

MITTELAMERIKA & KARIBIK: COSTA RICA

## PURA VIDA IM GRÜNEN PARADIES

- > Cahuita Nationalpark
- > Fahrradtour in Puerto Viejo
- > Bei den indigenen BriBris zu Gast
- > Boots Tour nach Boca San Carlos
- > Arenal Volcano Nationalpark
- > Salvatura Hängebrücken
- > Nachtwanderung in Monteverde Reservat
- > Womenfairtravel only:
- > Salsatanzkurs und Kochabend mit den Frauen von Juanilama
- > Frauengemeinde Nicoya

**Pura Vida** – dieser Gruß ist in Costa Rica mehr als nur eine Floskel. Er ist eine Lebenseinstellung: gelassen, herzlich, mitten im Leben. Zwischen Karibik und Pazifik entfaltet sich auf kleinstem Raum eine erstaunliche Vielfalt an Natur, Menschen und Geschichten. Auf unserer Reise begegnen wir engagierten Frauen und ihren Projekten – von kleinen Initiativen bis zu großen Visionen.

Wir streifen durch Nationalparks, lauschen im nächtlichen Nebelwald den Stimmen der Natur und hören von den *Ticas* – wie die Einwohnerinnen Costa Ricas liebevoll genannt werden – warum die Wälder Lebensgrundlage und Stolz ihrer Gemeinschaften sind. Wir wagen erste Salsa-Schritte, radeln entlang der Karibikküste und lassen am Strand einfach mal die Zeit stillstehen. Alles in einem Tempo, das es erlaubt, das Land wirklich zu spüren – intensiv, nah und unverstellt.

Wie schmecken Palmherzen? Was hat Schokolade mit Frauenpower zu tun? (Kleiner Spoiler: Eine ganze Menge!) Und wie viele Schattierungen von Grün kann ein Land eigentlich hervorbringen?

Costa Rica – die „reiche Küste“ – ist ein Naturwunder. Mehr als fünf Prozent aller Tier- und Pflanzenarten weltweit finden hier auf einer Fläche so groß wie die Schweiz ein Zuhause: von Mangrovenwäldern und Sümpfen über Lagunen bis hin zu tropischem Regen- und Nebelwald.

Dabei ist Costa Rica nicht nur landschaftlich, sondern auch politisch ein Vorbild: Seit 1948 gibt es hier kein Militär mehr. Stattdessen fließen die Mittel in Bildung, Nachhaltigkeit, Inklusion, öffentliche Gesundheit sowie den Schutz von Menschen- und Tierrechten. Über 95 % der Energie

stammen aus erneuerbaren Quellen – ein klarer Beweis, dass Fortschritt und Natur im Einklang möglich sind.



## REISEDETAILS

### **1. Reisetag: 1. Tag: Herzlich willkommen in Costa Rica!**

Nach der Ankunft am Flughafen Juan Santamaria in San José bringt euch eure Reiseleiterin zur ersten Unterkunft. Den Rest des Tages könnt ihr je nach Fitness selbst gestalten. Die reguläre Check-in Zeit beginnt etwa um 14 Uhr. Der Flughafen Juan Santamaría liegt in Alajuela, in unmittelbarer Nähe zur Hauptstadt San José.

Die lebendige Hauptstadt liegt eingebettet in das Zentraltal auf 1100 Metern Höhe. In der Innenstadt gibt es viele interessante Orte, wie den "Parque Morazan", und die "Plaza de la Cultura", mit dem historischen Nationaltheater, einem Nachbau der Wiener Oper. In der "Avenida Central" könnt ihr in den bunten Geschäften eingekauft und stöbern. Im Osten der Stadt, im trendigen "Barrio Escalante", liegt das kulinarische Herz San Jose. Probiert doch einmal die traditionelle oder moderne costaricanische Küche, vegan oder internationale Gerichte - für alles ist gesorgt! Die Stadt kann tagsüber gut zu Fuß erkundet werden, für die Abendstunden empfehlen wir Taxis. Eure Reiseleiterin berät euch gerne!

**Unterkunft:** Hotel Presidente

### **2. Reisetag: 2. Tag: Erste Eindrücke von San Jose und Umgebung**

Am Vormittag gehen wir gemeinsam zu Fuß durch das Stadtzentrum und besuchen den Mercado Central – ein lebendiger Markt voller Farben, Düfte und Stimmen. Zwischen frischem Obst, Gewürzen und handgemachten Produkten zeigt uns unsere Reiseleiterin ihre Lieblingsstände und wir erfahren, was hier wirklich typisch costa-ricanisch ist.

Am Nachmittag fahren wir nach Ciudad Colón zum Sozialprojekt *Comedor Hijos de Dios*. Dort lernen wir Eva Alpizar oder eine Kollegin aus ihrem Team kennen, die uns erzählt, wie aus einer einfachen Idee eine wichtige Anlaufstelle für Menschen in Not wurde. Danach spazieren wir durch den Ort und bekommen eine Einführung in die „Maskaradas“ – kunstvolle Riesenmasken, die hier in Handarbeit hergestellt und bei Festen getragen werden.

**Unterkunft:** Hotel Presidente

### **3. Reisetag: 3. Tag: Reggae, Traumstrände und Karibikfeeling**

Heute ist ein Fahrtag. Es geht (mit einigen Zwischenstopps) quer durchs Land nach Puerto Viejo de Limón, ganz im Südosten Costa Ricas.

Der kleine Ort liegt direkt am Atlantik und wird vor allem von Costa-Ricaner\*innen mit afroamerikanischem Ursprung bewohnt. Die Vorfahren der meisten Bewohner\*innen der Karibikküste in Costa Rica wurden aus Jamaika geholt, um 1871 die Eisenbahnlinie von Alajuela nach Limón zu bauen. In dieser Zeit ist auch die lokale Sprache Patua entstanden eine Mischung aus Englisch und Spanisch.

Unsere Unterkunft liegt direkt am Strand von Punta Cocles. Hier können wir erst einmal ankommen, das Meer sehen und schon ein bisschen Karibikluft schnuppern.

**Fahrzeit** ca. 5 Stunden

**Unterkunft:** Villas del Caribe – direkt am Strand

### **4. Reisetag: 4. Tag: Cahuita Nationalpark und kleine Banana Bike Tour**

Am Vormittag erkunden wir den Cahuita-Nationalpark – ein Küstenparadies mit weißen Stränden, dichtem Regenwald und der Chance, Faultiere, Brüllaffen, Waschbären und viele Vogelarten zu sehen. Der Wanderweg führt uns immer wieder ans Meer, mal an Stellen mit kräftiger Brandung, mal an ruhige Buchten. Das vorgelagerte Korallenriff ist eines der größten an der Karibikküste Costa Ricas – und wir erfahren, warum sein Schutz so wichtig ist.

Am Nachmittag steigen wir auf Banana Bikes um. Auf unserer Radtour durch Puerto Viejo und die umliegenden Dörfer spüren wir den warmen Wind, riechen die salzige Meeresluft und sehen, wie das Leben hier im eigenen Rhythmus fließt. Eine Pause mit einer frischen Kokosnuss gehört natürlich dazu.

**Unterkunft:** Villas del Caribe

### **5. Reisetag: 5. Tag Besuch indigener Gemeinschaft Bri Bri & Kekoldi**

Heute besuchen wir die indigene Gemeinschaft der Bri Bri und Kekoldi. Wir beginnen mit einem Abstecher zur Leguanfarm, wo grüne Leguane geschützt und nachgezüchtet werden. Danach geht es in den Heilpflanzengarten – die Kekoldi nutzen viele dieser Pflanzen seit Generationen für Medizin und Rituale.

Im Dorf der Bri Bri tauchen wir in die Welt des Kakaos ein. Wir sehen, wie aus der Bohne Schokolade wird, und erfahren, welche Bedeutung Kakao hier jenseits des Genusses hat. Zum Abschluss wandern wir zu einem Wasserfall, wo wir baden, fotografieren oder einfach die Aussicht genießen können. Ein typisches karibisches Mittagessen stärkt uns für den Rest des Tages, den wir am Strand ausklingen lassen.

**Unterkunft:** Villas del Caribe

## **6. Reisetag: 6. Tag Fast bis an die Grenze zu Nicaragua**

Wir verlassen die Küste und fahren (ca. 5 Stunden) in den entlegenen Norden nach Boca Tapada, fast an die Grenze zu Nicaragua. Unterwegs besuchen wir eine Palmenherz-Plantage und sehen, wie das „Herz“ der Palme geerntet und verarbeitet wird – eine Delikatesse, die wir gleich vor Ort probieren.

Boca Tapada liegt inmitten unberührter Natur, umgeben von Regenwald, Feuchtgebieten und dem Río San Carlos. Hier nistet der seltene grüne Ara, und wer Geduld hat, kann mit etwas Glück Tukane, Eisvögel oder sogar Krokodile sehen.

**Unterkunft:** Boca Tapada Lodge – mitten im Regenwald, mit Blick auf den Fluss.

## **7. Reisetag: 7. Tag Mit dem Boot über den Rio San Carlos**

Heute geht es aufs Wasser: Wir fahren mit dem Motorboot den Río San Carlos hinab, fast bis zur Grenze zu Nicaragua. Unterwegs halten wir Ausschau nach Aras, Reihern, Kaimanen und Schildkröten. Wir besuchen das Dorf Boca San Carlos, wo wir etwas über das Leben am Fluss erfahren, bevor wir mittags zurückkehren.

Der Nachmittag gehört uns – vielleicht für eine kleine Wanderung auf den Pfaden rund um die Lodge oder für einfach gar nichts, außer den Geräuschen des Regenwaldes zu lauschen.

**Unterkunft:** Boca Tapada Lodge

## **8. Reisetag: 8. Tag: Juanilama – Frauen gestalten Zukunft**

Wir fahren zum Dorf Juanilama, in dem sieben Frauen den Tourismus als Chance nutzen, um ihre Gemeinschaft zu stärken. Bei einem Kochkurs zeigen sie uns, wie traditionelle Gerichte wie Tortillas, Picadillos oder Prestiños zubereitet werden – Rezepte, die in vielen Familien seit Generationen weitergegeben werden.

Am Nachmittag lernen wir Salsa – Schritt für Schritt, mit viel Geduld und Lachen. Und falls mal ein Schritt daneben geht: halb so wild, Hauptsache, der Rhythmus stimmt.

**Unterkunft:** Juanilama Homestay – familiär, authentisch, herzlich

## **9. Reisetag: 9. Tag: La Fortuna und Vulkan Arenal**

Am Vormittag pflanzen wir im Juanilama-Reservat unseren eigenen Baum – ein kleiner, aber wirkungsvoller Beitrag zum Naturschutz. Eine Plakette mit unserem Namen markiert den Platz, und in einem Jahr bekommen wir ein Foto vom gewachsenen Baum geschickt.

Dann fahren wir (ca. 1,5 Stunden) nach La Fortuna zum Vulkan Arenal. Er ist einer der bekanntesten Vulkane Costa Ricas und beeindruckt mit seiner nahezu perfekten Kegelform. Die Region ist reich an heißen Quellen, Wasserfällen und Regenwald.

**Unterkunft:** Rancho Margot Eco Lodge – nachhaltig und autark, mit Blick auf den Regenwald.

## **10. Reisetag: 10. Tag Ausflug zum Nationalpark Vulkan Arenal**

Geführte Wanderung im Nationalpark: Wir sehen erkaltete Lavafelder, üppigen Regenwald und vielleicht ein paar der 850 Vogelarten, die hier leben. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung – wir können weitere Ausflüge planen oder die heißen Quellen genießen.

**Unterkunft:** Rancho Margot Eco Lodge

## **11. Reisetag: 11. Tag Freizeit am Fuße des eindrucksvollen Vulkans**

Heute können wir selbst entscheiden: Abenteuer wie Rafting, Canopy oder Canyoning, ein Besuch der Hängebrücken oder lieber ein ruhiger Tag in der Lodge mit Yoga, Spaziergängen und einem Buch in der Hängematte.

**Unterkunft:** Rancho Margot Eco Lodge

## **12. Reisetag: 12. Tag: Monteverde - Auf in den Nebelwald**

Wir fahren (ca. 3,5 Stunden) in die Höhen von Monteverde. Die letzten Kilometer sind landschaftlich besonders reizvoll – und leicht abenteuerlich. Am Abend unternehmen wir eine Nachtwanderung im Monteverde-Wildschutzgebiet und erleben, wie der Wald bei Dunkelheit ganz andere Stimmen und Bewegungen bekommt.

**Unterkunft:** El Establo Mountain Hotel

## **13. Reisetag: 13. Tag: Hängebrücken und Kaffee in Monteverde**

Vormittags erkunden wir den Nebelwald aus einer neuen Perspektive: Auf acht Hängebrücken im Selvatura Park sehen wir Pflanzen und Tiere auf Augenhöhe. Danach besuchen wir eine Kaffeefarm, erfahren alles vom Anbau bis zur Röstung und probieren verschiedene Sorten – ein Fest für Kaffeeliebhaberinnen.

**Unterkunft:** El Establo

## **14. Reisetag: 14. Tag Die Frauen von Nicoya**

Wir fahren auf die Halbinsel Nicoya und besuchen die Frauengemeinschaft Santa Ana. Hier lernen wir, wie das traditionelle Maisgetränk Atol de Maíz Pújagua hergestellt wird, und drehen eine Runde im Ochsenkarren.

Danach geht es weiter zum Strand von Playa Carrillo – eine geschützte Bucht mit hellem Sand und ruhigem Wasser.

**Unterkunft:** Hotel Nammbu – mit Blick auf den Strand

### 15. Reisetag: 15. Tag Ein Tag am Meer

Wusstet ihr, dass Nicoya zu den fünf so genannten „Blauen Zonen“ gehört? Hier leben die Bewohner\*innen ein langes und gesundes Leben und werden oft über 100 Jahre alt. An eurem heutigen Tag zur freien Verfügung kommen wir vielleicht ihrem Geheimnis auf die Spur! Denn heute haben wir Zeit für uns: schwimmen, spazieren gehen, lesen. Wer mag, unternimmt einen Ausflug ins nahe Samara mit seinen Restaurants, Geschäften und Wassersportmöglichkeiten.

**Unterkunft:** Hotel Nammbu

### 16. Reisetag: 16. Tag Zurück nach San José und inspirierende Begegnung

Wir fahren (ca. 4,5 Stunden) zurück in die Hauptstadt. Am Nachmittag treffen wir Stephanie Sheehy, Gründerin von Projekten für barrierefreien Tourismus und inklusive Mode. Sie erzählt von Ideen, die Menschen mit Einschränkungen neue Zugänge zu Stränden und Natur eröffnen – ein Blick auf Costa Rica, den wir so nicht erwarten würden.

**Unterkunft:** Hotel Presidente

### 17. Reisetag: 17. Tag Adiós Costa Rica!

Am Vormittag bleibt noch Zeit für einen letzten Spaziergang oder Kaffee in der Stadt. Dann bringt uns der Transfer zum Flughafen. Wir nehmen viele Eindrücke mit – von Begegnungen, Landschaften und Geschichten, die bleiben.

### 18. Reisetag: 18. Tag: Ankunft in Deutschland

| TERMINE UND PREISE |            |        |            |
|--------------------|------------|--------|------------|
| von                | bis        | Plätze | Preis in € |
| 05.11.2026         | 21.11.2026 | ✓      | 4.350 €    |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Flughafensammeltransfer zum Hotel am An- und Abreisetag (Transfer ist speziell für die Ankunft mit dem Flug vorgesehen, bei dem die Mehrheit der Teilnehmerinnen eingebucht ist)
- > 15 x Übernachtungen mit Frühstück im DZ in Lodges und Hotels
- > 1 x Übernachtung mit Frühstück im Juanilama Homestay
- > Deutschsprachige Reiseleitung
- > Transport während der Reise
- > Eintritt in die Nationalparks (nach Programm)
- > Fahrradtour in Puerto Viejo
- > Bootstour auf dem San Carlos Fluss
- > Besuch der Palmherzplantage
- > Besuch des Kekoldi Reservates & Bribri mit Schokoladentour (Mittagessen inklusive)
- > Workshops, Kurse, Baumpflanzen (laut Programm)
- > Kaffeetour Monteverde
- > Vorträge und Projektführungen

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > Abendessen und weitere Verpflegung (im Programm nicht aufgeführte)
- > fakultative Ausflüge und Eintritte
- > Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal
- > Persönliche Ausgaben

## TEILNEHMER/INNEN

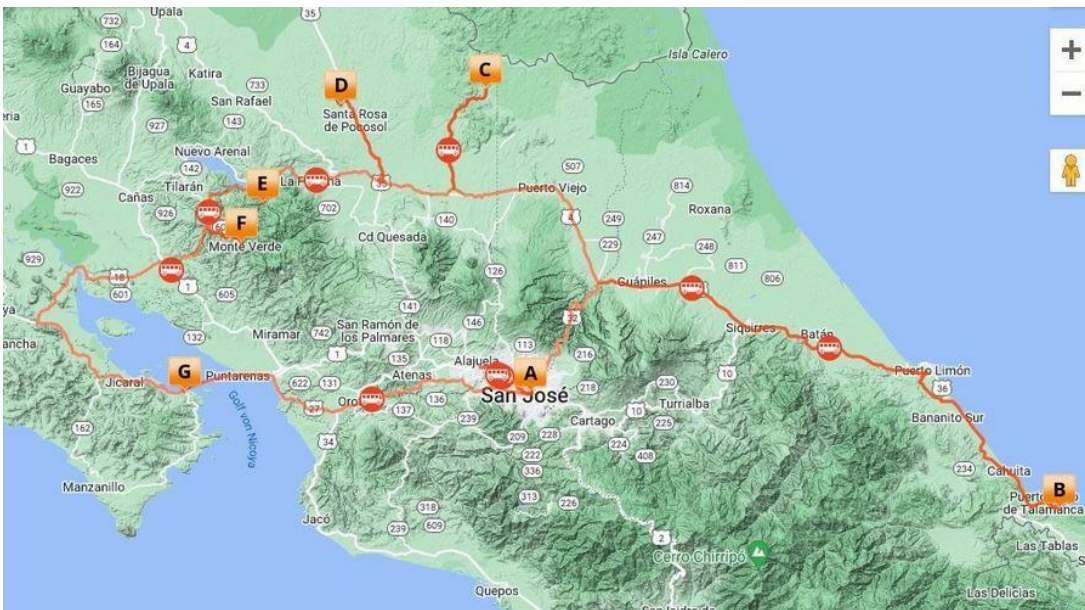
Mindestanzahl von Personen: 8

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

### Programmhinweise

- > Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch Wetterumschwünge, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bis hin zu einer Änderung der Unterbringung.

### Reiseleiter/innen

- > Sonia Herrera  
Sonia Francisca Herrera Chávez ist unsere neue Reiseleiterin für Costa Rica. Aufgewachsen ist sie in Granada in Nicaragua, wo sie zur Schule ging und ihr Abitur machte. Ende der 1990er-Jahre kam sie mit einem Stipendium nach Deutschland, lebte dort mehrere Jahre und studierte. Diese Zeit hat ihren Blick auf unterschiedliche Lebensrealitäten und Kulturen nachhaltig geprägt. Heute lebt Sonia in Costa Rica – bewusst und aus Überzeugung. Sie kennt Mittelamerika nicht nur aus Reiseführern, sondern aus eigener Erfahrung, mit all seinen sozialen, politischen und ökologischen Facetten. Als Reiseleiterin arbeitet sie strukturiert, verantwortungsvoll und mit großer Verlässlichkeit. Klare Entscheidungen, gute Organisation und ein hohes Maß an Engagement gehören für sie selbstverständlich dazu. Sonia begleitet unsere Reisen mit viel Aufmerksamkeit für die Gruppe und einem feinen Gespür für Menschen und Situationen. Sie teilt ihr Wissen über Natur, Alltag und Geschichte Costas ruhig, sachlich und nah an der Realität – und zeigt, warum dieses Land für sie heute Heimat ist.

### Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Alle Zahlungen, Rücktritts- und Stornobedingungen richten sich nach den AGB von WomenFairTravel.
- > Anzahlung: spätestens 14 Tage nach Erhalt der Reiserechnung (20% des Reisepreises)
- > Restzahlung: spätestens 21 Tage vor Reisebeginn (80% des Reisepreises).
- > Rücktritt: jederzeit vor Reisebeginn möglich. Es gelten unsere Rücktrittsbedingungen gemäß AGB
- > 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.
- > Hinweis zu Souvenirs und Artenschutz
- > Bitte beachtet, dass der Kauf, Verkauf sowie das Einführen und Ausführen bestimmter Pflanzen, Tierprodukte oder kultureller Artefakte rechtlich verboten sein kann (z.B. gemäß dem Artenschutzabkommen CITES).
- > 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.