

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

**REISENMIT  
SINNEN**

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

# Baltikum

## Estland, Lettland & Litauen

**11-tägige Kultur- und Erlebnisreise mit qualifizierter Reiseleitung**



# Highlights

Exklusive Konzerte im Rigaer Dom und der Gemäldegalerie von Čiurlionis

Sattes Grün genießen in den Nationalparks Gauja und Lahemaa

LiteraTour in Riga: Altstadttrudgang mit Rezitator Matthias Knoll

„Samländisches Gold“: Mit einem Bernsteinfänger am Strand von Klaipėda

Im Gespräch mit einer Journalistin in Tallinn

Baltikum

11 Tage, 8-16 Gäste

Urbanes, Kunst & Kultur

Begegnungen, Natur

Reiseleitung: Vitalija, Daiva

Diese Reise wird bei **ZEIT REISEN** unter dem Titel: „Baltikum - Mächtige Burgen, weite Ostseeestrände“ geführt und trägt bei **REISEN MIT SINNEN** den Namen: „Frischer Wind aus Nordost“. Es handelt sich um die gleiche Reise.

## Prima Klima – die Zukunft des Reisens

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

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.

In Zusammenarbeit mit  
**ZEIT**  **REISEN**



# Karte zur Reise



# Reiseverlauf - 11 Tage

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

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

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

## 1. Tag: Anreise nach Vilnius

---

Fluganreise nach Vilnius/Litauen. Am Flughafen werden Sie von Ihrer Reiseleitung am Flughafen abgeholt. Gemeinsam fahren wir zu unserem kleinen Boutique-Hotel.

Vilnius wird gerne auch als das Rom des Baltikums oder Jerusalem des Nordens bezeichnet. Wieso? Bei einem ersten Erkundungsspaziergang in der Altstadt Vilnius werden wir diese Beschreibungen sicher verstehen. Wir spazieren wie durch ein Lehrbuch der Architektur: Von Renaissance bis Klassizismus, von Backsteingotik bis Barock. Am Abend werfen wir bei einem Willkommensdinner in einem landestypischen Restaurant einen Blick auf die kommenden Tage.

Übernachtungen: 2 Nächte im Hotel Grothuss in Vilnius.

Verpflegung: -/-/A



## 2. Tag: Älteste Universität & mittelalterliches Trakai

---

Nach dem Frühstück besichtigen wir die 1579 gegründete Universität, die eindrucksvoll mitten in der Altstadt liegt. Sie ist eine der ältesten Universitäten Osteuropas mit Architekturelementen aus nahezu allen Epochen.

Danach fahren wir weiter nach Trakai. Dieser Ort war im Mittelalter Residenz litauischer Großfürsten.

Unser Mittagessen nehmen wir in einem traditionellen Karäer-Restaurant ein. Hier können wir u.a. von dem traditionellen Gebäck „kibinai“, eine mit Hammelfleisch gefüllte Hefeteigtasche, probieren. Die Karäer - insgesamt 380 Familien - wurden vom Großfürsten Vytautas im Jahre 1397 als Leibwache und Beschützer seiner Burg nach Trakai geholt. Sie haben sich ihre Bräuche bis heute bewahrt. Anschließend besuchen wir die Burg und das beistehende Herrenhaus.

Am Abend haben Sie die Möglichkeit, die vielfältigen Lokale und Restaurants Vilnius' auf eigene Faust zu entdecken.

Verpflegung: F/M/-



### 3. Tag: Kaunas & Kurische Nehrung

---

Am Morgen machen wir uns auf den Weg nach Kaunas. Nach einer kurzen Stadtbesichtigung besuchen wir die M.-K.-Eiurlionis-Gemäldegalerie. Mikalojus Konstantinas Eiurlionis war und ist einer der bekanntesten Maler und Komponisten Litauens. Uns erwartet hier ein Musiker, der von M.K. Eiurlionis erzählt. Bei einem kleinen Konzert lauschen wir seiner Musik.

Im Anschluss setzen wir unsere Reise in Richtung Kurisches Haff fort. Check-in im Hotel in Nidden, wo sich im vergangenen Jahrhundert viele Künstler niederließen.

Gesamtfahrtzeit: ca. 4-5 Std., ca. 370 km

Übernachtungen: 2 Nächte im Hotel Jurate in Nidden.

Verpflegung: F/-/A



## 4. Tag: Die Kurische Nehrung

---

Vormittags erkunden wir Nidden zu Fuß und besuchen eine Bernsteingalerie. Dieser Küstenabschnitt ist auch als Bernsteinküste bekannt. Danach Spaziergang auf den Schwiegermutterberg, wo sich das Thomas-Mann-Haus befindet. Es ist restauriert und beherbergt heute ein Museum. Sehenswert sind auch die Kirche und der Kurenfriedhof.

Am Nachmittag haben Sie Zeit für einen individuellen Spaziergang oder eine Radtour. Abends treffen wir uns wieder zum gemeinsamen Abendessen in einem landestypischen Restaurant in Nidden.

Verpflegung: F/-/A



## 5. Tag: Bernstein – das „samländische Gold“

---

Heute setzen wir unsere Fahrt in Richtung Klaipėda fort. Unterwegs besuchen wir die Kormorankolonie und den Hexenberg in Juodkrantė/Schwarzort. Auf dem Hexenberg stehen mehr als 80 Eichenskulpturen mit schmiedeeisernen Verzierungen. Mittags haben Sie die Gelegenheit zum individuellen Mittagessen in Klaipėda.

Nachmittags treffen wir uns mit einem Bernsteinfänger am Strand bei Klaipėda. Das "samländische Gold" entstammt der Bernsteinfichte, die vor Jahrmillionen an der Ostseeküste wuchs. Anschließend Fahrt ins lettische Liepāja, an der Mündung der Līva. Liepāja ist die drittgrößte Stadt Lettlands und eine wichtige eisfreie Hafenstadt an der Ostsee. Den Tag beschließen wir mit einem gemeinsamen Abendessen.

Gesamtfahrtzeit: ca. 2 Stunden, ca. 150 km

Übernachtung: 1 Nacht im Hotel Promenade in Liepāja.

Verpflegung: F/-/A



## 6. Tag: Aus dem Kurland nach Riga

---

Heute fahren wir durch das Gebiet Kurland, den westlichen Teil Lettlands, nach Riga. Wir unterbrechen unsere Fahrt in der alten Hansestadt Kuldiga. Neben einer hübschen, historischen Altstadt und der 1874 gebauten Ziegelbrücke über den Fluss Venta, befindet sich hier - mit 240 Metern - der breiteste natürliche Wasserfall Europas.

Wir fahren weiter über Sabile, wo sich der nördlichste Weinberg befindet und über das über das Abava-Tal mit seiner faszinierenden Hügel- und Waldlandschaft, die auch als Kurländische Schweiz bezeichnet wird.

Die Mittagspause nehmen wir im Herrenhaus Gut Kukschen ein. Die Geschichte des Herrenhauses lässt sich bis Oktober 1530 zurückverfolgen. Wenn der Schlossbesitzer anwesend ist, wird er es sich nicht nehmen lassen, uns persönlich zu bekochen.

Danach machen wir uns auf den Weg nach Riga. Am Abend erwartet uns ein kleines Orgelkonzert im Rigaer Dom, der als einer der besten Konzertsäle der Welt gilt und besonders für seine herrliche Orgel bekannt ist. Der Dom zu Riga wurde im Jahre 1211 durch den Bischof Albrecht von Buxthoeven erbaut und ist die größte baltische Kirche.

Gesamtfahrtzeit: ca. 4 Stunden, ca. 240 km

Übernachtungen: 2 Nächte im Hotel Justus Hotel in Riga.

Verpflegung: F/M/-



## 7. Tag: LiteraTour & mehr in Riga

---

Am Morgen unternehmen wir einen Altstadttrudgang in Riga. Die Stadt zählt etwa 750 Jugendstilgebäude und damit mehr als in jeder anderen europäischen Stadt. Besonders schön und gut erhalten ist die Albertastraße. Wir schlendern gemeinsam durch das Jugendstilviertel. Wer mag, kann auch das Jugendstilmuseum besuchen.

Am Nachmittag setzen wir unseren Spaziergang fort und erleben die Altstadt von einem literarischen Blickwinkel aus. Begleitet werden wir von dem Übersetzer, Lyriker und Rezitator Matthias Knoll, der seit vielen Jahren in Riga lebt. Passend zu den jeweiligen Orten wird er lettische Gedichte und Geschichten lesen und durch Hintergrundinformationen deren Kontext erschließen.

Den Abend lassen wir beim gemeinsamen Essen ausklingen.

Verpflegung: F/-/A



## 8. Tag: Der älteste Nationalpark des Baltikums

---

Nach dem Frühstück brechen wir in Richtung Estland auf. Unterwegs legen wir einen Stopp im ältesten Nationalpark Lettlands, dem Gauja-Nationalpark, ein und besichtigen anschließend die kulturhistorischen Stätten Sigulda und die Turaida Burg. Zu Mittag werden wir auf einem Bauernhof essen und mehr darüber erfahren, wie sich das ländliche Leben in Lettland gestaltet.

In Estland angekommen, beziehen wir unsere Unterkunft in Tartu, der zweitgrößten Stadt. Tartu gilt als das intellektuelle Zentrum des Landes. Die seit 1632 existierende Universität von Tartu hatte und hat entscheidenden Einfluss auf das estnische Geistesleben. Während der Stadtrundfahrt sehen wir unter anderem das Universitätshauptgebäude, den Rathausplatz mit dem "Schiefen Haus von Tartu" und die Gustav-Adolf-Gedenkstätte.

Gesamtfahrtzeit: ca. 4,5 Stunden, ca. 270 km

Übernachtung: 1 Nacht im Boutique-Hotel Lydia.

Verpflegung: F/M/-



## 9. Tag: Lahemaa Nationalpark & Ankunft in Tallinn

---

Vormittags machen wir uns weiter auf den Weg zum Lahemaa Nationalpark. Wir unternehmen einen Spaziergang und besuchen das Gutshaus Palmse. Das Herrenhaus aus dem 13. Jahrhundert wurde liebevoll restauriert. Wir lernen in der stilvollen Umgebung vieles über die anekdotenreiche Geschichte, sowie über den Alltag der ehemaligen deutschstämmigen Besitzerfamilie von der Pahlen. Zu Mittag essen wir in der reetgedeckten historischen Taverne Viitna Korts.

Anschließend fahren wir nach Tallinn, der Hauptstadt von Estland. Im Laufe ihrer Geschichte trug sie bis 1918 auch den Namen Reval. Nachdem wir im Hotel eingekcheckt haben, unternehmen wir einen ersten Rundgang in der Altstadt und besuchen die Katharine-Gilde: Wir treffen Hutmacher, Schmuckfertiger, Glas-, Keramik- und Lederkünstler in ihren Werkstätten. Wir beschließen den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen.

Gesamtfahrtzeit: ca. 3 Stunden, ca. 250 km

Übernachtungen: 2 Nächte im My City Hotel in Tallinn.

Verpflegung: F/M/A



## 10. Tag: Tallinns Norden & Gespräche

---

Vormittags besichtigen Pirita, ein im Nordosten an der Tallinner Bucht gelegener Vorort. In Pirita befindet sich der zu den Olympischen Sommerspielen 1980 in Moskau gebaute Yachthafen – heute ein Segelzentrum, die Ruinen des mittelalterlichen Sankt-Brigitte-Klosters und das beeindruckende Gebäude des Estnischen Kunstmuseums KUMU. Das größte estnische Museumsgebäude beherbergt sowohl die Klassiker der estnischen Kunst als auch die letzten Trends der zeitgenössischen Kunst. Das Museum befindet sich im Kadriorg-Park, einem sehr außergewöhnlichen Schloss- und Stadtpark. Mit der Anlegung des Parks wurde bereits 1718 begonnen. Man findet charakteristische Elemente der Parkgestaltung aus dem 18., 19. und 20. Jahrhundert wieder.

Nachmittags haben wir die Möglichkeit, uns in Tallinn mit einer lokalen Journalistin auszutauschen, u. a. zum Verhältnis des Baltikums zur und der damit verbundenen Transformation von ehemaligen sozialistischen Sowjetrepubliken zu emanzipierten EU-Mitgliedstaaten.

Zum gemeinsamen Abschiedsabendessen treffen wir uns in einem Restaurant in der Altstadt.

Verpflegung: F/-/A



## 11. Tag: Auf Wiedersehen!

---

Je nach Rückflugzeit, steht der Vormittag zur freien Verfügung und eigene Erkundungen. Beispielsweise können Sie auf den Turm der Oiaikirche und den hervorragenden Ausblick über die Stadt genießen. Rückflug von Tallinn nach Frankfurt.

Verpflegung: F/-/-

## Teilnehmer & Teilnehmerinnen

8 bis 16 Personen

## Termine und Preise

BTM-250525	So. 25.05.	- Mi. 04.06.2025	3.690 €
BTM-250622	So. 22.06.	- Mi. 02.07.2025	3.690 €
BTM-250810	So. 10.08.	- Mi. 20.08.2025	3.790 €

Einzelzimmerzuschlag: 690 €

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 28 Tage vor Reisebeginn.

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch uns: 28 Tage vor Reisebeginn.

# Leistungsübersicht

## Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt – Vilnius, Tallinn – Frankfurt in der Economy Class
- Alle Transfers laut Programm
- Insg. 10 Übernachtungen in DZ, Du/WC (s. Unterkünfte)
- 10x Frühstück, 4x Mittag-, 7x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: Stadtführung in Vilnius, Kaunas, Nidden, Kuldiga, Riga und Tallinn, Burgbesichtigung Trakai, Besuch Ciurlionis-Gemädegalerie mit Konzert, Bernstein galerie, Thomas-Mann-Haus und Hexenberg, Treffen mit einem Bernsteinfänger in Klaipeda, in Riga Literaturführung, Orgelkonzert im Dom und Jugendstilmuseum, Besuch Gauja- und Lahemaa-Nationalpark, Treffen mit einer Journalistin in Tallinn, Besuch Katharina-Gilde, Pirta und Estnisches Kunstmuseum
- Audio-System bei den Besichtigungen
- Eintritte laut Detailprogramm
- Touristensteuer in Vilnius und Riga
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Infomaterial
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

## Optional buchbare Leistungen

- Rail & Fly 2. Kl.: 95 €, 1. Kl.: 160 €
- Reiseschutz.\* Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, die ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.

## Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Fakultative Ausflüge

# Anreise

Die Anreise erfolgt mit Lufthansa von Frankfurt nach Vilnius. Die Rückreise erfolgt mit Lufthansa von Tallinn nach Frankfurt. Die voraussichtlichen Flugzeiten lauten wie folgt:

LH 894 09:35 FRANKFURT  
12:40 VILNIUS, LITAUEN

LH 883 18:50 TALLINN, ESTLAND  
20:25 FRANKFURT

## Änderungen vorbehalten!

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen gerne Rail & Fly Tickets an. Auch innerdeutsche Zubringer sowie ein Upgrade auf Business-Class sind auf Anfrage möglich.

<b>Rail &amp; Fly-Ticket, 2. Klasse, retour</b>	<b>Rail &amp; Fly-Ticket, 1. Klasse, retour</b>
95 €	160 €

# Einreisebestimmungen

Zur Einreise benötigen Staatsangehörige aus Deutschland und Österreich einen gültigen Personalausweis bzw. Schweizer Staatsangehörige eine gültige Identitätskarte. Ein Reisepass ist nicht notwendig, kann aber ebenfalls zur Reise genutzt werden.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.

Besondere Impfungen sind für das Baltikum derzeit nicht vorgeschrieben.

# Reiseschutz\*

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

## **Für unsere Gäste, die über REISEN MIT SINNEN gebucht haben:**

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung\* zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslandsrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung. Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot unseres Versicherungspartners **ERGO Reiseversicherung AG** passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

## **Für unsere Gäste, die über ZEIT REISEN gebucht haben:**

Der Versicherungspartner von ZEIT REISEN ist die **Hanse Merkur Reiseversicherung AG**.

Damit Sie die schönste Zeit des Jahres sorgenfrei und unbeschwert erleben können, empfehlen wir den Abschluss einer Reiseversicherung bei der Hanse Merkur Reiseversicherung AG. Für einen Versicherungsabschluss verwenden Sie gern folgenden Link: [www.zeitreisen.zeit.de/zeit-reiseversicherung](http://www.zeitreisen.zeit.de/zeit-reiseversicherung)

Der Abschluss einer Jahresversicherung ist ebenfalls möglich. Dazu nutzen Sie bitte den anschließenden Link: [www.zeitreisen.zeit.de/jahresversicherung](http://www.zeitreisen.zeit.de/jahresversicherung)

Eine Jahresversicherung inkludiert viele weitere Reisen und rentiert sich schnell.

Für die Buchung von höherpreisigen Versicherungen, ab 200,00 € Versicherungsprämie, wenden Sie sich gerne direkt telefonisch an die Hanse Merkur Reiseversicherung unter: 040 6002 07 80 und nennen Sie das Stichwort mit nebenstehendem Code »ZEIT REISEN 3094125«.

# Unterkünfte, Verpflegung & Transfers

Bei unserer Hotelauswahl achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden.

Das kleine Boutique-Hotel **Grotthuss\*\*\*\*** empfängt Sie im Herzen der Altstadt von **Vilnius**. Die stilvoll eingerichteten Zimmer beherbergen originelle Deckendekoration und Gemälde litauischer Maler. (2 Übernachtungen)

Das **Hotel Jurate\*\*\*** in **Nidden** liegt nur 50 Meter vom Kurischen Haff entfernt und bietet ruhige Zimmer mit Blick ins Grüne. (2 Übernachtungen)

Das **Hotel Promenade\*\*\*\*\*** ist das erste Designhotel in der Stadtmitte **Liepajas**, das dem Standard eines 5-Sterne-Hotels entspricht - 42 besonders eingerichtete Zimmer mit Blick auf das Meer. Bewundern Sie Kunst in der Galerie im Erdgeschoss oder genießen Sie ein feines Abendessen im Restaurant mit Sonnenterrasse. (1 Übernachtung)

Das **Hotel Justus\*\*\*\*** liegt im Zentrum von **Riga** und besticht durch elegantes und stilvolles Design. (2 Übernachtungen)

Das **Hotel Lydia\*\*\*\*** befindet sich in der historischen Altstadt von **Tartu**. Alle Zimmer sind klimatisiert und bieten Aussicht auf den Domberg und den Pirogov-Park. (1 Übernachtung)

In der Altstadt **Tallinns** befindet sich das moderne 4-Sterne-**Hotel My City**. Die hellen Zimmer empfangen Sie mit einem Interieur in Pastelltönen. (2 Übernachtungen)

## **Hinweis: Hoteländerungen vorbehalten!**

In unserem Reisepreis ist das Frühstück, einige Mittagessen und Abendessen enthalten.

Die Transfers finden in einem klimatisierten Reisebus statt.

# Aktivitäten

Begegnungen mit der Vielfalt des Baltikums – Begegnungen mit Menschen, der Kultur des Baltikums, den Traditionen, ob musikalisch oder kulinarisch sowie den vielfältigen Landschaften stehen auf dieser Reise im Mittelpunkt. Spaziergänge und kleine Wanderungen unternehmen wir gemeinsam.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

# Reisebarometer – So Wird's

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

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

# Ihre Reiseleitung

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

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

Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch. Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten und Deutsch sprechenden Insider-Reiseleitung.

Unsere Deutsch sprechenden Insider-Reiseleiterinnen und -Reiseleiter kennen das bereiste Land bestens. Sie sind dort geboren, leben seit vielen Jahren in Ihrem Reiseland oder sind regelmäßig vor Ort. Sie haben Kontakte vor Ort, mit denen Ihnen Türen geöffnet werden, die vielleicht sonst verschlossen blieben. Dadurch ermöglichen wir einen direkten Kontakt und ein Begegnen auf Augenhöhe.

## Vitalija Puodziunaite

---



Kunsthistorikerin Vitalija führt Sie durch die kulturellen und landschaftlichen Schätze des Baltikums - das ist ihre Leidenschaft. Seit vielen Jahren gibt sie als Reiseleiterin ihr Wissen in den verschiedenen Bereichen wie zum Beispiel Kunstgeschichte, Politik und Wirtschaft sowie Geographie weiter. In über 20 Jahren Reiseleitung hat sie bereits einiges erlebt und dabei gelernt, dass mit Gelassenheit und Humor jede Reise gelingt. Freuen Sie sich auf die ein oder andere Anekdote aus vergangenen Reisen.

## Dr. Daiva Labanauskaitė

---



Daiva ist als Dozentin an der Universität Klaipėda tätig. Mit der Tätigkeit als Reiseleiterin hat sie bereits während ihres Studiums begonnen und leitet nun seit über 20 Jahren Reisegruppen durch ihre Heimat. Bei der Tätigkeit als Reiseleiterin ließen sich ihre Leidenschaft zu reisen und ihre Liebe zum Baltikum am besten miteinander verbinden. Sie freut sich sehr darauf Ihre Begeisterung für das Baltikum mit Ihnen zu teilen.

Hinweis: Änderungen in Bezug auf die Reiseleitung vorbehalten!

# Ausrüstung und Kleidung

Nehmen Sie möglichst einen Rollkoffer oder eine bequem zu tragende Reisetasche mit. Während der Wanderungen oder anderer Tagesausflüge empfiehlt sich ein Tagesrucksack – praktisch auch als Handgepäck für den Flug!

- Rollkoffer, Reisetasche oder Rucksack
- Tagesrucksack
- Bequeme, eingelaufene Schuhe
- leichte Halbschuhe, eventuell Sandalen
- (Regen-) Jacke, Pullover
- leichte Bekleidung (T-Shirts, dünne Hemden und Hosen)
- langärmelige T-Shirts oder Hemden für abends
- Badesachen und einfache Badesandalen
- Hygieneartikel nach persönlichem Bedarf
- Kleines Taschenmesser, z.B. „Schweizer Messer“
- Wasserflasche für die Tagesausflüge
- Fotoausrüstung und Akkus bei digitaler Fotografie
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Reiseapotheke „Erste Hilfe“, persönliche Medikamente, Mückenschutz
- kleiner Reisewecker (Armbanduhr)
- Kopie von Pass und Flugticket
- Bargeld in EUR
- Kredit- und/oder EC-Karte
- Reiseliteratur

Die Liste soll nur als Richtschnur dienen. Wichtig: Nehmen Sie bitte nicht zu viel mit. Bei Fragen zu der notwendigen Ausrüstung stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne mit weiteren Informationen zur Verfügung.

# IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

## REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



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



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

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

## Ökologisches und Soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen. Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das Ribeira Bote Projekt auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

## ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**. Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche Herausforderungen.

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

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

## PRIMA KLIMA – zu 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und



das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.

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

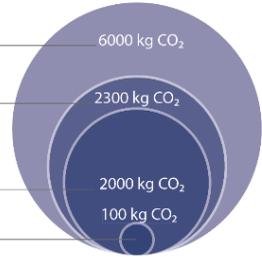
Frankfurt-Singapur  
(Hin und zurück, Economy)

Klimabudget einer Person pro Jahr, um die Klimaerwärmung auf 2° C zu begrenzen

Wohnen,  
Transport, Freizeit, etc.

Ein Jahr Autofahren,  
35 km pro Tag

Kühlschrank,  
ein Jahr



## DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair kontinuierlich den Wiederaufbau in der Region. Zur Sicherung der Existenzen der dort lebenden Menschen wurde das Projekt Climate Trek Nepal initiiert. Neben den Lodges entlang der Treks wurden bereits auch Schulen, Krankenstationen und Bildungseinrichtungen erdbebenfest und ressourcenschonend wiederaufgebaut sowie mit erneuerbaren Energien versorgt. Je nach Bedarf vor Ort kommen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz.



Nach der Eröffnung des ersten Climate Treks in der Region Helambu 2018 wird aktuell an einem zweiten klimafreundlichen Trekkingpfad in der Region Langtang gebaut. Neben den Lodges entstehen hier eine Krankenstation, ein Gemeindezentrum, ein Altenheim und ein Abfallwirtschaftsprogramm, alles wiederum ressourcenschonend und mit erneuerbaren Energien.

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

## SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLER AUSBEUTUNG

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



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

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

## UNTERWEGS MIT REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 4 bis 16 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

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

## AUF UNSERER WEBSITE

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

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

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

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



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



# Beratung und Buchung

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

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen.

Ihr Reiseberater: Lars Bäumer

---



„Es erwartet Sie ein intensives Kulturprogramm rund um die Hauptstädte Vilnius, Riga und Tallinn. Dabei tauschen wir uns mit interessanten Persönlichkeiten vom Bernsteinfänger bis zur Journalistin aus.“

0049 (0)231 589792-27

[lars.baeumer@reisenmitsinnen.de](mailto:lars.baeumer@reisenmitsinnen.de)

## REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0

Fax 0049 (0)231 164470

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

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

## Öffnungszeiten

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: März 2025

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.