

ASIEN: OMAN

DURCH DEN OMAN ZWISCHEN WÜSTE UND MEER

- > Lokale Küche und Kochkurs bei einer Frauenkooperative
- > Kalligraphie-Demonstration
- > Kunst-Workshops
- > Treffen mit einer bekannten omanischen Künstlerin
- > Traditionelle Einblicke: Hennabemalung und lokale Gastgeberinnen
- > Austausch mit Frauen, Unternehmerinnen und Aktivistinnen
- > Einblicke in die Parfümherstellung
- > Sonnenuntergang/-aufgang in der Wüste
- > Bootsfahrt auf einer traditionellem Dhau
- > Hängende Terrassen

Eine Frauen-Rundreise in einer kleinen Gruppe quer durch den Oman. Von den Souks von Maskat zu den bedeutendsten Kulturstätten, Naturlandschaften bis in die endlose Weite der Wahiba Wüste.

Unterwegs treffen wir Frauen mit ihren Familien, Künstlerinnen, Geschäftsfrauen, Händlerinnen und Aktivistinnen. Wir kommen mit ihnen ins Gespräch, erfahren von ihren Herausforderungen, Ambitionen und Engagement und lernen so nebenbei das Land aus Frauensicht kennen.

Dies ist eine Reise für Frauen, die neugierig sind auf das Land und seine Bewohner*innen. Für Frauen, die in schönen atmosphärischen Unterkünften übernachten wollen und außergewöhnliche Begegnungen lieben, die sich auf leichte Wanderungen durch Schluchten freuen und Eintauchen wollen in die Farbenpracht des Omans mit seinen freundlichen Menschen, vor allem seinen kreativen Frauen. All das macht unsere Rundreise so genüsslich rund.

Wir schlafen in ganz unterschiedlichen Unterkünften, in Camps mit unglaublich schönen Aussichten und in traumhaft gelegenen Hotels.

Der Oman liegt an der südöstlichen Küste der Arabischen Halbinsel und ist landschaftlich und

kulturell ein Land der überraschenden Gegensätze - von den zerklüfteten Gebirgen über endlose Sandwüsten bis hin zu idyllischen Küstenabschnitten am Indischen Ozean. Es ist nicht nur einer der ersten unabhängigen arabischen Staaten, sondern gleichzeitig eine der ältesten besiedelten Regionen der Welt.

Die Hauptstadt Maskat vereint modernste Architektur mit traditionellen Märkten und historischen Stätten, die die bewegte Geschichte des Landes widerspiegeln. Die omanische Kultur ist tief in der Tradition verankert, doch zugleich offen und gastfreundlich gegenüber Besucher*innen. Das Land ist außerdem bekannt für seine hervorragende Küche, die eine Vielzahl von Gewürzen und Aromen bietet, sowie für sein reiches kulturelles Erbe, das sich in Musik, Tanz und Kunst widerspiegelt.



REISEDETAILS

1. Reisetag: 1. Tag: Anreise nach Maskat

Willkommen in Maskat! Ihr werdet entsprechend Eurer Ankunftszeit von einem Fahrer am Flughafen abgeholt und gemeinsam zum Hotel gefahren. Nach Eurer Ankunft verlockt sicherlich die Marina zu einem Spaziergang. Das Café Shakespeare & Co. ist ein stimmiger Auftakt, um eine Kleinigkeit zu essen und die ersten Eindrücke auf Euch wirken zu lassen.

Unterkunft: [Mysk Al Mouj by Shaza](#)

(- / - / -)

2. Reisetag: 2. Tag: Maskat entdecken

Der heutige Tag startet mit einem vollen Programm. Wir bummeln mit unserer Reiseleiterin durch die Stadt entlang der Corniche zum Al Alam-Palast, besuchen die Sultan-Qaboos-Moschee, das Botschaftsviertel, das Nationalmuseum und das Bait Al Baranda-Museum.

Am Mittag treffen wir zur Cooking Class auf die **Sidab Women** - eine Kooperative, die sich zusammengetan haben, um Frauen zu stärken und sichtbar zu machen und das Unternehmertum in den Communities zu fördern.

Dort erfahren wir nicht nur von den speziellen Zubereitungsarten der omanischen Küche, sondern auch, was es mit den traditionellen Mustern der Hennabemalung auf sich hat. Henna-Bemalungen sind ein weitverbreiteter Ausdruck von Schönheit, Glück und Festlichkeit in der omanischen Kultur.

Wir bleiben auch am Nachmittag bei Symbolen und Mustern. Bei einem geführten Besuch einer kleinen Kunstgalerie und der Werkstatt des Kaligrafen bekommen wir eine Einführung in die Welt der Kaligrafie.

Der Abend wartet noch einmal mit einem außergewöhnlichen kulinarischen Erlebnis auf uns: Im Ramssa Restaurant gibt uns die Gastgeberin Einblicke in die Entstehungsgeschichte des neuen Restaurants und teilt mit uns ihre Leidenschaft für die Aromenvielfalt und die Küche des Oman. Wir dinieren ganz traditionell auf dem Boden.

Unterkunft: Mysk Al Mouj by Shaza

(F / M / A)

3. Reisetag: 3. Tag: Von Maskat durch das Wadi Bani Awf in die Berge

Nach dem Frühstück lassen wir die Stadt hinter uns und brechen auf Richtung Berge.

Unser erster Halt ist in Barka, einer Kleinstadt, die für ihren lebhaften Fischmarkt und das süße Halwa berühmt ist.

Weiter geht es durch den kleinen Ort Al Awabi und später Off-Road Richtung Wadi Bani Awf. Unterwegs gibt es verschiedene Aussichtspunkte über die umliegenden Berge und charmante traditionelle Bergdörfer wie Bilad Sayt.

Wir sind nun auf etwa 2.000 Höhenmeter in spektakulärer Landschaft. Das Wadi liegt in einer tiefen Felsschlucht.

Am Nachmittag erreichen wir das Hotel, das mitten in den Bergen gelegen ist. Den Sonnenuntergang sollte frau nicht verpassen!

Route: Muscat - Barka - Nakhl - Wadi Bani Awf - Al Hamra - Misfah Al Abriyyin

Entfernung: 214 km

Fahrzeit: ca. 5 Stunden

Unterkunft: Al Misfah Hospitality Inn

(F / - / -)

4. Reisetag: 4. Tag: Wandern in Misfah, Al Hamra und Fahrt nach Jabal Akhdar

Ein Agricultural Walk durch die Oase? In Misfah geht das. Auf unserer Wanderung lernen wir den Alltag der Bauernfamilien in den Bergen besser kennen. Saisonaler Obstanbau, Bewässerungsanlagen und eine Vielzahl landwirtschaftlicher Geräte und Produkte werden wir nach und nach auf unserer Rundtour durch die grüne Oase kennenlernen.

Im Anschluss kommen wir in Bait Al Safah zum Mittagessen zusammen und eine lokale Führerin zeigt uns dort, worin sich ein traditionelles (restauriertes) Lehmziegelhaus und die Wohnkultur im Oman von unserem Wohnen unterscheidet.

Am Nachmittag fahren wir weiter nach Jabal Akhdar und übernachten in den Hanging Terraces Guesthouses. Das sind drei renovierte Häuser im Dorf Al Aqer mit spektakulärem Blick von der Dachterasse auf das Tal und die Berge.

Wanderung: Leicht moderat / Dauer ca 2h

Route: Misfat al Abriyeen - Al Hamra - Saiq Plateau

Entfernung: 15 km

Fahrzeit: ca. 2 Stunden

Unterkunft: [Hanging Terraces](#)

(F / M / A)

5. Reisetag: 5. Tag: Drei-Dörfer-Wanderung und Rosenernte

Auch heute sind wir viel auf den Beinen. Entlang von drei Dörfern führt ein einfacher Weg (Three Village Walk) durch terrassenförmige Felder auf denen Damaszener Rosen und Granatäpfel gedeihen. Und auch hier sehen wir, mit wieviel Erfindergeist Bewässerungssysteme (Falaj) angelegt wurden, um den kargen Bergen fruchtbares Land abzurufen.

Rosen spielen in den Dörfern dieser Region eine wichtige Rolle. Bei einem Kaffee erzählen uns die einheimischen Frauen mehr Details über Anbau, Herstellung und Verarbeitung ihrer Rosenprodukte.

Am Abend essen wir gemeinsam im Hanging Terraces und genießen die malerische Aussicht.

Wanderung: Leicht moderat / Dauer ca 3h

Unterkunft: Hanging Terraces

(F / - / A)

6. Reisetag: 6. Tag: Souks und UNESCO Festung in Bahla und Fahrt nach Nizwa

Wir verlassen die Dörfer und fahren nach Bahla. Die Stadt hat einen ganz ursprünglichen Souk, eine Festung und eine knapp 13 Kilometer lange und bis 5 Meter hohe Stadtmauer, die vor rund 600 Jahren gebaut wurde. Das Fort in Bahla ist eine der ältesten und größten Lehmfestungen im Oman und wurde im 17. Jahrhundert gebaut. Sie steht auf der UNESCO-Weltkulturerbeliste.

Wir schlendern durch die Straßen und den Markt, schauen uns Handwerkskunst an und besuchen natürlich auch die imposante Bahla-Festung und das Jabreen Castle.

Den Abend verbringen wir in Nizwa, wählen aus den zahlreichen Restaurants und vielleicht möchte die eine oder andere noch bei einem Abendspaziergang die wunderschön beleuchtete Nizwa Wall erkunden. Unsere Unterkunft liegt im Herzen der Altstadt.

Unterkunft: Al dar INN Guesthouse

(F / - / -)

7. Reisetag: 7. Tag: Frauenmarkt in Ibra, Across Ages Museum und Nizwa

Nicht weit von Nizwa liegt Ibra, die Stadt mit dem berühmten Markt der Frauen: ein Wochenmarkt, der ausschließlich von Frauen betrieben und besucht wird. Hier verkaufen die Frauen der umliegenden Orte ihre Produkte und handgefertigten Waren. Der Frauenmarkt liegt nahe eines Krankenhauses, in dem einst mittwochs Frauensprechstunde war. So entstand nach und nach ein Geflecht aus Ständen und Händlerinnen, weil es praktisch war einen Besuch in der Stadt gleich mit mehreren Erledigungen zu verbinden.

Der nächste Halt unserer Reise ist das Across Ages Museum, ein ganz neuer eindrucksvoller hochmoderner Bau. Erst im März 2023 eröffnet, soll das Museum mit modernen Technologien, vor allem die jüngeren Generationen auf eine Reise durch die Geschichte und Kultur ihres Landes mitnehmen.

Am Nachmittag fahren wir zurück nach Nizwa und haben hier nochmal Gelegenheit, durch die Souks zu spazieren und vom Festungsturm des Forts aus die Stadt und die umliegenden Gebirge aus der Vogelperspektive zu sehen.

Route: Nizwa - Ibra - Across Ages Museum - Nizwa

Entfernung: 307 km

Fahrzeit: ca. 4 Stunde und 10 Minuten

Unterkunft: Al dar INN Guesthouse

(F / - / -)

8. Reisetag: 8. Tag: Datteln, Wadis und Wüste

Am frühen Morgen treffen wir in der Bio-Dattel-Plantage Lisq Oasis die Inhaberin persönlich. Sie erklärt uns die Anbauprozesse und allerlei Wissenswertes über die im Oman und vielen arabischen Ländern so allgegenwärtige Frucht. Die verschiedenen Sorten unterscheiden sich merklich im Geschmack und das wollen wir natürlich selbst probieren.

Im Wadi Bani Khalid können wir dann entspannen, wandern und vielleicht sogar in den erfrischenden Süßwasserbecken schwimmen. Das Wadi ist ein Naherholungsgebiet, das nicht nur Tourist:innen, sondern auch viele Familien aus der Umgebung besuchen. Kleine Gruppen picknicken und genießen den Schatten der Palmen und auch den Wasserfall. Viermal im Jahr wird der Wadi zu einem reißenden Strom und hinterlässt geologisch faszinierende Gesteinsformationen.

Heute schlafen wir in der Wahiba Sands Wüste. Fernab von allem Trubel inmitten goldenen Sands liegt das Sami Al Wasil Desert Camp - ein wirklich magischer Ort.

Route: Nizwa - Lizq - Wadi Bani Khalid - Bidiyah

Entfernung: 270km

Fahrzeit: 4h

Unterkunft: [Sama Al Wasil Desert Camp](#)

(F / - / A)

9. Reisetag: 9. Tag: Wahiba Sands und die Gastfreundschaft der Beduininnen

Welche zeitig aufsteht, wird vielleicht Zeugin eines spektakulären Sonnenaufgangs über der Wüste. Ein köstliches Frühstück entschädigt später für das zeitige Wachsein.

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Jeep auf Erkundungstour. Vorbei an 200 Meter hohen Dünen und entlang der historischen Karawanenrouten durch die Wüste. Der goldene Sand schimmert in vielen Farbtönen – von gold- bis honigfarben... Ein Anblick, der niemals langweilig wird.

Unterwegs kehren wir zum arabischen Kaffee und Süßigkeiten bei einer Beduinenfamilie im Wüstenzelt ein und essen dort auch zu Mittag.

Nach einem kleinen Stopp an der grünen Moschee und weiteren 45 km erreichen wir unser heutiges Ziel: Qihad, wo die Wüste auf den Ozean trifft.

Anschließend fahren wir zurück ins Wüstencamp, wo wir noch eine weitere Nacht verbringen dürfen.

Unterkunft: Sama Al Wasil Desert Camp

(F / M / A)

10. Reisetag: 10. Tag: Über Sur entlang der Küste nach Maskat

Heute ist ein Fahrtag, aber ein ganz entspannter. Wir sagen der Wüste "Auf Wiedersehen" und folgen unserer Reiseroute nach Sur, einer charmanten Kleinstadt an der Küste. Dort werden wir die Dhaus bewundern können, jene traditionellen Segelschiffe aus Holz, die seit 1.000 Jahren fast unverändert in dieser Gegend gebaut werden.

Weiter geht es entlang der Küste und dem östlichen Ausläufer des Hajar-Gebirges, vorbei an palmengesäumten Wadis zum Bimmah Sinkhole im Hawiyat Najm Park, einem beeindruckenden Kalksteinkrater.

Am Abend kehren wir nach Maskat zurück und beziehen wieder Quartier im Mysk Hotel.

Route: Bidiyya - Sur - Wadi Tiwi - Wadi Shab - Bimmah Sinkhole - Maskat

Entfernung: 343 km

Fahrzeit: ca. 5 Stunden und 15 Minuten

Unterkunft: [Mysk Al Mouj by Shaza](#)

(F / - / -)

11. Reisetag: 11. Tag: Kreative Frauen, Sinnesfreuden und Kultur in Maskat

Der letzte Tag ist nochmal den engagierten Frauen im Oman gewidmet. Wir treffen Künstlerinnen wie z.B. Safiya, die Kunst und Integration auf wunderbare Art und Weise verbindet. Wir begegnen den Gründerinnen von Salmas Chocolate (die beste Schokoladenmanufaktur im Oman) und lassen uns von so ungewöhnlichen Kreationen, wie Weihrauchschokolade überraschen. Und wir treffen die internationale Künstlerin [Alia Al Farsi](#) zu einem Meet & Greet in ihrer Kunstgalerie. Ihre Werke werden weltweit ausgestellt und es ist eine besondere Gelegenheit, von ihr persönlich mehr über ihre Bilder und ihr Schaffen zu erfahren.

Am Nachmittag legen wir ab...in einer Dhau zum Sunset Cruise und schauen uns die Stadt vom Wasser aus an. Mit dabei sind zwei junge Unternehmerinnen aus Maskat, die bei Kaffee und Datteln in gemütlicher Atmosphäre über ihre Ideen und ihre Selbstständigkeit sprechen.

Der letzte Abend wird nochmal überraschend. Wir sind heute nicht im Restaurant, sondern bei einer Familie zu Gast und erleben unseren letzten Abend ganz persönlich, familiär und mittendrin.

Unterkunft: Hotel Mysk Al Mouj

(F / - / A)

12. Reisetag: 12. Tag: Abreise von Maskat

Ma'a As-Salama! Heute ist es Zeit, Abschied zu nehmen von einer Reise voller neuer Eindrücke und einem besonderen Land. Ihr werdet am Hotel von einem Fahrer abgeholt, der Euch wieder zum Flughafen bringt.

Wir wünschen Euch einen guten Flug!

(F / - / -)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
16.02.2025	27.02.2025	X	3.690 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Individueller Transfer vom Flughafen nach Maskat und zurück
- > 12 x Übernachtung im DZ/Frühstück in verschiedenen Unterkünften/Camps
- > 7 x Abendessen
- > Abendessen bei einer omanischen Familie, traditionelles Mittagessen bei einer Beduinenfamilie
- > Kurse, Events, Führungen, Wanderungen, Tasting, Dhau-Fahrt und Besuch der Kunstgalerie wie im Programm beschrieben
- > Alle Transfers während der Reise in modernen Geländewagen á 4 Frauen
- > Begleitteam
- > Deutsch- und arabischsprachige Reiseleiterin
- > 100% Atmosfair-Flugkompensation

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge
- > Oman Entry Visa / Visabeschaffung
- > Getränke (außer Wasser bei den Fahrten)
- > Weitere Verpflegung
- > persönliche Ausgaben
- > Trinkgelder für Reiseleiterinnen, Fahrer und Hotelpersonal

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 14

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.

KARTE



WEITERE INFOS

Reiseleiter/innen

> Raheema Garnet

Mein Name ist Rahema Garnet. Geboren 1968 in Bremerhaven und aufgewachsen in Schönberg an der Ostsee, hat mich das Reisen und die Neugier auf andere Kulturen schon immer begleitet. Nach meinem Studium zur Fremdsprachenkorrespondentin und Wirtschaftsdolmetscherin (Englisch/Spanisch) führte mich mein Weg zunächst nach Hamburg und von dort aus weiter nach Mittel- und Südamerika. Dort arbeitete ich als Reiseleiterin für Trekking-Touren in einem atemberaubenden Nationalpark. Zurück in Deutschland absolvierte ich eine Ausbildung in Natur- und Erlebnispädagogik, bevor das Fernweh mich 2004 ins Sultanat Oman rief. Oman ist ein faszinierendes Land voller landschaftlicher Vielfalt, herzlicher Gastfreundschaft und einer hohen Lebensqualität. Meine Liebe zu Sprachen motivierte mich, Arabisch zu lernen, und so wurde Oman mein zweites Zuhause. Mein Herzenswunsch ist es, Euch dieses wunderbare Land näherzubringen und Eure Reise zu einem unvergesslichen und bereichernden Erlebnis zu machen.

Generelle Hinweise

- > Einreisebestimmungen
- > Reisedokument:
- > Deutsche, Schweizerinnen oder Österreicherinnen benötigen zur Einreise nach Oman einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate über das Reisedatum gültig sein muss.
- > Visum:

- > Für Deutsche, Schweizerinnen und Österreicherinnen ist zusätzlich zur Einreise in den Oman ein Visum erforderlich. Das Visum muss über das neue e-Verfahren beantragt werden. Es kostet zZt. 50€. In Ausnahmefällen wird ein Visum auch bei der Einreise am Flughafen ausgestellt, dies gilt aber vorab mit der Botschaft in Berlin zu klären.
- > 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
- > 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.