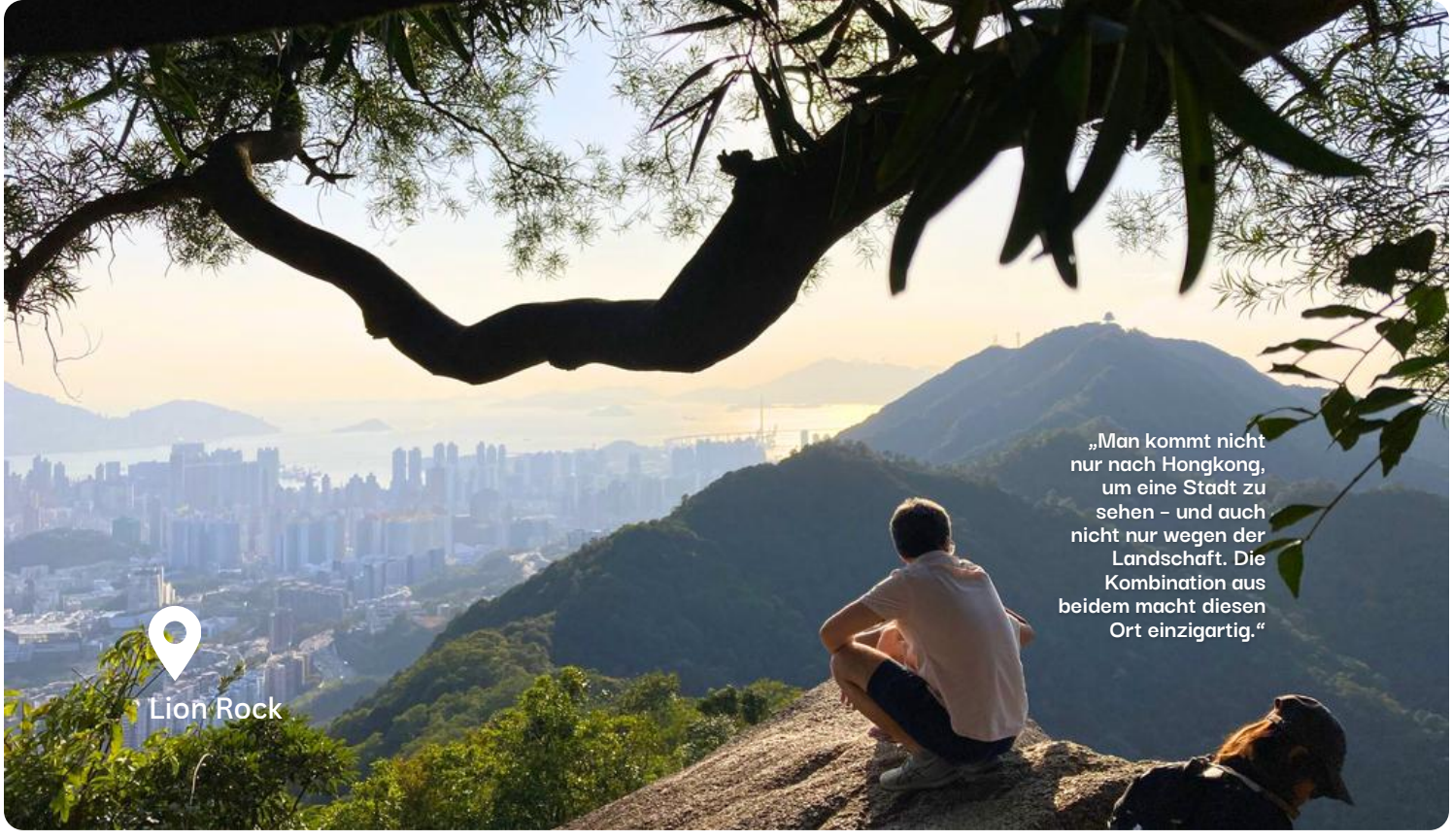
Ich finde deshalb immer, dass man beides erleben sollte: die Stadt und die Natur. Ideal wären mindestens zehn Tage bis zwei Wochen Aufenthalt – auch wegen der Zeitverschiebung von sieben Stunden.

Ich würde empfehlen, zunächst zwei oder drei Touren in der Stadt zu machen. Dabei erfährt man viel über die Geschichte Hongkongs, über die Werte der Menschen hier, über Glauben, Traditionen und darüber, wie die Hongkonger Gesellschaft funktioniert.

Danach lohnt es sich, hinaus in die Natur zu gehen. Viele Wanderwege führen auf Hügel oder Berge, von denen man spektakuläre Ausblicke auf die Skyline hat. Diese Perspektive zeigt noch einmal ganz anders, wie dicht die Stadt gebaut ist – und wie nah gleichzeitig die Natur liegt.

Die Stadt selbst ist unglaublich intensiv: Farben, Gerüche, Geräusche, Menschenmengen – es prasseln ständig Eindrücke auf einen ein. Deshalb ist es besonders schön, zwischendurch auch Ruhe zu erleben: grüne Landschaften, kleine Dörfer, vielleicht ein Essen an einem Strand oder eine Pause in einem einfachen Dorfrestaurant.

Diese Mischung macht Hongkong für mich aus. Und ich habe noch keinen Besucher erlebt, der danach gesagt hätte, dass er die Natur hier nicht gebraucht hätte.



Hast Du einen Insider-Tipp für einen echten Magic Moment in Hongkong?

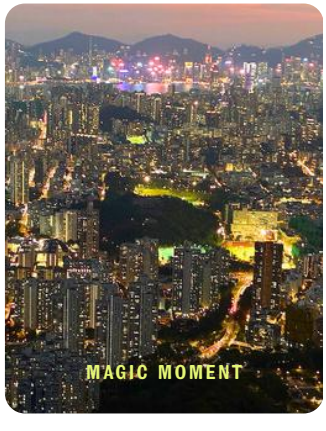
Ich habe zwei – einen mitten in der Stadt und einen draußen in der Natur.
Im Stadtzentrum liebe ich besonders den Moment am Abend, wenn die Lichter angehen. In Hongkong wird es relativ früh dunkel, meist zwischen sechs und sieben Uhr. Dann beginnt die Stadt zu leuchten.
Viele Menschen fahren dafür zum bekannten Aussichtspunkt auf dem Peak.
Aber mein persönlicher Tipp ist ein anderer Ort: ein Hochhaus namens „The One“. Dort gibt es im 19. Stock ein westliches Restaurant mit einer Dachterrasse.. Ich war selbst noch nie dort essen, aber auf diesem Rooftop kann man wunderbar einen Drink unter freiem Himmel nehmen und hat eine fantastische Aussicht über den Hafen und die Skyline.
Gleichzeitig ist man nicht zu hoch oben – man sieht noch die Fähren über das Wasser fahren, die Autos auf den Straßen und die Menschen, die sich durch die Stadt bewegen.

Die Lichter, die Bewegung, die Geräusche – das hat einfach etwas Magisches.

Der zweite echte Magic Moment liegt in der Natur, auf dem **Lion Rock**. Am schönsten ist es dort zum Sonnenuntergang. Sonnenaufgänge können auch spektakulär sein, aber morgens liegt oft noch Feuchtigkeit und Nebel über der Stadt. Deshalb ist es meist besser, an einem klaren Tag am Nachmittag hinaufzuwandern und oben den Sonnenuntergang zu erleben.

Von dort aus sieht man, wie sich das Licht langsam verändert: Die Stadt wird erst golden, dann orange, und nach und nach beginnen überall die Lichter zu leuchten.

Und dann kommt der vielleicht schönste Teil: der Abstieg im Dunkeln. Man wandert langsam durch den Wald hinunter, hört die Insekten in der Nacht zirpen, und alles wird plötzlich still. Erst ganz unten taucht man wieder in die lebendige Stadt ein – und fährt schließlich mit der U-Bahn nach Hause.



FENG SHUI & QI

Deine Tempel- und Feng-Shui-Tour klingt auch sehr interessant. Wie ist sie aufgebaut und was kann man unterwegs erfahren?

Hongkong wirkt nach außen oft wie eine sehr moderne, rational organisierte Metropole. Umso überraschender ist für viele Besucher, dass Feng Shui hier tatsächlich eine wichtige Rolle spielt.

Darüber wird im Alltag allerdings kaum offen gesprochen. Generell sind religiöse Überzeugungen in Hongkong eher Privatsache. Man diskutiert sie selten öffentlich – vielleicht auch deshalb entstehen daraus kaum Konflikte. Gleichzeitig existiert hier eine enorme religiöse Vielfalt: Tempel, Kirchen, Moscheen und andere Gotteshäuser stehen oft ganz selbstverständlich nebeneinander.

Im weitesten Sinne glauben viele Menschen in Hongkong, dass das Leben nicht allein von uns selbst bestimmt wird – dass es Kräfte gibt, die unser Glück beeinflussen. Entsprechend versucht man, dieses Glück so gut wie möglich zu unterstützen. Darin zeigt sich auch ein gewisser Pragmatismus: Man sichert sich gewissermaßen auf mehreren Ebenen ab.

Eine dieser Ebenen ist Feng Shui.
Feng Shui beschäftigt sich damit, wie Gebäude, Städte und Landschaften so angeordnet werden können, dass die vorhandenen Energien möglichst günstig wirken. Dabei spielt die Umgebung eine große Rolle: Berge, Wasser, Windrichtungen – all diese Elemente beeinflussen nach dieser Lehre den Energiefluss.

Viele Gebäude in Hongkong wurden tatsächlich in Absprache mit Feng-Shui-Meistern geplant. Es geht zum Beispiel darum, wie ein Haus ausgerichtet ist, welche Landschaft es umgibt und wie sich alles zusammen auf die Energie eines Ortes auswirkt.

A DROP OF
YIN
IN THE SEA OF
YANG

Ein wichtiger Grundsatz im Feng Shui ist, dass Energie - das Chi - immer fließen muss. Sie darf nicht stagnieren – weder in Gebäuden noch in Landschaften oder in einer Stadt.

Diese Ideen sind Teil einer größeren philosophischen Tradition. Ausgangspunkt ist die Vorstellung der Lebensenergie Qi, die alles durchströmt. Qi hat zwei Qualitäten – Yin und Yang – und steht in Verbindung mit verschiedenen Elementen und Zeitzyklen.
Daraus entwickeln sich zahlreiche Bereiche der chinesischen Kultur: die chinesische Astrologie, die traditionelle Medizin, der Taoismus und auch Bewegungskünste wie Tai Chi oder Qigong. Feng Shui ist also nur ein Teil eines viel größeren Weltbildes, in dem es letztlich immer darum geht, Balance herzustellen.

Interessant ist dabei auch, dass diese Balance für jeden Menschen unterschiedlich aussehen kann. Ein sehr energiegeladener Mensch braucht vielleicht eher einen ruhigen Ort, während jemand, der ruhiger ist, von einer dynamischeren Umgebung profitieren kann.

Auf unserer Feng-Shui- und Tempel-Tour versuchen wir, diese komplexe Philosophie verständlich zu machen. Wir beginnen im Stadtzentrum und schauen uns an, wie Architekten und Stadtplaner Feng-Shui-Prinzipien in ihre Gebäude integriert haben. Danach bewegen wir uns weiter durch verschiedene Viertel und beobachten, wie die Menschen selbst mit diesen Ideen umgehen.

Gerade deshalb war die Zeit während Covid für Hongkong besonders schwierig. Die Stadt war über drei Jahre hinweg stark abgeschottet. Für eine Handelsmetropole, deren Energie vom ständigen Kommen und Gehen von Menschen und Waren lebt, bedeutete dieser Stillstand einen massiven Einschnitt.

Heute ist dieser Fluss wieder zurück – und genau diese Dynamik macht Hongkong so einzigartig.

Auf der Tour besuchen wir neben modernen Stadtteilen auch Tempel und ruhigere Orte außerhalb des Zentrums. So kann man sehr gut sehen, wie Tradition, Spiritualität und moderne Großstadt hier miteinander verbunden sind.

Liebe Gabi, vielen Dank für Deine persönlichen Einblicke und dafür, dass Du Deine 30 Jahre Hongkong-Erfahrung mit uns geteilt hast.

www.walkhongkong.com

Hong Kong

DISCOVER

In Hongkong entstehen Magic Moments dort, wo man sie am wenigsten erwartet: fernab der Skyline. Zwischen dichten Wäldern, geschwungenen Küstenlinien und vulkanischen Felsformationen zeigt sich eine andere Seite der Metropole.

Über 230 Inseln gehören zum Gebiet – ein Mosaik aus abgelegenen Stränden, kleinen Fischerdörfern und stillen Buchten. In Schutzgebieten wie dem Sai-Kung-Osten oder auf den Höhen von Lantau trifft subtropischer Dschungel auf das offene Meer, Adler kreisen über grünen Bergkämmen, Mangroven säumen die Ufer.

Hongkong ist nicht nur vertikale Stadt – sondern auch weiter Himmel, salzige Luft, raue Klippen, wanderbare Bergpfade und überraschende Stille.

UNESCO Geopark

OUTDOOR AKTIVITÄTEN IN HONGKONG

Wandern
Mit tausenden Kilometern markierter Wege ist Hongkong eines der besten Wanderziele Asiens. Besonders beliebt sind der MacLehose Trail, der Dragon's Back und der Lantau Trail.

Trailrunning
Die bergige Landschaft macht Hongkong zu einem internationalen Trailrunning-Hotspot mit bekannten Wettkämpfen und spektakulären Strecken.

Kajak & Stand-up-Paddling
Vor allem rund um Sai Kung lassen sich versteckte Buchten, Felseninseln und Strände perfekt mit Kajak oder SUP erkunden.

Segeln
Der Victoria Harbour und die vielen Inseln rund um Hongkong bieten hervorragende Bedingungen zum Segeln und Inselhopping.

Tauchen
Im Hong Kong UNESCO Global Geopark und rund um einige der abgelegenen Inseln kann man tauchen und eine überraschend vielfältige Unterwasserwelt entdecken.

Paragliding
Beliebt ist Paragliding vor allem in den New Territories und auf Lantau Island, wo die Berge ideale Startplätze mit Blick auf Meer und Inseln bieten.

Schwimmen & Strände
Hongkong hat über 40 öffentliche Strände, viele davon mit guter Infrastruktur – besonders auf der Südseite von Hong Kong Island.

HOT SPOTS

1. **Victoria Peak**
2. **The One** Aussichtsterrasse mit 270 Grad Hong Kong View
3. **Lion Rock**
4. **MacLehose Trail**
5. **Sai Kung**
6. **Hong Kong UNESCO Geopark**
7. **Lantau Island**
8. **Southside Beaches**
9. **Star Ferry**

KUNST UND KULTURKALENDER HONGKONG

Januar

Hong Kong Philharmonic New Year Concert -Klassisches Neujahrskonzert mit international renommierten Musikern.

Februar

Chinese New Year Festivities

Paraden, Laternen, Tempelfeste und Feuerwerk prägen die Stadt.

Hong Kong Arts Festival - Internationales Kulturfestival mit Oper, Theater, Tanz, klassischer Musik u. aktuellen Produktionen.

März

Art Basel Hong Kong - Eine der bedeutendsten Kunstmessen weltweit mit führenden Galerien aus Europa, Amerika und Asien

Hong Kong Art Week

Rund um die Art Basel im März verwandelt sich Hongkong für eine Woche in eine riesige Kunstbühne mit: Gallery Nights, Pop-up-Ausstellungen, Kunst-Talks, Design-Events und Künstler-Performances. Viele Galerien eröffnen ihre wichtigsten Ausstellungen genau in dieser Woche.

HKwalls Street Art Festival

Internationale Künstler verwandeln ganze Stadtviertel in eine Open-Air-Galerie.

Hong Kong International Film Festival - Eines der wichtigsten Filmfestivals Asiens.

April

Ching Ming Festival - Traditionelles Ahnenfest – ein eindrucksvoller Einblick in chinesische Kultur und Rituale.

Mai – Juni

French May Arts Festival - Großes Kulturfestival mit Ausstellungen, Konzerten, Theater und Film.

Juni

Affordable Art Fair - Zeitgenössische Kunstmesse mit erschwinglicheren Werken internationaler Künstler.

Juli

Hong Kong Book Fair - Große Literaturmesse mit Autoren aus ganz Asien.

August

Hong Kong Art Book Fair - Festival für Künstlerbücher, Independent Publishing und Design mit Workshops und Talks

September

Mid-Autumn Festival - Laternen, Mondkuchen und traditionelle Feierlichkeiten, besonders in Parks und Tempeln.

Oktober

Fine Art Asia - Prestigeträchtige Kunstmesse für Antiquitäten, moderne Kunst und Sammlerstücke.

November

Freespace Jazz Fest - Open-Air-Jazzfestival im West Kowloon Cultural District.

Dezember

Clockenflap Music & Arts Festival - Hongkongs größtes Musikfestival mit internationalen Bands, Kunstinstallationen und Street Food.

Hongkongs Musikszene

Neben großen Festivals hat Hongkong auch eine lebendige Club- und Indie-Szene:

- Jazzclubs in Central und Sheung Wan
- Indie-Konzerte im West Kowloon Cultural District
- Live-Musikbars in Wan Chai und Soho

Die Stadt verbindet asiatische Popkultur, internationale Bands und lokale Cantopop-Artists – eine Mischung, die man so nur in Hongkong findet.

JAHR DES FEUERPFERDES

Im chinesischen Tierkreis gibt es zwölf Tierzeichen, kombiniert mit fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser). Daraus ergibt sich, dass die Kombination Feuer + Pferd nur alle 60 Jahre vorkommt – ein seltenes und besonderes Jahr.

Menschen, die in einem Feuerpferde-Jahr geboren sind, gelten als lebhaft, abenteuerlustig und unabhängig, manchmal impulsiv oder ungeduldig. Das Element Feuer verstärkt Leidenschaft, Dynamik und Selbstbewusstsein. Zugleich steht das Feuer auch für Transformation: Es kann Altes loslassen oder „abbrennen" und Platz für Neubeginn, Veränderungen und mutige Entscheidungen schaffen

- Letztes Feuerpferd-Jahr: 1966
- Nächstes Feuerpferd-Jahr: 2086

In der Kultur Hongkongs und Chinas symbolisiert das Feuerpferd nicht nur Glück und Tatkraft, sondern auch die Chance auf Erneuerung und große Veränderungen – ein Jahr voller Risiko, Energie und Möglichkeiten.

Das Jahr des Feuerpferdes begann in Hongkong mit einem großen Fest am 17. Februar 2026 und es ist besonders „double fire", also ein Jahr, in dem Feuer-Energie sehr stark vertreten ist. Diese doppelte Feuerkraft steht in der chinesischen Astrologie für intensive Energie, unruhige Bewegung und potenziell drastische Veränderungen, was von manchen als Instabilität oder sogar Chaos gedeutet wird. Zugleich kann gerade diese Energie neuen Fortschritt, Innovation und tiefgreifende Transformation begünstigen – wenn sie geschickt genutzt wird.

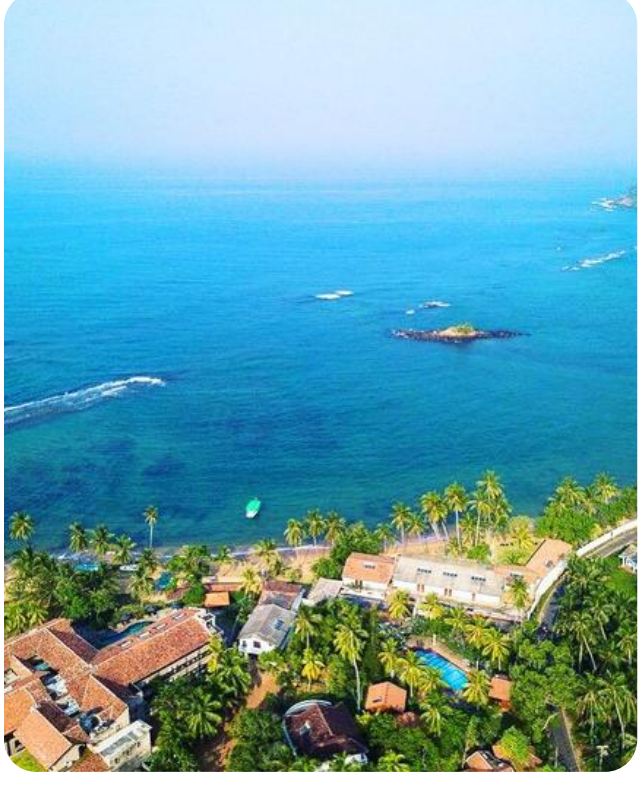
CHI

Ayurveda & Wellness am Meer

Ein Paradies an Sri Lankas Westküste

Seit über 45 Jahren bietet dieses familiengeführte Ayurveda-Resort einen besonderen Rückzugsort am Indischen Ozean. Es ist eine Oase der Ruhe in tropischer Natur mit ganzhheitlichem Konzept. Hier finden Gäste vielfältige Impulse für mehr Vitalität.

Die Unterkünfte verteilen sich auf zweistöckige Häuser. Alle 40 Zimmer bieten direkten Meerblick. Zum Resort gehören ein Ayurveda-Center, eine PADI- Tauchschule, ein à-la-carte-Restaurant mit nationalen und internationalen Spezialitäten, ein Privatstrand, ein ruhig gelegener Meerwasser-Pool im exotischen Grün und ein Beachvolleyballplatz.



Heilsamer Energieort

Eingebettet in eine geschützte Badebucht mit vorgelagerten Inseln kann man hier gezeitenunabhängig schwimmen. Der hauseigene Sandstrand öffnet den Blick aufs weite Meer und lädt dazu ein, alles loszulassen. Ruhe, Weite und Natur bewirken ein Gefühl von Freiheit.

#MAGIC MOMENTS

Dazu zählt unter anderem der Sonnenuntergang, den Gäste jeden Abend am Strand oder von ihrem Zimmerbalkon aus geniessen können.

Das harmonische Zusammenspiel aus traumhafter Lage, aufmerksamem Service, komfortablen Wohlfühlunterkünften, gesundem Essen und fachkundigem Personal schafft einen Energieort, der Körper und Geist auf heilsame Weise belebt.

Und das Beste: Die Preise sind überraschend günstig.

ECO COTTAGES

Vier freistehende Gästehäuser aus einheimischen Hölzern bieten ein bewusst naturnahes Wohngefühl..

Warm, ruhig, ursprünglich. Der Fokus liegt auf Rückzug, Regeneration und Schlafqualität - ideal für Kurgäste.

Die ca. 25 m² großen Gebäude bestehen aus unbehandeltem Holz und sind mit Naturharz versiegelt. So entsteht ein angenehmes Raumklima, das ein besonders erholsames, ayurvedisch inspiriertes Schlaferlebnis unterstützt.

Ausstattung: Terrasse, Ventilator, Klimaanlage, Moskitonetz sowie Bad mit Dusche

Die Cottages befinden sich in ruhiger Lage im tropischen Garten mit Blick auf den großen Pool.

Ein ECO Haus für 1-3 Personen incl. Frühstück kann zu günstigen Preisen gebucht werden.

Die verwendete Ayurveda-Medizin wird überwiegend selbst hergestellt. Die Zutaten stammen aus eigenem Bio-Anbau.

Auf mehr als 5 Hektar naturbelassenem Boden wachsen die Heilpflanzen. Einige der dort stehenden Bäume sind über 100 Jahre alt und liefern die Rohstoffe für die heilsamen Naturprodukte.

Die Rezepte basieren auf vorliegenden Jahrhunderte alten Sanskriten.

DAS AYURVEDA CENTER

Drei Ärzte, die zu den anerkanntesten Vertretern der Ayurveda-Medizin zählen, leiten das Center. Das Gebäude liegt in einem eigens dafür angelegten Heilpflanzengarten.

Angeboten werden die ayurvedische Pulsdiagnose, individuell konzipierte Tagesbehandlungen sowie Kuren mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Zeitrahmen. Bei Bedarf erfolgt eine kontinuierliche ärztliche Betreuung.

Ergänzt wird das Spektrum durch Yogaeinheiten, Ernährungsberatung und Kochkurse nach ayurvedischen Prinzipien. Wellnessanwendungen und Massagen sind ebenso Bestandteil des Programms wie bewusst eingeplante Phasen der Regeneration.

Mehr Informationen zu Ayurveda, den Behandlungen und zum Resort

www.ypsylon.net

Ayurveda Kur

Heilung und Entspannung aus Tradition

Seit über 3.000 Jahren vertraut die ayurvedische Heilkunde auf die natürliche Regenerationskraft des Menschen. In diesem ruhigen ECO-Resort können Gäste die jahrtausendealte Lehre erleben, begleitet von erfahrenen Ayurveda-Therapeuten – für ganzheitliche Erholung von Körper, Geist und Seele.

Die drei Doshas

Die ayurvedische Philosophie arbeitet mit drei Grundelementen, den sogenannten Doshas.

- Vata (Luft) – Beweglichkeit und Kreativität
- Pitta (Feuer) – Energie und Transformation
- Kapha (Wasser) – Stabilität und Ruhe

PANCHAKARMA

Jede Behandlung wird vom ayurvedischen Arzt nach einer sorgfältigen Diagnose individuell abgestimmt. Sie berücksichtigt sowohl das persönliche Dosha-Profil als auch die allgemeine körperliche und seelische Verfassung. Dabei steht immer das Wohl des Patienten im Mittelpunkt: Alle Anwendungen fördern das Gleichgewicht und die Selbstregeneration, ohne den Körper zu überlasten. So entsteht ein Raum für Entspannung, Heilung und inneres Gleichgewicht.

AYURVEDA

TIPPS FÜR JEDEN TAG

Ernährung, Pflanzenheilkunde, Massagen, Bewegung und Achtsamkeit

Morgens

Empfohlen wird, nach dem Aufwachen direkt aufzustehen und Zunge, Zähne sowie Zahnfleisch gründlich zu reinigen, idealerweise mit einer ayurvedischen Mundspülung.

Auf nüchternen Magen sollte lauwarmes, abgekochtes Wasser getrunken werden, um die Peristaltik anzuregen. Anschließend sind eine kleine Einheit Meditation, Yoga, Tai Chi oder Atemübungen ideal.

Dann ein nahrhaftes Frühstück in ruhiger Atmosphäre und ohne Ablenkungen wie Smartphone oder Zeitung zu geniessen, ist der beste Start in den Tag.

Mittags

Das Mittagessen ist frisch zubereitet am wertvollsten und sollte die Hauptmahlzeit des Tages darstellen. Fast Food, aufgewärmte Speisen und in der Mikrowelle erhitzte Gerichte liefern dagegen wenig gute Energie.

Auch mittags ist auf eine ruhige und angenehme Atmosphäre beim Essen zu achten. Ein kurzer Spaziergang im Anschluss ist wohltuend und rundet die Pause ab.

Bei ausgeprägter Müdigkeit kann ein kurzer Mittagsschlaf von maximal 15 Minuten sinnvoll sein.

Abends

Für den Abend wird eine leichte Mahlzeit empfohlen, beispielsweise Rohkost.

Zwischen Abendessen und Zubettgehen sollten idealerweise etwa drei Stunden liegen. Generell gilt es, nicht zu spät schlafen zu gehen – empfohlen wird eine Nachtruhe gegen 22 Uhr.

Unmittelbar vor dem Schlafengehen sollten anregende Diskussionen oder aufwühlende Filme vermieden werden.

Stattdessen bietet sich ein ruhiger Ausklang des Tages an, etwa in angenehmer Gesellschaft, mit einem Buch oder bei entspannender Musik.

Ein gut gelüftetes Zimmer unterstützt einen erholsamen Schlaf.

Mehr Kraft und Energie

Wer die genannten Empfehlungen regelmäßig umsetzt, kann das Gleichgewicht der Doshas langfristig stabil halten und über längere Zeit ein spürbares Wohlbefinden erfahren.

www.meinveda.com

KREISLÄUFE DER NATUR

NUTZEN UND BEWAHREN

Die Gebäude
Ihren Ursprung hat das Resort in einem ehemaligen Bauernhaus: Seit 1979 wurde das Anwesen behutsam erweitert und kontinuierlich ausgebaut, wobei der respektvolle Umgang mit Natur und Landschaft stets leitend blieb. Das Center ist vollständig aus Natur-Lehmsteinen errichtet. Die Hölzer für Dach, Türen und Fenster stammen – wie bei den Eco Cottages – aus eigener Produktion und bleiben unbehandelt.

2 Restaurants
Ob traditionelle srilankische Spezialitäten, frischer Fisch oder vertraute westliche Köstlichkeiten: die Küche verbindet das Beste aus zwei Welten – immer frisch, mit Liebe zubereitet und auf Wunsch auch vegetarisch oder vegan. Zwei Restaurants stehen den Gästen zur Verfügung, eines davon ist ausschließlich den Ayurveda-Gästen vorbehalten. Rund 70 Prozent der verwendeten Zutaten stammen aus eigener Produktion.

Bioreste werden kompostiert. Durch die Zugabe gezüchteter Mikrobakterien entsteht fruchtbare Erde, die auf die Anbauflächen verteilt wird.

Kooperativen
Das Resort stellt Dorfbewohnern mehrere, im Ort verteilte Grundstücke zur kostenfreien Bewirtschaftung zur Verfügung. Es werden dort Gemüse, Obst, Kräuter und Gewürze angebaut oder Tierhaltung betrieben. Auf diese Weise entsteht ein regionaler Kreislauf, von dem sowohl die Gemeinde als auch das Resort profitieren. Aus den täglich frisch geernteten und nachhaltig produzierten Zutaten zaubern die Köche vollwertige aromatische Köstlichkeiten.

Energie & Wasser
Das Resort setzt auf eine nachhaltige Infrastruktur. Auf allen geeigneten Dachflächen wurden Solaranlagen installiert, die Strom und Warmwasser aus eigener, regenerativer Quelle liefern.
Ein durchdachtes Wassermanagement mit zwei hauseigenen Kläranlagen ermöglicht die Aufbereitung und Wiederverwendung von Abwasser. Drei eigene Brunnen sichern zusätzlich die Versorgung, ergänzt durch ein effizientes Regenwasser-Ablaufsystem.

Recycling
Kunststoffabfälle werden vor Ort geschreddert und zu neuen Produkten wie Fußmatten weiterverarbeitet. Das ist auf Sri Lanka einzigartig.

GASTGEBER & ENGAGEMENT

1978 wanderte die Gründerin aus Berlin mit ihrem Sohn nach Sri Lanka aus.

Heute, 48 Jahre später, bilden sie eine fünfköpfige deutsch-singhalesische Unternehmerfamilie mit insgesamt 106 Beschäftigten.

Sie sprechen die Landessprache und sind mit den kulturellen Traditionen des Buddhismus und Hinduismus vertraut.

Sich für die Gemeinschaft vor Ort zu engagieren ist ihnen wichtig. Acht Patenkinder, eine Schule, ein Waisenhaus, ein Altenheim und der Dorftempel sowie zahlreiche Dorfbewohner werden regelmäßig unterstützt. Nach dem Tsunami half das Resort, die beschädigte Schule, das Waisenhaus und mehrere Einfamilienhäuser wieder aufzubauen.

↘ www.ypsylon.net

Impacts

Sri Lanka

DISCOVER

Sri Lanka, der Inselstaat im Indischen Ozean, vereint auf vergleichsweise kleinem Raum eine außergewöhnliche landschaftliche und kulturelle Vielfalt. Zwischen tropischen Stränden, sattgrünen Teeplantagen im Hochland und artenreichen Nationalparks entfaltet sich ein Reiseziel, das Natur- und Kulturinteressierte gleichermaßen anspricht.
Die größte Stadt ist Colombo, das wirtschaftliche Zentrum des Landes, während Sri Jayawardenepura Kotte offiziell als Hauptstadt fungiert. Kulturelle Höhepunkte finden sich unter anderem in Kandy mit seinem bedeutenden Zahntempel sowie an der monumentalen Felsenfestung von Sigiriya, einem UNESCO-Welterbe.
Auch die Tierwelt zählt zu den großen Attraktionen: Im Yala National Park lassen sich mit etwas Glück Leoparden beobachten. Sri Lanka verbindet eindrucksvoll Geschichte, Natur und lebendige Tradition – und gilt damit als eines der vielseitigsten Reiseziele Südasiens.

FACTS

Osten: Mai - Sept
Süden & Westen: Dez - Apr

10 - 11 h

+ 4,5 Stunden

Sri lanka Rupie

25–32 °C

Singhalesisch, Tamil
Englisch

ca. 22 Millionen

Bhuddismus

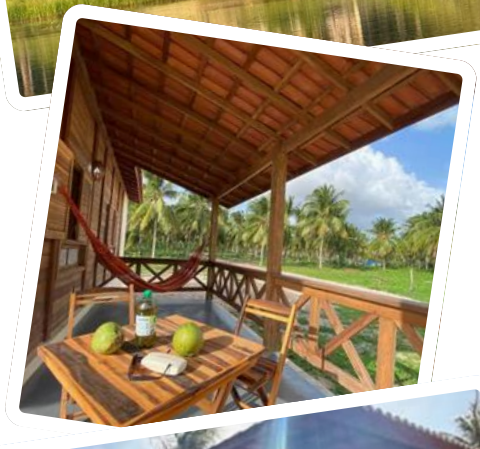
Urlaub, Auszeit, Auswandern

für Familien, Paare & Digitale Nomaden

Bio-Dorf Brasilien

Ein Stück heile Welt

Hier muss man sein Haus nicht abschliessen, die Kinder können frei spielen und sich entfalten.
Das ECO-Dorf ist wie eine Arche Noah an einem sehr sicheren Ort.



BIO-DORF
DAS KONZEPT

Was diesen Ort im Nordosten Brasiliens besonders macht, ist nicht nur seine Lage inmitten tropischer Natur, sondern das Konzept der Gründer.

Zwischen zwei natürlichen Seen und nahe am Atlantik verbindet das Projekt auf 180 Hektar nachhaltiges Bauen, biologische Landwirtschaft und gemeinschaftliches Leben. Es richtet sich an Menschen, die nicht nur reisen, sondern Lebensmodelle hinterfragen und neue Wege ausprobieren möchten.

Vom Aufenthalt auf Zeit bis zum neuen Lebensmittelpunkt - die Möglichkeiten sind vielfältig: Gäste können für einen Urlaub anreisen oder für mehrere Monate bleiben, um das Leben vor Ort zu testen - sozusagen Auswandern auf Probe.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, langfristig zu mieten oder in eigene Immobilien zu investieren. Für viele wird der Ort damit nicht nur zur temporären Auszeit, sondern zu einer realistischen Perspektive für ein Leben im Ausland.

Ausführliche Informationen gibt es auf der website.

ECO-Häuser zum Mieten oder Kaufen

VERPFLEGUNG

BIO GARTEN UND BIO RESTAURANT

Das großzügig angelegte Bio-Restaurant liegt direkt am See und bietet eine hochwertige Versorgung. Das Angebot umfasst frische, überwiegend biologisch erzeugte Speisen mit Fisch sowie vegetarischen und veganen Optionen. Der Großteil der Zutaten stammt aus eigenem Bio-Anbau. Gäste können zwischen Teil- und Vollverpflegung wählen.
Die Trinkwasserversorgung erfolgt über eigene Brunnen und erfüllt hohe Qualitätsstandards. Frische Kokosnüsse wachsen überall im Dorf.

Kinder lieben es

Das ECO Dorf ist ein geschützter Raum, in dem Kinder sorglos aufwachsen können. Es ist ein riesiger Abenteuerspielplatz. Sie haben die Freiheit, die Natur auf authentische Weise zu erkunden, von ihr zu lernen und sich mit ihr zu verbinden.

Warme Nächte das ganze Jahr über: ein Sprung in den See, ein Spaziergang unter Sternenhimmel oder gemeinsame Stunden am Lagerfeuer

Die Auswahl an Aktivitäten ist groß: Beach-Volley und Beach-Tennis, Reiten, Radfahren, Skatepark, Kinder-Bauernhof, Kletterpark, Kajak, Stand-Up und andere Wassersportmöglichkeiten in den eigenen beiden Süsswasserseen oder am Meer.

IDEAL FÜR DIGITALE NOMADEN

GLASFASER-INTERNET UND 2 JAHRE AUFENTHALT MIT VISUM

Immer mehr Menschen verbinden Reisen und Arbeiten miteinander – und genau dafür bietet dieser Ort ideale Voraussetzungen.
Mitten in tropischer Natur ist eine Infrastruktur entstanden, die ortsunabhängiges Arbeiten zuverlässig ermöglicht.

Eine eigene Glasfaseranbindung, zahlreiche WLAN-Zonen sowie kabelgebundene Anschlüsse sorgen für stabile Verbindungen mit hoher Geschwindigkeit – auch bei größeren Datenmengen.

Ergänzt wird dies durch ein mehrstufiges Versorgungssystem: autarke Solarenergie, ein öffentliches Stromnetz als Backup sowie zusätzliche Satellitenverbindungen gewährleisten eine hohe Ausfallsicherheit.

Für jedes Haus sind eigene Internetanschlüsse vorbereitet und bei Bedarf aktivierbar.
So entsteht eine seltene Kombination: Natur, Ruhe und gleichzeitig professionelle Arbeitsbedingungen.

Mehr Informationen **www.bio-dorf.com**

Digital Nomad Visum

Brasilien bietet mit dem sogenannten **Digital-Nomad-Visum** attraktive Möglichkeiten für alle, die länger bleiben möchten.
Ein Aufenthalt von bis zu zwei Jahren ist damit unkompliziert realisierbar – eine ideale Option, um das Leben vor Ort wirklich zu erleben.

Arbeiten, leben, ankommen – ohne sofort endgültige Entscheidungen treffen zu müssen.

LAGOA DO JEGUE

DER TOP SPOT FÜR KITE SURFER

NUR 4 KM VOM BIO-DORF ENTFERNT

IN DER FLACHWASSER-LAGUNE GIBT ES MEIST RUHIGES, GLATTES WASSER UND BESTÄNDIGEN WIND. PERFEKTE BEDINGUNGEN ZUM LERNEN UND ZUM ENTSPANNTEN FAHREN

- ANFÄNGER
- FREESTYLE
- TECHNIKTRAINING

Wer mit Kindern anreist, kann entspannt kiten. Die Kids sind im Bio-Dorf gut aufgehoben und haben Spaß mit Freunden.

www.bio-dorf.com

Impacts

LÄNDERINFO

BRASILIEN

Vielfalt erleben

Brasilien fasziniert mit traumhaften Stränden wie in Rio de Janeiro, den imposanten Iguaçu Falls, dem Artenreichtum im Amazonas-Gebiet und im Pantanal. Koloniale Städte wie Salvador und die moderne Hauptstadt Brasília zeigen die kulturelle Vielfalt des Landes. Ob Natur, Strand oder Kultur – Brasilien bietet ganzjährig eindrucksvolle Reiseerlebnisse.

Die Menschen in Brasilien gelten als offen, herzlich und lebensfroh. Gastfreundschaft wird großgeschrieben, und Besucher werden oft unkompliziert und freundlich aufgenommen. Musik, Feste und gemeinsames Beisammensein spielen eine wichtige Rolle im Alltag – Spontaneität, Herzlichkeit und eine positive Lebenseinstellung prägen vielerorts das Lebensgefühl.

.

LAND & LAGE

Name: Föderative Republik Brasilien
Lage: Südamerika
Hauptstadt: Brasília
Größte Stadt: São Paulo
Fläche: ca. 8,5 Mio. km²
(5. größtes Land der Welt)
Einwohner: ca. 203 Mio.
Amtssprache: Portugiesisch
Währung: Brasilianischer Real

KLIMA & BESTE REISEZEIT

Klimazonen: tropisch bis subtropisch
Sommer: Dez–März (heiß & feucht)
Winter: Jun–Sep (milder, trockener)

Beste Reisezeit:

* Amazonas: Jun–Nov
* Pantanal: Mai–Sep
* Rio & Küste: ganzjährig, Mai–Okt angenehmer

KULTUR & BESONDERHEITEN

Karneval: Rio de Janeiro und Salvador
Musik: Samba, Bossa Nova
Sport: Fußball Weltmeister
Kulinarik: Feijoada, Churrasco, Açaí

TOP-HIGHLIGHTS

Rio de Janeiro
Copacabana, Zuckerhut & Karneval
Christ the Redeemer – Wahrzeichen Brasilien
Iguaçu Falls
Gigantische Wasserfälle
Amazon Rainforest
Größtes Regenwaldgebiet der Erde
Pantanal
Tierbeobachtung (Jaguare!)
Salvador
Afrobrasilianische Kultur & Kolonialarchitektur
Lençóis Maranhenses
National Park – weiße Dünen & Lagunen

ANREISE & REISEINFOS

Flugdauer ca. 11–13 Stunden
(Direktflüge nach São Paulo oder Rio)
Zeitverschiebung:
-4 bis -6 h (je nach Region & Zeit)
Visum:
Für touristische Aufenthalte bis 90 Tage
i. d. R. visumfrei (für EU/CH prüfen empfohlen)

Digital Nomad Visum

Was einst als Nischenmodell begann, ist heute ein globaler Trend. Mehr als 50 bis 65 Länder weltweit bieten inzwischen spezielle Visa für ortsunabhängiges Arbeiten an – Tendenz steigend.

Die Grenzen zwischen Reisen, Arbeiten und Leben beginnen sich aufzulösen. Was lange als Ausnahme galt, wird zunehmend zu einer bewussten Entscheidung: ortsunabhängig arbeiten – und den Lebensmittelpunkt dorthin verlegen, wo Lebensqualität, Natur und Inspiration zusammenkommen.
Ein entscheidender Baustein dieser Entwicklung ist das sogenannte Digital-Nomad-Visum. Immer mehr Länder öffnen sich für Menschen, die ihre Arbeit nicht mehr an einen festen Ort binden müssen.

Freiheit mit Struktur
Das Prinzip ist ebenso einfach wie revolutionär: Wer für ein Unternehmen im Ausland arbeitet oder selbstständig tätig ist, kann mit einem entsprechenden Visum für mehrere Monate oder sogar Jahre in einem anderen Land leben – legal und mit klaren Rahmenbedingungen.
Brasilien gehört zu den Ländern, die diesen Schritt früh gegangen sind. Das Visum ermöglicht einen Aufenthalt von bis zu zwei Jahren und schafft damit die Grundlage für ein Leben auf Zeit – ohne sofort endgültige Entscheidungen treffen zu müssen.

Mehr Informationen und News

Digital Nomad Visum auf einen Blick

Was ist das?
Ein spezielles Visum, das es ermöglicht, für einen längeren Zeitraum im Ausland zu leben und dabei ortsunabhängig für Unternehmen oder Kunden außerhalb des Landes zu arbeiten.

Aufenthaltsdauer
Je nach Land zwischen 6 Monaten und 2 Jahren – häufig mit Verlängerungsoption.

Voraussetzungen
- Remote-Job oder Selbstständigkeit
- Mindest-Einkommen oder finanzielle Rücklagen
- Krankenversicherung
- gültiger Reisepass

Was ist erlaubt?
✓ Leben und Arbeiten im Land
✓ freie Wahl des Wohnorts
✓ langfristiger Aufenthalt auf Zeit

Was ist nicht erlaubt?
✗ lokale Anstellung im Gastland
✗ oft keine steuerliche Gleichstellung ohne Anmeldung

Für wen geeignet?
- Digital Nomads
- Selbstständige & Kreative
- Unternehmer
- Menschen, die ein Leben im Ausland testen möchten

Mehr als ein Visum
Ein Digital-Nomad-Visum ist nicht nur eine formale Möglichkeit – sondern eine Einladung, Arbeit und Leben neu zu denken.

RETREATS : RÜCKZUG

Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für Reisen, die mehr sind als eine Pause. Sie suchen Erfahrungen, die bewegen – innerlich wie äußerlich. Eine bewusste Auszeit vom Alltag, um sich zu regenerieren, neu auszurichten oder tiefer zu gehen. Retreats sind eine bewusste Erfahrung und eine Reise zu sich selbst.

- strukturierte begleitete Tage mit Raum für Bewegung und Erholung
- kleine Gruppen und persönliche Atmosphäre
- eine bewusste Balance aus Aktivität und Stille
- Zeit ohne äußeren Druck

WAS ENTSTEHT, IST KEIN KURZFRISTIGER EFFEKT, SONDERN STÄRKUNG, DIE BLEIBT.

YOGA & MEDITATION

Bewegung, Atem und Stille verbinden sich zu einer Praxis, die Körper und Geist in Balance bringt.

FITNESS & ACTIVE RETREATS

Kraft, Ausdauer und konzentrierte Bewegung – kombiniert mit Regeneration und Naturerlebnis.

OUTDOOR & NATURE RETREATS

Wandern, Weite und Elemente – die Natur wird zum aktiven Teil der Erfahrung.

STILLE-RETREATS

Rückzug in die Stille über mehrere Tage – für tiefe Innenschau und mentale Klarheit.

COACHING & TRANSFORMATION

Raum für persönliche Entwicklung, neue Perspektiven und bewusste Neuausrichtung.

KREATIV-RETREATS

Inneres nach außen sichtbar machen. Ganz individuell durch Schreiben, Malen, Drucken, Bildhauen, Musizieren bis hin zu experimentellen Kreativtechniken.

SPIRITUELLE & SCHAMANISCHE RETREATS

Rituale, Naturverbindung und traditionelle Praktiken eröffnen tiefere Erfahrungsräume.

WELLNESS, AYURVEDA, DETOX & ERNÄHRUNG

Regeneration durch bewusste Ernährung, Entlastung des Körpers und unterstützende Anwendungen.

Vielleicht ist die wertvollste Reise nicht die weiteste, sondern die, die uns zurückführt zu unserem Körper, zu unserer Energie, zu uns selbst.

ALBANIEN
DER UNENTDECKTE SCHATZ

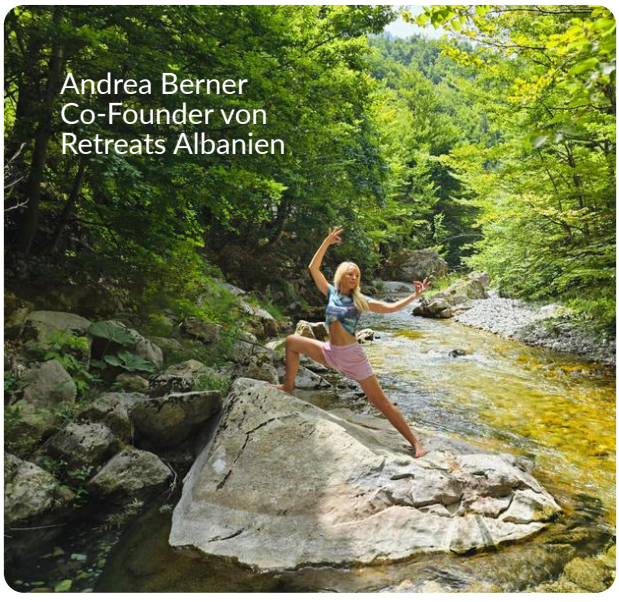
KRAFT & ERHOLUNG IN UNBERÜHRTER NATUR

Retreats Albania verbindet Bewegung, Achtsamkeit und die Energie der Natur zu einer ganzheitlichen Erfahrung.

Zwischen
Fels und Wasser
entsteht eine Kraft,
die Körper und Geist
in Bewegung bringt.

Outdoor Retreats

Interview


Andrea Berner
Co-Founder von
Retreats Albanien

Hallo Andrea, was war eure ursprüngliche Vision für Retreats Albania und wie kam es zur Gründung?

Die Idee entstand aus dem Wunsch, Menschen innerlich und äußerlich zu stärken und sie wieder in Balance zu bringen – durch Bewegung, Achtsamkeit und die Kraft der Natur.

Ich komme ursprünglich aus einem anderen Bereich und bin 2018 als Juristin nach Albanien gekommen, wo ich mehrere Jahre in einem EU-Projekt gearbeitet habe. In dieser Zeit habe ich das Land intensiv kennengelernt und mich in seine Natur und die Menschen verliebt.

Parallel dazu habe ich meinen Weg im Yoga vertieft und gemeinsam mit meinem Partner **Retreats Albania** gegründet. Auch das Shaolin Kung Fu ist für mich zu einer echten Leidenschaft geworden und prägt nicht nur meine Arbeit, sondern auch mein Leben.

Mein Partner ist Meister im Shaolin Kung Fu, Tai Chi und Qi Gong und praktiziert diese Künste seit über 30 Jahren. Sie aktivieren das Chi – die Lebensenergie im Körper –, stärken den Geist und helfen, innere Blockaden zu überwinden.

Von Anfang an war uns wichtig, kein festes Retreat-Zentrum zu schaffen, sondern mit den Menschen durch das Land zu gehen – in den Bergen, am Meer und an Wasserfällen.

Es ist ein sehr schönes Gefühl, dieses ursprüngliche Land mit seiner vielfältigen, unberührten Natur unseren Besuchern auf eine besondere Weise erfahrbar zu machen.

Viele Teilnehmer entdecken bei uns, wie viel Stärke eigentlich in ihnen steckt – und nehmen dieses Gefühl mit in ihren Alltag.

Was macht Albanien für euch zu einem besonderen Ort?

Albanien hat eine besondere, fast ursprüngliche Kraft.

Auf kleinem Raum findet man Berge, Wasserfälle, Wälder und das klare, türkisfarbene Meer. Viele Orte sind noch ruhig und wenig erschlossen – genau das macht sie so besonders.

Es ist ein Land, das Weite schenkt – und gleichzeitig ein Gefühl von Ankommen und Zugehörigkeit.

„Unsere Outdoor Retreats sind eine Reise durch Landschaft, Bewegung und innere Entwicklung.“

Was unterscheidet eure Retreats von anderen?

Die Verbindung aus Bewegung, Natur und individueller Begleitung.

Wir gehen bewusst neue Wege und sind die ersten, die diese Form von Retreats in Albanien so anbieten – nicht an einem festen Ort, sondern in Bewegung durch die Landschaft, von den Bergen bis zum Meer, mit Aufenthalten in ausgewählten Hotels und kleinen, familiären Pensionen.

Dabei gestalten wir unsere Retreats unterschiedlich:
Es gibt ruhigere Formate in den Bergregionen, mit Wandern, viel Achtsamkeit, energetisierenden fernöstlichen Techniken und Zeit in der Natur. Und es gibt aktivere Retreats am Meer, mit einem stärkeren Fokus auf Yoga am Morgen und am Abend sowie körperlichen Übungen am Strand, die vom Kampfsport inspiriert sind und spürbar Energie und Lebensfreude bringen.

Wir arbeiten sehr persönlich und gehen auf jeden einzelnen Menschen ein. Dabei entsteht oft etwas, das im Alltag verloren gegangen ist: Teilnehmer fühlen sich gestärkt, wachsen über sich hinaus und erfahren echte Wertschätzung. Sie gewinnen neue Stabilität – auch für ihren anspruchsvollen Alltag zuhause.

Gibt es einen Moment oder Ort, der dich besonders berührt?

Es sind oft die stillen Momente.
Wenn ich an einem Wasserfall stehe, an einem einsamen Strand oder hoch oben in den Bergen bin, entsteht eine tiefe Ruhe – und gleichzeitig spürt man eine besondere Kraft.
Diese Momente sind schwer zu beschreiben, aber genau das ist es, was wir weitergeben möchten.

Was bedeutet für euch „Gelassen- heit und Stärke“?

Gelassenheit und Stärke gehören für uns untrennbar zusammen.
Ein starker Körper und ein ruhiger Geist entstehen nicht durch Druck, sondern durch Balance – und durch kleine, tägliche Rituale, die uns stabil halten.

Was verändert sich bei den Teilnehmern während eines Retreats?

Während eines Retreats verbinden sich unsere Teilnehmer wieder stärker mit ihrem Körper, ihrem Geist und der Natur.

Viele erkennen, wie viel Kraft eigentlich in ihnen steckt. Sie werden mutiger, vertrauen sich selbst mehr und spüren ihre eigene Energie bewusster. Oft hören wir, dass sich auch langjährige körperliche Beschwerden oder mentale Blockaden lösen konnten.

Besonders wichtig ist uns, dass sich jeder gesehen und angenommen fühlt.

Das schönste Feedback für uns ist, wenn Teilnehmer wiederkommen – und das passiert tatsächlich häufig.

Du warst kürzlich auf Bali. Was hast du von dort mitgebracht?

Ich finde es wichtig, mich selbst weiterzuentwickeln und offen für neue Impulse zu bleiben.

Auf Bali habe ich mich intensiv mit **Chakra Yoga** beschäftigt – also der Arbeit mit den Energiezentren im Körper.

Die Natur dort hat mich sehr inspiriert. Ähnlich wie in Albanien spürt man auch dort eine besondere Energie, die Kraft gibt und erdet.

Für wen sind eure Retreats geeignet?

Unsere Retreats sind grundsätzlich für jedes Alter geeignet, auch für Familien mit Kindern ab 3 Jahren. Wir passen alle Übungen individuell an. Jeder wird dort abgeholt, wo er gerade steht.

Wie kann man sich das Leben während eines Retreats vorstellen?

Wir arbeiten bewusst mit kleinen, familiengeführten Unterkünften und unterstützen damit lokale Strukturen.

Uns ist wichtig, dass unsere Retreats im Einklang mit der Umgebung stattfinden – achtsam, respektvoll und fern vom Massentourismus. Kein klassischer Luxus, aber viel Herzlichkeit und persönlicher Kontakt. Die Küche ist mediterran, italienisch inspiriert und wird täglich aus lokalen, biologischen Zutaten frisch zubereitet – reich an Vitaminen und Mineralstoffen und voller Geschmack.

Je nach Retreat liegt der Fokus unterschiedlich – mal ruhiger in den Bergen, mal aktiver am Meer.

Neben den gemeinsamen Einheiten gibt es immer auch Zeit für sich selbst – um die Natur zu erleben, zur Ruhe zu kommen oder einfach den Moment zu genießen.

Mehr Infos hier ↙

https://retreatsalbania.com

Was nehmen Menschen aus euren Retreats mit zurück in ihren Alltag?

Sie nehmen nicht nur ein gutes Gefühl mit, sondern konkrete Werkzeuge.
Wir geben jedem Teilnehmer individuelle Übungen mit, die sich mit wenig Zeitaufwand in den Alltag integrieren lassen. So kann der Effekt des Retreats langfristig bestehen bleiben.
Wenn diese Übungen regelmäßig angewendet werden, entsteht mehr Stabilität, innere Ausgeglichenheit und ein spürbarer Zugang zur eigenen Kraft.

Hast du ein kleines tägliches Ritual, das jeder umsetzen kann?

Das Wichtigste ist, an sich selbst zu glauben und sich regelmäßig zu bewegen – am besten in der Natur. Schon 10–15 Minuten täglich können viel verändern. Am Abend kurz innehalten, den Tag loslassen und bewusst tief in den Bauch atmen – das bringt Ruhe und sorgt für einen tieferen, erholsameren Schlaf.

Vielen Dank Andrea, für das inspirierende Interview!

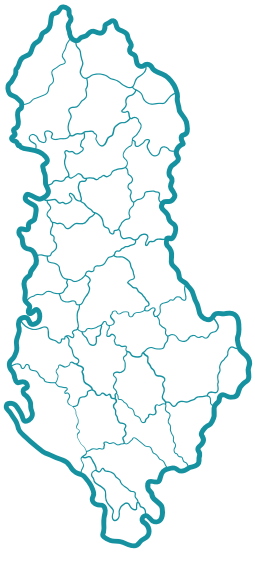
ALBANIEN

Traumhafte Strände

Mediterranes Klima

Albanische Alpen

Kulturgeschichte



Albanien auf einen Blick

- in etwa 2 Stunden erreichbar
- preiswerter als andere Mittelmeer-Destinationen
- ideal für längere Aufenthalte
- mediterranes Klima & wenig Massentourismus
- ursprüngliche weite Natur mit diverser Tierwelt
- gastfreundliche Menschen
- 270 agrotouristische Betriebe für Natururlaub

Albanien ist einer der weltweit größten Produzenten von Gewürz- und Heilpflanzen.

Die sehr unterschiedlichen Böden, Klimazonen und Landschaften Albaniens bringen eine große Vielfalt an Arten hervor. In dem Balkanland wachsen dreißig Prozent der Pflanzenarten Europas. Als Heil- und Gewürzpflanzen wurden in Albanien 300 Arten bestimmt. Der hohe Gehalt der Inhaltstoffe machen sie auf dem Weltmarkt begehrt. Deutschland gehört zu den Hauptabnehmern - für Nahrungsmittel, als Gewürze, Essenzen, Tees, Medizinprodukte oder Naturkosmetik z.B. für WELEDA.

Typisch sind Salbei, Thymian, Oregano, Wacholder, Myrte, Melisse, Johanniskraut, Lavendel und Bergtee aus Wildsammlungen aber auch Bioanbau. Ihr Duft liegt oft schon in der Luft, bevor man sie sieht. Sie verleihen der Landschaft nicht nur einen mediterranen Charakter, sondern erzählen auch von einem Wissen, das über lange Zeit weitergegeben wurde. Die Kenntnis über Heilpflanzen ist tief in der Bevölkerung verwurzelt. Verwendung finden sie als Hausmittel wie Tee, Wickel, Auflagen, für Dampfbäder, Tinkturen oder als frische Zutat in Salaten.

Agrotourismus

Das mediterrane Klima Albaniens beschert dem Land eine Fülle an Obst und Gemüse. Kleine Bio-Bauernhöfe bieten „Farm-to-Table“-Essen an, bei dem die Mahlzeiten mit hocharomatischen Zutaten zubereitet werden, die nur wenige Schritte entfernt geerntet wurden.
Insgesamt gibt es mehr als 270 agrotouristische Betriebe, die naturnahen Urlaub anbieten.

Der Balkanluchs

Er lebt in den abgelegenen Bergwäldern des Westbalkans und ist eine seltene Naturschönheit. Der Bestand von ca. 15 Tieren zeigt an, dass es noch große zusammenhängende Wälder, Ruhe und ausreichend Lebensraum für ihn in Albanien gibt. Trotzdem zählt der Balkanluchs zu den bedrohten Wildkatzenarten in Europa.

Albaniens Küste

an der Adria und am Ionischen Meer ist ungefähr 427 Kilometer lang und bietet ideale Bedingungen für Wassersportler und Strandurlaub ohne Overtourism.

VERÄNDERUNGEN UND BEWEGUNGEN
ENTSTEHEN AUS
DER LIEBE (HARMONIE) UND DEM STREIT (KONFLIKT)
DER ELEMENTE

Dieser Satz beschreibt das Kernstück der Philosophie des antiken griechischen Denkers **Empedokles** (ca. 495–435 v. Chr.), der die Lehre von den vier Elementen prägte. Er erklärte Veränderungen und Bewegungen in der Welt entstehen durch das ständige Wechselspiel gegensätzlicher Kräfte, die der vier Wurzelkräfte.

ERDE

LUFT

WASSER

FEUER

WARUM SURFEN GLÜCKLICH MACHT

Interview mit dem Sportwissenschaftler Timo Sternemann

Interview

WAS MACHT DAS MEER MIT UNS?

Wasser erzeugt eine entspannte Art von Aufmerksamkeit bei uns, die sogenannte soft fascination

Timo Sternemann
Sportwissenschaftler, Coach,
Founder All You Can Surf

Hallo Timo,
Du hast zwei Surfcamps gegründet und bist Sportwissenschaftler. Kannst Du erklären, was mit uns passsiert, wenn wir uns mit den Wellen im Meer bewegen?

Was jeder einzelne im Wasser fühlt, ist natürlich völlig subjektiv und einzigartig. Nach vielen Gesprächen und unzähligen Tagen im Wasser denke ich, es lässt sich mit einem “Zustand der Ruhe” beschreiben - ein „Angekommensein“.

Machen wir uns bewusst: Jede Welle ist umgewandelte Energie - entstanden tausende Kilomenter entfernt aus Sonne, Wind und Wasser. Beim Surfen trägt Dich diese Kraft, bringt Dich in Bewegung und Du fühlst Dich mit den Elementen verbunden.

Du musst lang lernen, bis du eine *perfekte Welle* surfst, aber dieser Moment, der lohnt sich und er verändert Dich.

Warum wirkt Wasser oft sofort beruhigend und gleichzeitig aktivierend? Welche Rolle spielen Sinneseindrücke wie das Blau des Wassers, die Weite, der Horizont?

Wasser aktiviert das parasympathische Nervensystem. Das ist der Teil, der für Entspannung bzw. Verdauung und Regeneration zuständig ist. Puls, Stress oder das Gedankenkarussell kommen zur Ruhe.

Die wiederholenden Reize durch Wellen und Plätschern wirken wie ein natürlicher Rhythmus, vielleicht vergleichbar mit Meditation. Die Bewegung der Wellen ist mit Erfahrung vorhersehbar, das wirkt auf uns Menschen beruhigend, weil wir ein Gefühl der Kontrolle haben. Gleichzeitig ist keine Welle, wie die andere. Das macht es wiederum leicht stimulierend für unser Gehirn.

Das Wasser übt auf uns eine Art Faszination aus, die sogenannte „**soft fascination**“, das Gehirn ist wach, aber nicht überlastet. Ein Zustand, der Kreativität und Klarheit fördert und uns ein Gefühl von Lebendigkeit gibt.

BLAU

Experteneinschätzungen zufolge sorgt die blaue Farbe des Himmels und des Wassers dafür, dass wir ein gesteigertes Maß an Sicherheit empfinden.

Die Farbe Blau wird auch mit Ruhe und Stabilität verknüpft, sie wirkt wie ein visueller Entwarnungsreiz.

Surfen ist ein ständiges Wechselspiel aus Scheitern und Erfolg. Was macht dieser Prozess – paddeln, warten, aufstehen, surfen, fallen – mit uns?

Ich glaube, dass hängt von jedem Menschen individuell ab. Wir nehmen uns ja selbst mit aufs Wasser. Wenn ich dazu neige, viel von mir zu erwarten, dann kann es sein, dass mich mein anfängliches Nichtskönnen ärgert oder stresst. Ich erlebe immer wieder Menschen, die unglaublich hart zu sich sind und nach ein paar Stunden Surfkurs den Anspruch an sich haben, nun endlich perfekt Surfen zu können.

Das ist natürlich unrealistisch und ein individuelles Muster der Beziehung zu sich selbst. So etwas reflektieren wir übrigens in meinen Retreats am Meer, wo es um Surfen, Selbstführung und Stressmanagement geht.

In jedem Fall können wir beim Surfen viel über uns selbst und über das Leben lernen. Den meisten tut es einfach gut, sich zu erlauben etwas völlig Neues auszuprobieren. Zu fallen, aufzustehen und zu wachsen. So, wie es Kinder machen, wenn sie Laufen lernen.

Und nach ein paar Tagen die ersten Fortschritte zu bemerken ist großartig. Ich liebe das zufriedene Grinsen, das Teilnehmer am Beach entwickeln. Der Moment, wenn sie die wohltuende Wirkung der Interaktion mit dem Ozean spüren – ein Genuss für mich.

Warum fühlt sich der Moment in dem man „die Welle erwischt“ so intensiv und fast euphorisch an?

Du merkst in dem Moment, dass wirklich alles passt. Du hast richtig antizipiert, wo die Welle brechen wird, bist schnell genug zu diesem Punkt gepaddelt, hast dich richtig positioniert und richtig angepaddelt und den Takeoff (das Aufstehen) gut getimed. Das alles hat gepasst und du gleitest einfach mit. Hast dich perfekt in die Natur eingefügt und bist glücklich. Auch wenn es meist nur ein paar Sekunden sind, danach willst du mehr und nimmst die ganze Arbeit in Kauf, das zu wiederholen.

Es ist diese Selbstwirksamkeit in Verbindung mit dem Sich-Einfügen in die Natur, die das Ganze so besonders macht.

Warum fühlen sich viele Menschen nach dem Surfen klarer, leichter, glücklicher?

Ich hatte vor Kurzem ein schönes Retreat an der Algarve mit 6 Unternehmer:innen… der Titel war „Abschalten und Kopf frei kriegen kannst du lernen“. Es war eine Mischung aus Coaching, Infos zur Neurobiologie von Stress und Surfen. Und ja, alle haben in der Woche Stress abgebaut und sind entspannt wieder nach Hause geflogen. Natürlich waren wir nicht nur surfen, sondern haben uns auch innere Muster angeschaut, mit denen wir unseren Stress erzeugen. Stress ist nicht einfach nur da, sondern ein Ergebnis dessen, wie wir unser Leben „verstoffwechseln“.

Die einheitliche Meinung der Teilnehmenden war, dass die tägliche Surfeinheit einen fundamentalen Beitrag zur Entspannung hatte.

Wenn du im Wasser bist, dann bist du fokussiert auf dich, die Wellen, dein Board. Da ist weniger Platz für Gedankenkarussell. Die Situation bringt dich zwangsläufig in den jetzigen Moment. Und dann kommen noch die Aspekte des Wassers und der Farbe blau ins Spiel, über die wir gerade schon gesprochen haben.

Kann Surfen tatsächlich helfen, Stress zu regulieren oder sogar langfristig abzubauen?

Stress ist ja nichts Statisches, sondern ein Prozess. Wie ein Fass, dass sich täglich füllt und wieder leert. Wenn wir nur Dinge erleben, die uns stressen, wird das Fass voller. Wenn wir Dinge tun und innere Zustände haben, die uns glücklich machen und entspannen, wird es wieder ein wenig leerer. Es ist die Summe über Wochen, Monate und Jahre, die unser tägliches Stressempfinden bestimmt. Und ja, wenn ich öfter im Jahr zum Surfen komme, wird aus diesem „Stress-Fass“ doch einfach mehr abgelassen, als wenn es nur ein Tag im Jahr wäre. Aber einmal Surfen gehen und nie wieder Stress haben, wäre eine unseriöse Behauptung – deshalb begleite ich die Gruppe der Retreat-Teilnehmenden auch nach dem Event noch online in Gruppencalls und Einzelsitzungen.

Für mich persönlich ist es immer wieder erfüllend, wenn ich nach 2-3 Stunden Surfen aus dem Wasser komme. Der Körper ist angenehm erschöpft und ich fühle mich, lebendig. Voller Freude über die Wellen, die ich erwischt habe. Es fühlt sich immer so an, als hätte ich alles Wichtige erledigt. So ein Gefühl von Glückseligkeit.

Kann Surfen sogar mehr sein als ein Sport, nämlich ein Werkzeug für persönliche Entwicklung?

Ja! Im Sport kommen wir mit uns selbst in Kontakt. Nicht nur körperlich, sondern auch mental bzw. emotional. Die Muster, die uns bisher durch unser Leben begleitet haben, werden auch auf dem Weg des Surfenlernens aktiviert. Genau deshalb nutze ich Surfen auch als Tool bei Coachings zur Persönlichkeitsentwicklung.

Ein Beispiel: Ich arbeite oft mit Menschen, die ihr Leben lang schon Leistung bringen. Die immer die Extrameile gehen und gelernt haben, viel von sich selbst zu fordern und sich anzutreiben.

Schon nach 1-2 Surfstunden springt ein Muster in ihnen an: „Ich bin noch nicht gut genug. Ich sollte doch wohl schon mehr können.“ Sie treiben sich an, setzen sich unter Druck und werden unzufrieden mit sich selbst. Genau das nutzen wir zur Reflektion. Machen einen „Reality-Check“.

Wie ist dieser Anspruch an sich selbst zu bewerten?
Würde ich auch von einer anderen Person denken, dass sie nach 1-2 Surfstunden schon souverän auf dem Board stehen sollte?
Kenn ich das von mir, dass ich streng mit mir bin? Wofür war das in meinem Leben bislang wichtig?

Um aus so einer Erfahrung wie Surfen oder Surfenlernen etwas für sich selbst mitzunehmen braucht es Reflektion. In so einem Rahmen wie einem Retreat oder Coaching geht das natürlich mit vielfacher Geschwindigkeit, weil jemand die richtigen Fragen zur richtigen Zeit stellt.

Besonders gut funktioniert das auch mit Themen wie Selbstvertrauen, Mutigsein, Ängste überwinden oder sich selbst Freude und Lebendigkeit zu erlauben. Das kann Sport und insbesondere Wassersport einen riesigen Beitrag leisten.

Viele Menschen denken, Surfen sei schwer oder nichts für sie. Was würdest du jemandem sagen, der noch zögert?

Sofort anfangen! Einfach mal ausprobieren und danach wirst du wissen, ob es dich begeistert oder eben nicht. Aber wenn es dich begeistern sollte, dann wünschst du dir, du hättest früher angefangen.

Was nimmt man mit nach Hause, wenn man bei Dir einen Surfkurs oder ein Surf-Coaching gemacht hat?

Zunächst mal Erlebnisse, die man nie mehr vergisst. Ein paar Stories mehr in seiner Erinnerung an den Lebensweg. Darüberhinaus, neue Freunde, vielleicht ein neues Hobby und eine tolle Aktivität für alle künftigen Strandurlaube.

Im besonderen Fall des kombinierten Coachings nimmt man Erkenntnisse mit, die nachhaltig wirken, weil sie nicht nur durchdacht, sondern mit dem ganzen Körper erlebt wurden.

In der Lerntheorie reden wir von verkörpertem Wissen. Auch noch Wochen später erinnert man sich an diese Erkenntnisse und kann sie im Alltag anwenden.

Vielen Dank Timo, das ist alles sehr interessant und macht Lust auf einen Surfkurs.

↘

www.allyoucansurf.de

www.timo-sternemann.com

Magic Moments

Zwischen Himmel und Erde
Surfen bei Sonnenaufgang
oder zum Sunset.

Man kommt auf dem Wasser schnell aus dem

Red Mind

Stress & Sorge

in den

Blue Mind

Entspannung & Fokus

BUCHTIPP

Blue Mind

Die überraschende Wissenschaft, die zeigt, wie das Befinden in der Nähe, im, auf oder unter Wasser uns glücklicher, gesünder, vernetzter und besser in dem, was wir tun, machen kann.

Der Meeresbiologe Wallace J. Nichols findet Antworten in Neurowissenschaft, Evolutionsbiologie und Medizin.

Die Auswirkungen von Wasser auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind tatsächlich belegbar. Die Forschung zeigt, wie die enge Beziehung zum Wasser das menschliche Gehirn positiv beeinflusst.

»Blue Mind« verbindet wissenschaftliche Fakten mit persönlichen Geschichten rund um die große Faszination für das Wasser in einem im besten Sinne erzählenden Sachbuch.

REISE-GESUNDHEIT

Experten der Charité Berlin im Interview

Wir bedanken uns herzlich bei

Dr. med. Michael Nürnberg
Leiter der Reisemedizinischen Ambulanz
Institut für Internationale Gesundheit

und

Professor Dr. med. Beate Kampmann
Direktorin des Institutes für Internationale Gesundheit

Charité-Universitätsmedizin Berlin

Was gehört zu einer guten Gesundheitsvorsorge vor einer Fernreise und wie kann man sich konkret schützen?

Reisen ist etwas unglaublich Schönes und Bereicherndes. Um dies in vollen Zügen genießen zu können, sollte man sich vorab über gesundheitsrelevante Aspekte des Reiseziels informieren.

Lassen Sie sich daher am besten bei qualifizierten und spezialisierten Ärzt*innen reisemedizinisch beraten.

Die gesundheitsrelevanten Risiken variieren je nach Destination, Reisedauer und geplanten Aktivitäten vor Ort. Vorerkrankungen und mögliche gesundheitliche Einschränkungen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Im Rahmen der individuellen Beratung können empfohlene und vorgeschriebene Impfungen besprochen und verabreicht werden, um Sie bestmöglich vor impfpräventablen Erkrankungen zu schützen. Dazu zählen beispielsweise Impfungen gegen Gelbfieber, Hepatitis A, Kinderlähmung, Meningokokken oder Tollwut.

An den beiden Standorten unserer reisemedizinischen Ambulanz am Institut für Internationale Gesundheit der Charité beraten wir jährlich mehrere zehntausend Personen vor geplanten Fernreisen. Hier besteht eine fundierte Expertise im Kontext der Reisemedizin.

Vergessen Sie bitte auch nicht, eine geeignete Auslandskrankenversicherung abzuschließen.

Gerne helfen wir Ihnen auch bei spezifischen Fragen weiter, z. B. zum Impfen bei Immunsuppression. Bitte haben Sie ihr Impfbuch zum Beratungstermin dabei.

Neben Impfungen werden in der Beratung auch vektorübertragene Erkrankungen thematisiert. Hierzu zählen u. a. parasitäre Erkrankungen wie Malaria. In Hochrisikogebieten sollte eine Malariaprophylaxe besprochen und verschrieben werden. Aber auch virale Erkrankungen wie Dengue-Fieber oder Chikungunya spielen in vielen Regionen der Welt eine immense und weiter zunehmende Rolle. In tropischen und subtropischen Regionen sollte daher ein effektiver Mückenschutz (idealerweise rund um die Uhr) durchgeführt werden und Bettnetze benutzt werden, um sich vor den Nachts-beißenden Malaria Mücken zu schützen. Je nach Indikation stehen Impfungen, z. B. gegen das Chikungunya-Virus, zur Verfügung.

Achten Sie auf Mückenschutzmittel, die auch für tropische Regionen geeignet sind (z. B. mit DEET oder Icaridin in entsprechend hohen Dosierungen).

Ebenso relevant sind Durchfallerkrankungen. Eine adäquate Trinkwasser- und Lebensmittelhygiene ist auf Reisen ein absolutes Muss! Vermeiden Sie Eiswürfel in Getränken, Mayonaise-haltige Speisen, nicht durchgebratenes Fleisch- insbesondere Huhn- und Obst oder Salate, die Sie nicht selber geschält/gewaschen haben.

Aber bitte keine Panik, man kann auch mit kleinen Kindern sehr gut in die Ferne reisen, solange man gut vorbereitet ist.

Was sollten Familien mit Kindern bei Reisen in tropische Regionen besonders beachten?

Kinder unter fünf Jahren sowie schwangere und stillende Personen sollten Malaria-Gebiete meiden oder sich besonders bewusst auf diese Reisen vorbereiten. Bei diesen Gruppen besteht ein erhöhtes Risiko für einen komplizierten Krankheitsverlauf. Wenn die Erkrankung zu spät oder gar nicht behandelt wird, kann dies zum Schlimmsten führen.

Da Kinder gerne proaktiv auf Säugetiere, wie z. B. Hunde, zugehen, ist Tollwut ein relevantes Thema. Daher sollte insbesondere bei Langzeitreisen in endemische Gebiete, bei einem hohen individuellen Risiko und/oder einer möglicherweise unzureichenden medizinischen Versorgung am Urlaubsort eine entsprechende Grundimmunisierung erwogen werden.

Insbesondere kleine Kinder beachten keine notwendigen Hygienemaßnahmen. Dadurch sind sie gefährdet, sich mit bakteriellen Magen-Darm-Infektionserregern zu infizieren. Aufgrund des teils immensen Flüssigkeits- und Elektrolytverlusts kann dies schnell gefährlich werden.

Suchen Sie sich im Zuge Ihrer Reiseplanung am besten bereits im Vorfeld Anlaufstellen für eine ärztliche Versorgung heraus.

Welche Empfehlung haben Sie für eine gut ausgestattete Reiseapotheke?

So banal es klingen mag: Das Wichtigste für die Reiseapotheke ist ein **Fieberthermometer.** Jedes Fieber in tropischen und subtropischen Regionen sollte umgehend abgeklärt werden, insbesondere, wenn Sie sich in einem Malaria-Gebiet aufhalten. Das gilt auch, wenn Sie aus entsprechenden Gebieten zurückgekehrt sind. In Hochrisiko-Gebieten für Malaria sollte eine medikamentöse Prophylaxe eingesetzt werden. In Gebieten mit einem geringeren Risiko für eine Malaria kann ein Notfallmedikament sinnvoll sein.

Als fiebersenkendes Medikament ist **Paracetamol** in der Regel das Mittel der Wahl, sofern keine Allergie besteht. Auf eine Medikation mit Aspirin, Diclofenac oder Ibuprofen sollte verzichtet werden, insbesondere in Risikogebieten für Dengue-Fieber, da dies die durch die Erkrankung bedingte Blutungsneigung verstärken könnte.

Ebenso sinnvoll und häufig notwendig sind Mittel gegen Reiseübelkeit.

Bei akuten Durchfallepisoden wird häufig **Loperamid** eingesetzt. Bei bakteriellen Magen-Darm-Infektionen sollte es jedoch nicht angewendet werden. Durch die Einnahme des Medikaments wird die Darmmotilität gehemmt, sodass Bakterien nicht ausgeschieden werden können. Warnzeichen hierfür können starke Bauchschmerzen sein, die mit Fieber und blutigen Durchfällen einhergehen. In solchen Situationen ist eine ärztliche Vorstellung unbedingt erforderlich. Bei gastrointestinalen Infektionen mit (wässrigen) Durchfällen ist auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten zu achten.

Außerdem sollten Sie für kleinere Verletzungen gerüstet sein. **Desinfektionsmittel**, **Pflaster** und **Verbandsmaterial** sollten griffbereit sein.

Wie bereits besprochen, sind **Mückenschutzmittel** unabdinglich. In Regionen mit hoher Sonneneinstrahlung sollten Sie **Sonnenschutzmittel** mit entsprechendem UV-Schutz bereithalten und sich auch vor grosser Hitzeexposition schützen. Dies gilt insbesondere für Kinder und schwangere Frauen.

Bitte nehmen Sie Antibiotika nur nach direkter ärztlicher Rücksprache ein. Es gibt nicht das perfekte „Allround-Antibiotikum“. Vor jeder antibiotischen Therapie sollte zudem immer eine entsprechende Diagnostik eingeleitet werden. Nicht jede bakterielle Infektion muss antibiotisch behandelt werden. Zudem handelt es sich bei vielen reisebedingten Krankheitserscheinungen, insbesondere akuten Durchfallerkrankungen um virale Infektionen– oder auch mal um akute Lebensmittelvergiftungen- hier haben Antibiotika keinen Nutzen, können jedoch Schaden anrichten, beispielsweise im Mikrobiom.

Reiseapotheke
Das gehört rein:

- Fieberthermometer
- Paracetamol
- Loperamid (Beipackzettel!)
- Mückenschutz
- Sonnenschutz
- Desinfektionsmittel
- Pflaster, Verbandsmaterial

Wohin kann man sich wenden, wenn nach der Reise unklare Symptome auftreten?

Bei Fieber sollte umgehend eine ärztliche Vorstellung erfolgen (bitte das Fieberthermometer nicht vergessen!). Am besten bei erfahrenen Tropenmediziner*innen oder Infektiolog*innen. Besteht der Verdacht auf Malaria, ist eine sofortige Diagnostik und Therapie vor Ort notwendig.
An unserem Institut für Internationale Gesundheit der Charité in Berlin bieten wir werktags von 8 bis 13 Uhr eine offene Sprechstunde zur Diagnostik und Therapie akuter Beschwerden in unserer tropenmedizinischen Ambulanz an. Hier behandeln wir jährlich mehrere Tausend Patient*innen mit akuten und chronischen Erkrankungen nach Fernreisen. Darüber hinaus steht die Notaufnahme rund um die Uhr für notwendige Akutdiagnostik zur Verfügung. Insbesondere in Großstädten mit universitären medizinischen Versorgungszentren gibt es zumeist Abteilungen, die auf Infektions- und „Tropenerkrankungen" spezialisiert sind.
Hausärzt*innen können auch ein erster Anlaufpunkt sein, insbesondere, wenn sie über entsprechende Zusatzqualifikationen verfügen. Spezielle Diagnostik wie eine notfallmäßige Malaria-Testung ist jedoch in der Regel keine Leistung, die durch den Hausarzt erbracht werden kann.

Die Liste abklärungsbedürftiger Befunde nach einer Fernreise ist länger.

Einige Beispiele sind:

- Fieber insbesondere innerhalb der ersten 2 Wochen nach Reiserückkehr
- wiederkehrende, eiternde Hautwunden
- erhöhte Blutungsneigungen.
- starke Muskel- und Gelenkbeschwerden in Kombination mit Fieber (z. B. Dengue-Fieber oder Chikungunya-Fieber)
- unklare Blutbildveränderungen wie eine Eosinophilie (Verdacht auf parasitäre Erkrankungen)
- akute oder auch chronisch persistierende Magen-Darm-Beschwerden (Verdacht auf Lamblien oder Amöben)
- plötzliches Auftreten von Gelbsucht, unklare Leberwerterhöhungen u. v. m.

Dabei ist es wichtig, dem behandelnden Gesundheitspersonal von der Fernreise zu erzählen, denn das erweitert ganz schnell die Liste der möglichen Differentialdiagnosen.

Was ist Ihr wichtigster Rat für gesundes Reisen?

Eine qualifizierte und strukturierte reisemedizinische Beratung ist vor Fernreisen immer sinnvoll! Hierbei kann individuell auf Ihre Bedürfnisse eingegangen werden. In der Regel sollte diese ca. 6 Wochen vor Abreise erfolgen. In manchen Fällen kann eine Vorstellung auch weiter im Voraus sinnvoll sein. Aber auch bei „Last-Minute-Reisen" ist eine reisemedizinische Beratung empfehlenswert. Insbesondere für vulnerable Personengruppen (z. B. Säuglinge, Kleinkinder, Personen über 65 Jahre, Schwangere, Menschen mit Immunsuppression) wird eine ärztliche Vorstellung vor Fernreisen empfohlen.

Nutzen Sie die anstehende Reise, um Ihren Impfstatus zu überprüfen und mögliche Impflücken zu schließen. Vermeidbare Kinderkrankheiten wie Masern breiten sich zur Zeit leider wieder aus, da Impfquoten gesunken sind und auch Erwachsene betroffen sein können.

Gute Reise!

Überwintern

KANAREN

18–24 °C

Kurze Flugzeit aus Europa

THAILAND

27-30 °C

Traumhafte Inselwelten

BRASIL

25-30 °C

Lebendige Kultur
& Lebensfreude

LANGZEITKONDITIONEN

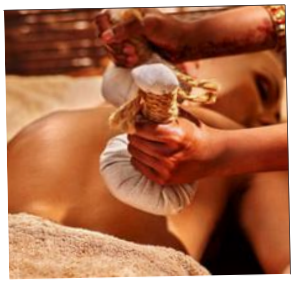
Ganzjähriger Frühling

Tropisches Flair & Streetfood

Endlose Strände & Natur

Klick in eins der runden Bilder

Wo siehst Du Dich als nächstes?



AYURVEDA

SURFEN

WANDERN

SAFARI

TAUCHEN

REITEN

YOGA, KUNG FU

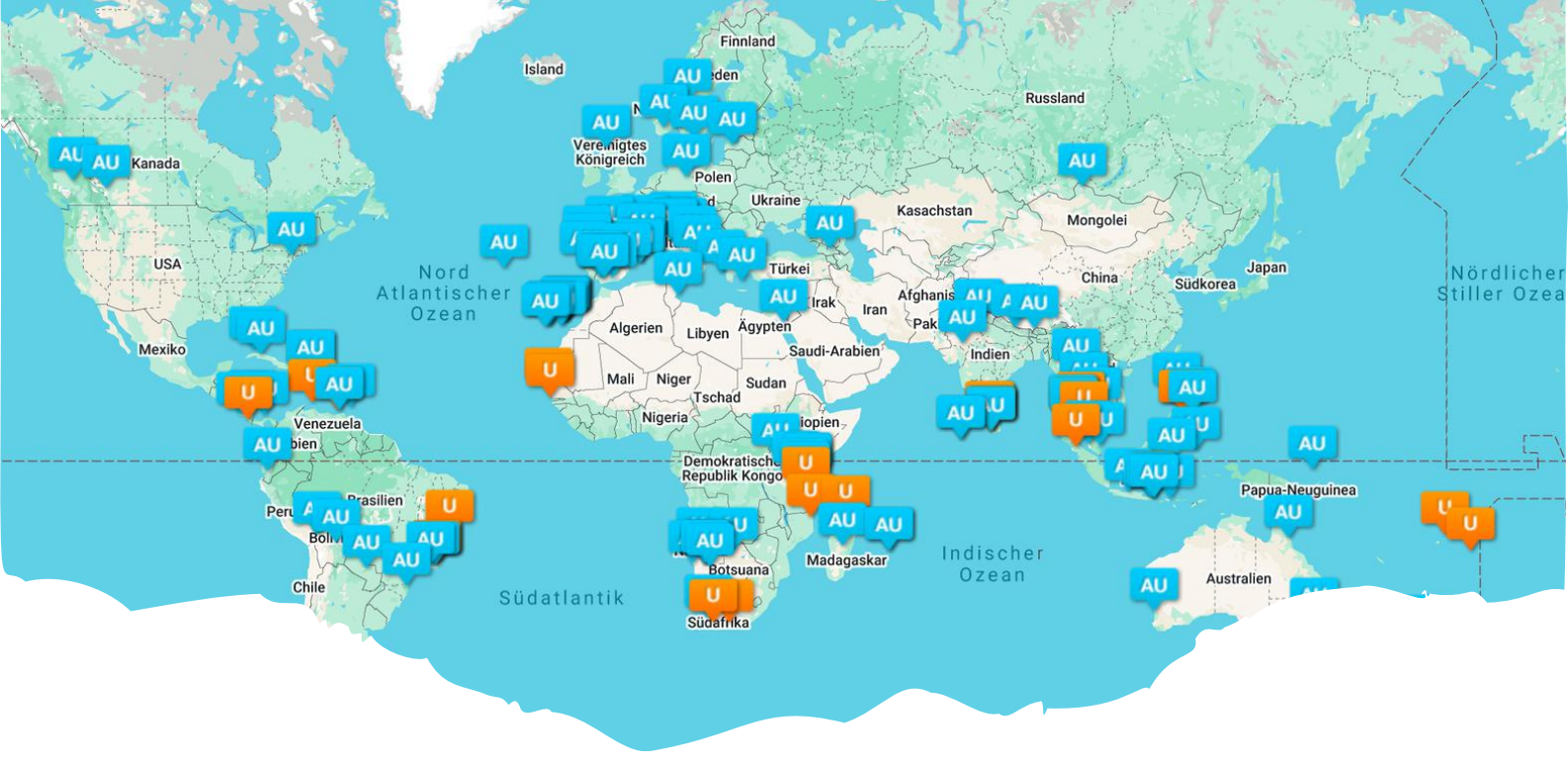
AUSWANDERN

BRASILIEN

Segeln

BALI

ALBANIEN



BESSER WELTREISEN

Weltweit FAIR und ohne Sprachbarriere reisen

URLAUB BEI AUSWANDERERN

Seit mehr als 23 Jahren fördern wir nachhaltigen Tourismus. Wir sind ein Team aus Journalisten und Marketingprofis und kuratieren kleine, ortsansässige Direktanbieter, die nicht nur fair, umwelt- und sozialverträglich arbeiten, sondern auch großartige Hilfsprojekte ins Leben gerufen haben. Sie zu unterstützen und Euch eine wertvolle Reise zu ermöglichen ist unsere Mission. Jede Buchung bewirkt automatisch Gutes.

Lass Dich inspirieren auf unserem Portal!

www.travel-friends.com

Big Buddha
Tian-Tan-Buddha-Statue auf Lantau Island, Hongkong
Symbol für Frieden, Harmonie, Weisheit

I M P R E S S U M

ECO TRAVEL MAG
#BESSER WELTREISEN

Herausgeberin
Karola Stahlberg

Verleger
Travel Friends GmbH
R.-Breitscheid-Straße 162, 14482 Potsdam

Haftungsausschluss:
Die Inhalte dieses Magazins dienen der Information und Inspiration. Trotz sorgfältiger Recherche kann keine Haftung für Vollständigkeit Aktualität oder Richtigkeit übernommen werden.

Bildnachweise / Quellen:
Alle Fotos, Illustrationen und Texte stammen, sofern nicht anders angegeben, von den jeweiligen Projektinitiator:innen und der Herausgeberin.

Veröffentlichung:
Diese Ausgabe erscheint zunächst als E-Book, später als Print on Demand.

Kontakt:
www.travel-friends.com

© 2026 Travel Friends GmbH

TF Books

by travel-friends.com

URLAUB BEI AUSWANDEREN

ECO TRAVEL MAG

#BESSER WELTREISEN

Noch mehr Stories und nachhaltige Reiseangebote findest Du auf

www.travel-friends.com

UNTERKÜNFTE | ERLEBNISSE | REISEPARTNER