

ASIEN: THAILAND

THAILAND WIE NOCH NIE

- > Auf Spurensuche in der Kultur exotischer Königreiche wie Siam, Lanna und Sukhothai
- > Selten besuchte Naturlandschaften und Ruinenstädte zu Fuß und mit dem Rad
- > Thailands weltberühmte Küche erleben als Gast von einheimischen Familien und mit Picknick an besonderen Orten
- > WomenFairTravel only:
- > Besuch im Kloster der „rebellischen Nonne“
- > Im Gespräch mit einer jungen Unternehmerin in Bangkok
- > Kostprobe innovativer Produktideen bei den Erbinnen einer Reisschnaps-Brennerei
- > Kurzer Trek mit Rangern im Nationalpark
- > Empower-Organisation in Chiang Mai
- > Thai Massage erklärt

Thailand ist seit über 20 Jahren die Herzensheimat unserer Reiseleiterin und Südostasien-Spezialistin Simona. Mit dieser Tour will sie euch einladen, „hinter die Kulissen“ eines stark bereisten Touristenzieles zu schauen, das durch weit mehr als sein sprichwörtliches Lächeln verzaubert. Dazu dürft Ihr Euch entführen lassen in Geschichte, Geschmack und Kultur von einem halben Dutzend alter Königreiche im Norden des Landes.

Diese Reise ist vor allem für diejenigen, die sich wirklich für Land und Leute interessieren. Für die kleinen Geschichten, die Vorlieben, die besondere Lebensfreude der Thai und ihre köstliche Küche.

Wir starten die Rundreise in der pulsierenden Metropole Bangkok, entdecken nach einer gemütlichen Zugfahrt mit kleinen Bussen, zu Fuß und mit dem Rad weite Teile des Nordens und enden in der Altstadt von Chiang Mai.

Gemeinsam shoppen wir mit den Einheimischen auf Morgenmärkten in abgelegenen Kleinstädten, sitzen neben ihnen im lokalen Zug, begegnen den „Leuten wie du und ich“ beim Wandern und beim Essen in ihrem Zuhause. Nicht zu vergessen unser Familienausflug zu den heißen Quellen

und den Begegnungen mit Frauen verschiedenster Berufssparten. Von der Landfrau im Dorf bis zu unseren vielen unterschiedlichen lokalen Guides: Sie alle lassen uns einen Blick auf Thailand durch die Augen von Frauen werfen.



REISEDETAILS

1. Reisetag: 1. Tag: Abflug nach Bangkok

Individueller Flug nach Bangkok. Wir organisieren gerne einen Flug, falls gewünscht. Ankunft am Mittag des Folgetages.

2. Reisetag: 2. Tag: Ankunft in der "Großen Stadt der Engel"

Die Millionenmetropole Bangkok kann überwältigend wirken, wenn frau das erste Mal hier landet. Doch „Krungtheep Maha Nakhorn“ – die „Große Stadt der Engel“, wie die Thailänder_innen ihre Hauptstadt nennen, hat überraschend viele Viertel mit thailändischem Kleinstadt-Charme. Vor allem in der Altstadt Phra Nakhon, wo sich neben unserem Hotel auch der große Königspalast und einige der prachtvollsten Tempel Thailands befinden. Am frühen Abend spazieren wir durch das Altstadtviertel mit seinen gut erhaltenen historischen Gebäuden und verkosten die ersten lokalen Spezialitäten.

Zu Fuß: etwa 2,5 Stunden

Vorgesehenes Hotel: [Villa de Phranakorn Hotel, Bangkok](#)

Mahlzeiten: (-, -, A)

3. Reisetag: 3. Tag: Bootstour im "Venedig des Ostens"

Wer den Straßenverkehr in Bangkok schlagen will, weicht auf Metro und Skytrain oder Motorrad-Taxi und Schiff aus. So machen wir es heute auch! Für einen gemütlichen Start in unsere Reise nutzen wir die Metro und steigen dann in ein motorisiertes Kanalboot. Wir tauchen ein in das Leben an Bangkoks Kanälen mit seinen alten Gärten und der besonderen Lebensweise am Wasser. Fun fact: Mit seiner Vielzahl von Kanälen ist die Stadt am großen Fluss Chao Prayah als „Venedig des Ostens“ bekannt. Auf unserer Tour entdecken wir das historische Modell für den berühmten liegenden Buddha und finden heraus, wo einige Elemente der Palast-Architektur ihre Inspiration gefunden haben. Nach einem schmackhaften Mittagessen kommen wir zurück in unser Hotel.

Vorgesehenes Hotel: [Villa de Phranakorn Hotel, Bangkok](#)

Mahlzeiten: (F, M, -)

4. Reisetag: 4. Tag: Besuch bei der revolutionären Nonne

Thailand ist nach China das größte buddhistische Land der Welt mit über 30.000 Klöstern und mehr als 250.000 Mönchen. Frauen spielen in der thailändischen Klostersgemeinschaft jedoch eine sehr untergeordnete Rolle. So können sie sich seit Jahrhunderten nicht mehr regulär zur Nonne ordinieren lassen. Die altehrwürdige „Mutter Äbtin“ von Wat Songdhammakalyani, ursprünglich eine studierte Philosophin und Religionswissenschaftlerin mit Lehrstuhl an einer von Bangkoks Universitäten, will das ändern.

Im morgendlichen Gespräch mit den Frauen in ihrem Kloster, dem ersten seiner Art im modernen Thailand, schauen wir hinter die Kulissen des Klosterlebens und hören von der „rebellischen Nonne“, der Wegbereiterin einer vollwertigen weiblichen monastischen Tradition in Thailand.

In einer Stadt voller Kontraste treffen wir uns abends mit einer jungen Unternehmerin in einer der vielen Rooftop-Bars der Stadt für einen Sundowner.

Vorgesehenes Hotel: [Villa de Phranakorn Hotel, Bangkok](#)

Mahlzeiten: (F, M, -)

5. Reisetag: 5 Tag: Sundowner mit Buddha

Wir beginnen den Tag mit einer gemütlichen Zugfahrt von Bangkok nach Sukothai, das historische Juwel Thailands. Nach unserer Ankunft erhalten wir einen ersten Geschmack des alten Königreiches – bei einem Picknick im Sonnenuntergang.

Zugfahrt: 4.5-5 Stunden, mit dem Auto: 1 Stunde

Vorgesehenes Hotel: [Le Charme, Sukhothai](#)

Mahlzeiten: (F, -, A)

6. Reisetag: 6. Tag: Sukhothai: Radelnd durch die Ruinenstadt

Mit den Rädern haben wir die perfekte Reisegeschwindigkeit, um die ländliche Umgebung von Sukhothai mit ihren zahlreichen Tempelruinen zu erkunden. Auf dem Weg lernen wir alles über Buddhismus, Geschichte, Architektur, Kunsthandwerk und Lebensweise in der altehrwürdigen Hochkultur und was davon bis heute nachwirkt.

Mit dem Rad: 4-5 Stunden mit Stopps unterwegs

Vorgesehenes Hotel: [Le Charme, Sukhothai](#)

Mahlzeiten: (F, M, -)

7. Reisetag: 7. Tag: Begegnungen mit den Menschen in Nan

Morgens reisen wir über Land weiter zu einer weiter im Norden gelegenen alten Königsstadt, nach Nan. Am späten Nachmittag erkunden wir die tiefenentspannte Kleinstadt, besichtigen einen alten Palast aus Holz und finden in einem der vielen Tempel heraus, was es mit der Leidenschaft der Thai für Bootsrennen auf sich hat. Danach besuchen wir eine lokale Familie, die uns in ihrem Garten ein typisches Abendessen zubereitet.

Mit dem Auto: 5 Stunden

Vorgesehenes Hotel: [Nan Boutique Hotel, Nan](#)

Mahlzeiten: (F, -, A)

8. Reisetag: 8. Tag: Countryside Vibes

Der Tag in einem tropischen Land beginnt früh – wenn es noch nicht so heiß ist. Und so mischen auch wir uns heute unter die Einheimischen, tauchen ein in das entspannte Gewusel auf dem Morgenmarkt und schließen uns dem täglichen Ritual der Mönchsspeisung an. Das freizügige Geben „Tak Bat“ und „Tham Bun“ sind ein zentraler Bestandteil der buddhistischen Praxis im Land und ein wichtiger Schlüssel, um thailändische Kultur zu verstehen. In einem einzigartigen Tempel finden wir heute früh außerdem heraus, warum die Stadt für Thai zu einem Pilgerort für „The Whisper of Love“ wurde

Nach dem Frühstück im Hotel brechen wir auf, um die hügelige Kulturlandschaft im Norden zu erkunden. Auf gewundenen Wegen vorbei an Obstbäumen, Teak- und Kautschuk-Wäldern genießen wir fantastische Weitblicke und Begegnungen mit den Einheimischen. Das Picknick Lunch teilen wir uns in einem „Haan“, dem traditionellen Farmer-Unterstand.

Mit dem Auto: 2 Stunden, zu Fuß: 2-3 Stunden

Vorgesehenes Hotel: [Nan Boutique Hotel, Nan](#)

Mahlzeiten: (F, M, -)

9. Reisetag: 9. Tag: Leben im Nationalpark

Thailand ist reich an wilder Natur und verfügt über rund 150 Nationalparks, in denen Ranger für den Schutz der Artenvielfalt sorgen. Was zu den Aufgaben der Naturschützer gehört und warum das kein Frauenjob ist, erfahren wir auf dem Ranger's Trek: einer kleinen Wanderung durch die lichten Bambuswälder des abgelegenen Mae Yom Nationalparks.

Kein Job für Frauen? Das haben sich die beiden Töchter aus der Familie einer lokalen Reisschnaps-Brennerei, die wir auf dem Weg zum Nationalpark besuchen, nicht sagen lassen. Mit neuen Konzepten beleben sie selbstbewusst eine uralte Tradition. Nach einer kurzen Kostprobe vor Ort nehmen wir uns die Zutaten für unseren eigenen Reis-Champagner mit für den Sonnenuntergang am Wang-Fluss in Lampang. Dort lassen wir den Abend mit vielen Köstlichkeiten im beliebtesten Restaurant der Locals ausklingen.

Die Nacht verbringen wir in einem einfachen Guesthouse in traditioneller Holz-Bauweise.

Mit dem Auto: 4,5 Stunden, zu Fuß: 1-2 Stunden

Vorgesehenes Hotel: [Lampang Riverside Guesthouse, Lampang](#)

Mahlzeiten: (F, M, A)

10. Reisetag: 10. Tag: Eine Stadt aus Teak

Zu Fuß und mit dem Minivan erkunden wir heute Lampang, einst Teil eines Königreiches mit dem klangvollen Namen Hariphunchai und zu Kolonialzeiten einer der Hauptumschlagplätze für Teakholz. Im unerwartet kurzweiligen Museum der Stadt gibt es die Legenden und Geschichte der Region zum Anfassen, Anschauen und Anhören.

Besonders einprägsam ist dabei die Sache mit dem Hahn. Nicht nur, weil wir ihn fast überall in Thailand in den frühen Morgenstunden hören. Warum er von Lampang über Teller, Schüsseln und Tassen einen Thailand-weiten Siegeszug angetreten hat, erfahren wir am Nachmittag in einem Keramik-Workshop.

Zu Fuß: 1-2 Stunden

Vorgesehenes Hotel: [Lampang Riverside Guesthouse, Lampang](#)

Mahlzeiten: (F, M, -)

11. Reisetag: 11. Tag: Die schwebenden Pagoden

Wie kleine Zuckerhüte verteilen sich die Pagoden von Wat Chaloem Phra Kiat auf den zackigen Spitzen einer langgezogenen Kalkklippe im Norden von Lampang. Der Lohn für den Aufstieg ist neben dem schwebenden Gefühl natürlich eine fantastische Aussicht. Und keine Sorge: Einen großen Teil des Höhenunterschiedes legen wir mit einem Taxi-Truck zurück.

Danach ist die perfekte Zeit für ein Fußbad der besonderen Art: In schönster thailändischer Familientradition entspannen wir unsere Waden in den heißen Quellen des Chae Son Nationalparks. Auch ein Teil unseres Picknick-Lunchs lassen wir im brodelnden Wasser garkochen. Lasst euch überraschen!

Die Weiterfahrt zu unserer nächsten Unterkunft nördlich von Chiang Mai führt uns durch üppige Bergwälder und Kaffeeplantagen. Gerne halten wir für ein Tässchen mit Aussicht, bevor wir spät am Abend nach einem erfüllten Tag unser Quartier in der einfachen, aber charmanten Lisu Lodge beziehen.

Mit dem Auto: 5-6 Stunden, zu Fuß: 1,5 - 2 Stunden

Vorgesehenes Hotel: [Lisu Lodge](#)

Mahlzeiten: (F, M, A)

12. Reisetag: 12. Tag: Zu Fuß und mit dem Bambus-Floß im Land der Bergvölker

Im Norden Thailands gibt es nicht nur viele alte Königreiche. Die Berge sind seit vielen Jahrhunderten die Heimat verschiedener Ethnien, die aus dem heutigen China eingewandert sind. Von unserer Unterkunft bei den Lisu machen wir uns heute mit dem Truck und zu Fuß auf zu einem Dorf der Lahu am Fluss Mae Taeng. Nach der Bergwanderung wird uns das Picknick dort besonders gut schmecken. Auf dem Rückweg lassen wir uns einfach treiben: Auf einem Bambusfloss entlang der sattgrünen Wälder!

Mit dem Truck: 1-1,5 Stunden, zu Fuß: 3 Stunden, mit dem Floß: 2 Stunden

Vorgesehenes Hotel: [Lisu Lodge](#)

Mahlzeiten: (F, M, A)

13. Reisetag: 13. Tag: Die Lanna-Prinzessin und der weiße Elefant

Nach einem gemütlichen Morgen in der Natur von Mae Thang brechen wir auf nach Chiang Mai, die ehemalige Hauptstadt des Königreichs Lanna. Unser Programm hier beginnt am Mittag mit einer Kostprobe des berühmten Lanna-Nudelgerichtes Khao Soy in der legendären Suppenküche von Frau Lam Duan.

Bei unserem anschließenden Spaziergang durch die Geschichte Lannas hören wir von einer einflussreichen Prinzessin des Königreiches und folgen den Spuren eines weißen Elefanten auf dem historischen Mönchspfad am Berg Suthep. Der prachtvolle goldene Chedi des Tempels Wat Doi Suthep funkelt für uns mit der bald untergehenden Sonne um die Wette.

Mit Tuktuks und Auto: 1,5 Stunden, Zu Fuß: etwa 1 Stunde

Vorgesehenes Hotel: [Bodhi Serene](#)

Mahlzeiten: (F, M, -)

14. Reisetag: 14. Tag zur freien Verfügung

Chiang Mai, die "Rose des Nordens", gilt als das kulturelle Zentrum von Thailand. Alleine in der Altstadt gibt es rund 30 Tempel, spannende Museen, Kunsthandwerk und natürlich jede Menge nette Cafés, Restaurants und Märkte – alles sehr einfach auf eigene Faust zu erkunden. Eure Guides beraten euch sehr gerne. Aber vielleicht lockt ja auch der Hotel-Pool oder die ein und oder andere Massage zum Entspannen.

Wer möchte, kommt am Abend mit in eine ganz besondere Bar: Eine handvoll Frauen der thailandweit agierenden 6-Arbeiterinnen-Organisation "Empower" betreibt hier nicht nur eine unabhängige Bar, die zugleich ein kleines Museum für das älteste Gewerbe der Welt in Thailand ist. Sie berichten auch gerne von ihrer Netzwerk-Arbeit, dem hausinternen Schulungsprogramm und ihren Aktionen zur Legalisierung ihrer Arbeit.

Mit Auto: max 1 Stunde

Vorgesehenes Hotel: [Bodhi Serene](#)

Mahlzeiten: (F, -, -)

15. Reisetag: 15. Tag: Traditionelle thailändische Medizin

Thailand ist bekannt für seine besondere Massage-Technik „Nuad Thai“. Die Thai Massage verbindet Akupressur, Dehnen und passive Yoga-Positionen miteinander, um den Körper zu entspannen und das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen. Am Nachmittag erhalten wir bei einer Meisterin der Kunst einen kurzen Einblick in die ganzheitliche Massage-Technik und ihre Verbindung zur traditionellen thailändischen Medizin und lassen uns danach natürlich auch den praktischen Genuss nicht entgehen.

Zum Abschluss unserer Tage voller Lanna-Kultur genießen wir noch die Spezialitäten der Region bei einem stimmungsvollen Dinner.

Vorgesehenes Hotel: [Bodhi Serene](#)

Mahlzeiten: (F, -, A)

16. Reisetag: 16. Tag: Pop gan kha

Heute heißt es Koffer packen und Abschied nehmen. Von Chiang Mai aus geht es über Bangkok zurück nach Hause.

Pop gan kha, Thailand! Bis zum nächsten Mal.

Ein Wort zur optionalen Badeverlängerung:

Wer möchte, kann die Ferien in Thailand natürlich verlängern - vielleicht sogar an einem der schönen Strände des Landes. Vieles ist möglich, doch Vieles ist im Dezember, dem Beginn der Hauptsaison vor allem in den Beach Resorts, teurer als zu anderen Zeiten.

Unsere Partner:innen vor Ort haben ein kleines Zusatzpaket für uns zusammengestellt, solange Vorrat reicht. Es sind 4 Nächte / 3 Tage im [Barali Beach Resort](#) auf der Insel Koh Chang, die relativ nah an Bangkok liegt.

Ablauf und enthaltene Leistungen:

Am sehr frühen Morgen des 12.12. Abholung im Hotel Bodhi Serene, Transfer zum Flughafen Chiang Mai und Inlandsflug nach Bangkok Don Mueang Airport.

In Bangkok Abholung am Flughafen und privater Transfer inkl. Autofähre bis zum Hotel auf Koh Chang (6-7 Stunden insgesamt).

Am 16.12. Abholung am Hotel auf Koh Chang und privater Transfer inkl. Autofähre zum Flughafen für die Rückreise nach Deutschland / Europa. Ankunft am 17.12.2025

Mahlzeiten: (F, -, -)

Rückreise: Über Nacht im Flugzeug

17. Reisetag: 17. Tag: Ankunft in Deutschland

Bei Flug über Nacht Ankunft in Europa am frühen Morgen.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
27.11.2025	13.12.2025	X	3.190 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 14 Übernachtungen in Mittelklassehotels bzw. Gästehäusern in DZ mit Du/WC
- > 14 x Frühstück, 9 x Mittagessen, 7 x Abendessen
- > Alle Transfers/Fahrten wie im Programm ausgeschrieben
- > Deutsche Reiseleiterin
- > Englischsprachige lokale Reisebegleitung
- > Treffen und Begegnungen mit lokalen Frauen
- > Alle Besichtigungen, Workshops, Ausflüge und Eintritte laut Programm
- > Wasser
- > 100% Atmosfair-Flugkompensation

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > Fakultative Ausflüge und Eintritte
- > Getränke / weitere Verpflegung
- > Persönliche Ausgaben
- > Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen und Änderungen kommen – z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen bis hin zu Änderung der Unterbringung.

Reiseleiter/innen

> Simona Mona

Simona verfügt über einen schier unerschöpflichen Vorrat an Neugier und Begeisterungsfähigkeit für „fremde“ Kultur und Philosophie. Zu Studienzeiten hat sie ihre Erfahrungen als Journalistin geteilt, heute nimmt sie die Menschen lieber gleich mit auf die Reise, um vor Ort Kultur zu übersetzen und gemeinsam zu erleben. An Südostasien, wo sie den Großteil der vergangenen 15 Jahre verbracht hat, hat sie ihr Herz verloren. Aber die „Reisen ins Hier“ der zertifizierten Yoga- und Embodimentlehrerin und Reiseleiterin gibt es jetzt auch in Deutschland und Südeuropa. Auf ihrer Website kannst du herausfinden, was sie sonst noch so macht: <https://reiseninshier.de/>

Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%
- > Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, bleiben vorbehalten. Gleiches gilt für Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang. Wir sind stets bemüht, die Reise wie beschrieben durchzuführen. Dennoch können veränderte Flugpläne, klimatische Bedingungen, infrastrukturelle Probleme oder andere unvorhersehbare Ereignisse zu Anpassungen führen – beispielsweise zu Änderungen des Tagesablaufs, einer Umstellung der Programmtage oder einer alternativen Unterbringung. Die Teilnahme an optionalen Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Beschwerden oder Problemen im Rahmen solcher Aktivitäten wende Dich bitte direkt an den jeweiligen Veranstalter, bei dem die Leistung gebucht wurde.
- > Flexibilität vor Ort
- > Zusätzlich zu den allgemeinen Hinweisen kann es bei Besuchen von Projekten, Initiativen oder einzelnen Personen – etwa Künstlerinnen, Handwerkerinnen oder religiöse/spirituelle Begleiterinnen – zu kurzfristigen Änderungen kommen. Solche Begegnungen lassen sich oft erst kurz vor Reisebeginn oder direkt vor Ort verbindlich einplanen. Wir passen den Ablauf in solchen Fällen flexibel an die örtlichen Gegebenheiten und Möglichkeiten an – selbstverständlich mit dem Ziel, Dir weiterhin ein stimmiges und bereicherndes Reiseerlebnis zu bieten.
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.