



YOGA & PILATES STUDIO
Potsdam



Yoga & Pilates in the Wild – Retreat und Rundreise Südafrika mit Susanne Brauer

März-April 2025



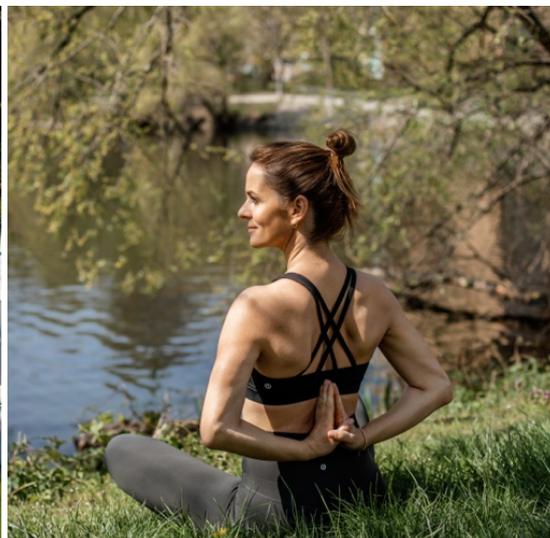
ERLEBEN, AUFTANKEN, GENIESSEN

Erlebe eine unvergessliche Rundreise mit echten Safari-Touren, Übernachtungen in schönen Lodges und Bed & Breakfasts, gepaart mit tollen Yoga- und Pilates-Sessions und gutem Essen. Abwechslungsreiche Tagestouren stehen dir zur Verfügung, die schönsten Sonnenuntergänge erwarten dich. Pures Afrika mit echtem Wildlife werden dich faszinieren und Yoga und Pilates auftanken.

29. März

Ankunft am Flughafen Kapstadt, Transfer zum "WATERFALL VALLEY RETREAT" außerhalb der Stadt Paarl.

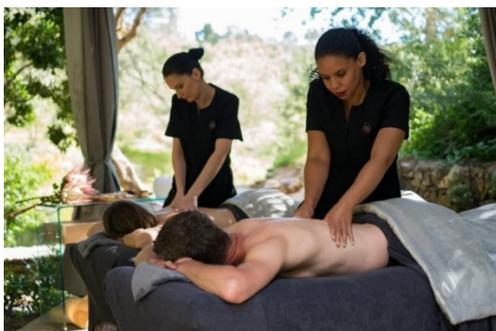
Welcome-Session **Yoga/Pilates** am frühen Abend.



30. März

Tagsüber hast du Zeit um anzukommen und zu entspannen. Es gibt zahlreiche Hiking-Trails in der Gegend, die du erkunden kannst, teilweise mit Wasserfällen. Außerdem kannst du Wellness-Anwendung im Spa buchen.

Evening-Session **Yoga/Pilates**, danach kannst du „a la carte dinner“ alleine oder in Gemeinschaft genießen.



Das Estate stellt eigenes Olivenöl her und bietet einen wirklich schönen Ort um den Alltag hinter sich zu lassen. Das Klima in Südafrika zu dieser Jahreszeit ist herrlich und es ist nach der Hochsaison und noch vor Ostern angenehm mäßig besucht.



31. März

Morning-Session **Yoga/Pilates**, gemeinsames Frühstück. Tagsüber erwartet dich eine Tagestour in die CAPE WINELANDS, inklusive Lunch. Die malerische Stadt FRENCHHOEK entstand durch die Hugenotten, die im 17/18th Jahrhundert eintrafen. Frenchhoek wurde durch viele gute Restaurants und Weinfarmen bekannt als "Gourmet Stadt". Wir werden auch STELLENBOSCH besuchen, die zweit-älteste Stadt Südafrikas, bekannt durch die holländisch beeinflusste Architektur.



1. April

Nach dem Frühstück geht es weiter nach KAPSTADT. Dort erwartet dich die Fahrt mit der Seilbahn auf den TAFELBERG (inklusive). Aus 1086 Meter Höhe hast du eine sagenhafte Aussicht über das Land und den Atlantik. Wir werden eine Wanderung zum MACLEAR'S BEACON, geführt von Pernille [@Nonophele Travel](#) machen.



Im Anschluss folgen wir der traumhaften Küstenstrasse am "CHAPMAN'S PEAK", entlang der Atlantikküste nach NOORDHOEK, einem von Kapstadt abgelegnem Küstenort nahe einem atemberaubend schönem Strand.



Das 4-Sterne „NOORDHOEK HOTEL“ liegt im Herzen vom Ort, einem beliebten Ausflugsziel der Einheimischen aus der Umgebung. Es gibt gute Restaurants, Café und kleine Geschäfte.

Evening-Session **Yoga/Pilates**.



2. April

Morning-Session **Yoga/Pilates**, Frühstück.

An diesem Tag hast du die Möglichkeit, einen individuellen Ausflug nach Kapstadt zu machen (Transfer zum drop-off/pick up point inklusive) oder dich auszuruhen und Noordhoek oder den Strand zu genießen.

3. April

Der Ausflug zum „KAP DER GUTEN HOFFNUNG“ und dem „BOULDER BEACH“ (Felsenbrockenstrand) ist ein Muss auf deiner Reise. Hier kann man unter Umständen Zebras, Strausse, Baboons und Schildkröten sehen. Wir werden ein kleines Picknick (Lunchbox) am Strand machen, wo die Pinguine leben.





Evening-Session **Yoga/Pilates**. Danach gemeinsames Dinner im Restaurant "THE FOODBARN".

4. April

Flug von Kapstadt zum Krügerpark Flughafen, gefolgt vom Transfer zur „MJEJANE RIVER LODGE“ (ca. 90 Minuten Autofahrt).

Mjejane River Lodge ist am Ufer des „Crocodile-River“ im 3500qm großem Mjejane Game Reserve im Krüger Nationalpark gelegen. Die Wildtiere leben und bewegen sich frei zwischen dem Game Reserve und dem Krüger Nationalpark („free roaming“). Man hat gute Chancen, sie von der Lodge aus zu sichten und zu beobachten. Nach einem Lunch in der Lodge erlebst du eine geführte Safaritour und abends erwartet dich ein gemeinsames Dinner in Mjejane.





5. April

Zeitiges Frühstück

Es erwartet dich ein Highlight erwartet dich an diesem Tag: Eine Tagestour im einzigartigem Krüger Nationalpark, welcher eine Fläche von über 20.000qkm einnimmt. Es ist Südafrikas bekanntestes Naturschutzgebiet und Aushängeschild weltweit. Es ist Lebensraum von über 150 verschiedenen Tierarten, so auch die „Big Five“. Abends essen wir Dinner in der Lodge.



6. April

Der Tag beginnt sehr früh mit einem „Morning Game Drive“ im Mjejane Gelände. Danach gibt es Frühstück und es folgt der Transfer von Mjejane zur „NDHULA LODGE“ (ca. 90 minutes im Minibus).

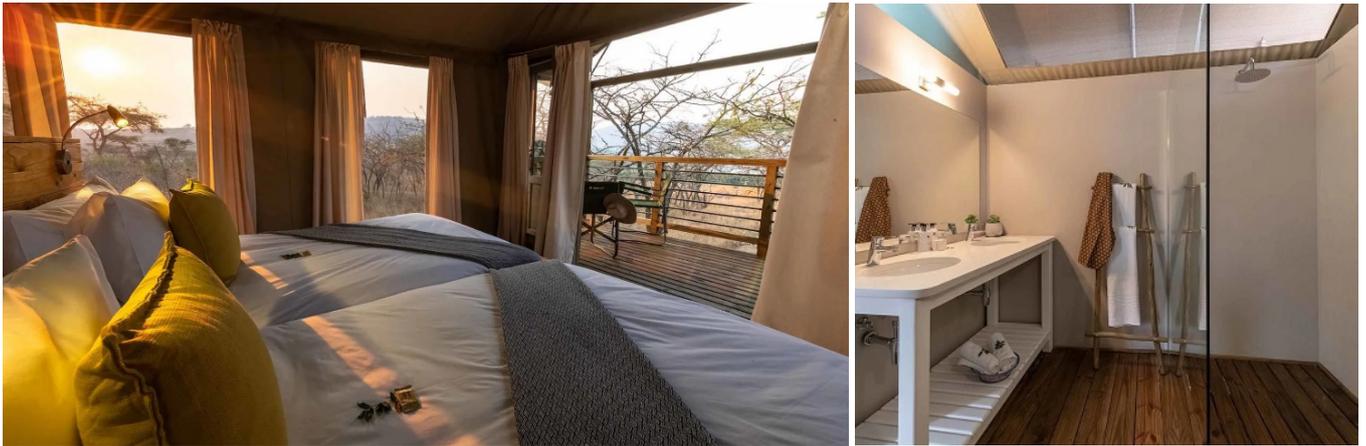


Evening-Session **Yoga/Pilates**, Dinner in der Lodge



Die Ndhula Lodge liegt im Likweti Wildlife Estate in der MPUMALANGA LOWVELD Region. Hier durchstreifen freilebende Giraffen, Zebras, Nyalas, Gnus und andere Spezies die Gegend und können oft beobachtet werden. Außerdem gibt es über 200 verschiedene Vögelarten, die gesichtet werden können. Es erwarten dich atemberaubende Ausblicke, wundervolle Sonnenauf- und untergänge. Erlebe Momente in Afrika, die dir immer in Erinnerung bleiben.

Ndhula Lodge verfügt über 26 luxuriöse Safarizelte, die auf 50qm großen, erhöhten Holzdecks stehen. Von deinem Zelt aus kannst du ruhige, friedvolle und einzigartige Momente genießen und den Blick über die Savanne streifen lassen. Alle Zelte sind mit Klimaanlage, Twin-sized Betten und entsuited Badezimmer mit Dusche ausgestattet. Es gibt eine Minibar sowie Tee und Kaffee.



7. April

Morning-Session **Yoga/Pilates**, gemeinsames Frühstück.

Danach hast du Zeit, Liweti zu erkunden: Das Estate bietet eine Vielzahl an Trails durch die malerische Landschaft, die sich harmonisch mit den tierischen Bewohnern vereint. Alternativ kannst du in der Lodge verweilen und dich ausruhen und entspannen. Es gibt auch einen Spa: www.ndhula.co.za/spa



Evening-Session **Yoga/Pilates**, danach Dinner in der Ndhula Lodge unter dem Sternenhimmel Afrikas.



8. April

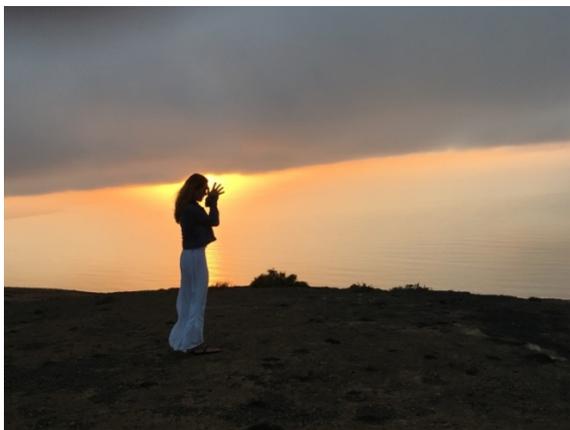
Gemeinsames Frühstück

An diesem Tag machen wir einen gemeinsamen Ausflug zum Erkunden der Naturwunder und -schönheit entlang der PANORAMA ROUTE. Wir schauen uns „Bourke´s Luck Potholes“, den „Lisbon Wasserfall“, die drei „Rondavals“ und das „God´s Window“ an. Lunch und Dinner sind inclusive.



9. April

Morning-Session **Yoga/Pilates**. Davor oder danach Frühstück. Genieße deinen letzten Tag unter der Sonne Afrikas ganz nach deinen Wünschen. Genieße Ruhe und Entspannung, du kannst auch eine private Yoga/Pilates Session buchen oder eine Wellness-Behandlung.



10. April

Transfer von Ndhula nach Tambo International Airport, ca. 4 Autostunden. Flug nach BER.

Deine Reise beinhaltet:

- Inlandsflug Kapstadt-Johannesburg
- Transfere zu den Hotels
- Tägliches Frühstück
- 5 Lunches: Weinland Ausflug, Cape Peninsula, Panorama Route, 2 Mal in Mjejane
- 7 Abendessen: 4 Mal in Ndula, 2 Mal Mjejane, 1 Mal Foodbarn
- Abendessen a la carte in jeder Unterkunft verfügbar (ca R350-450 p.P.)
- 10 Yoga/Pilates Sessions
- Ansprechpartner*in vor Ort (D/EN)

Diese **Ausflüge** sind inklusive:

- Cape Winelands, Tafelberg (Seilbahn und geführte Wanderung), Chapman´s Peak Drive, Kap der guten Hoffnung, Boulder Beach (Pinguine), abendliche Safaritour Mjejane, Tagestour Krügerpark, Morgen-Safari Mjejane, Tagestour Panoram Route

Preis der Reise pro Person:

68 400 ZAR p.P. im DZ, 82 900 ZAR p.P. im EZ

(Bei einem Umtauschkurs von 19 ZAR für 1 EUR ist das **etwa 3600 EUR, im EZ bei 4300 EUR**) zzgl. Bankgebühr für Transfer. Dies spart Kosten ggü. ger Planung und Buchung dieser Reise mit einem deutschen Veranstalter.

Die Buchung der Reise erfolgt über das Nonophela Reisebüro in Südafrika. Die Anmeldung leiten wir gern weiter. Die Bestätigung und Zahlungsinfos folgen dann von Nonophela.

Der Gesamtbetrag richtet sich nach dem aktuellen Umtauschkurs am Zahlungstag. Die **Anmeldung ist nur bis zum 15.1.2025** möglich. Nach Rechnungserhalt ist eine Anzahlung in Höhe von 10% innerhalb von 10 Tagen an Nonophela fällig, auf Wunsch kann auch schon der Gesamtbetrag gezahlt werden.

Der Preis ist exklusive dem internationalem Flug nach Kapstadt und zurück ab Johannesburg. Mögliche Flugdaten internationaler Flug (Qatar Airways) ab und an BER, falls verfügbar:

QR 082 T	28MAR	Berlin - Brandenburg / Doha	15h15 / 22h50
QR1369 T	29MAR	Doha / Cape Town	01h45 / 10h30
QR1378 T	10APR	Johannesburg / Doha	20h15 / 05h35
QR 081 T	11APR	Doha / Berlin - Brandenburg	08h55 / 13h55