

AMERIKA: PERU

FRAUEN DER VERGANGENHEIT UND GEGENWART

- > Entdecken Sie Lima und Cusco durch die Geschichte von Frauen – von präkolumbianischen Kulturen bis zur Kolonialzeit.
- > Erkunden Sie spirituelle Orte weiblicher Bedeutung, darunter ein Mondtempel, und nehmen Sie an Dankeszeremonien für Pachamama teil.
- > Tauchen Sie in den Alltag im Heiligen Tal ein – gemeinsam mit inspirierenden Weberinnen, traditionellen Textiltechniken und einer gemeinsamen Pachamanca-Zubereitung.
- > Erleben Sie eine privat geführte Besichtigung von Machu Picchu, einem der größten Kulturschätze der Welt.
- > Begegnen Sie der lebendigen Kultur Perus – auf Märkten, mit einheimischen Früchten, Heilpflanzen und kulinarischen Traditionen, die von Frauen bewahrt werden.
- > Teilen Sie den Alltag am Titicacasee und auf der Insel Amantaní mit Ihrer Gastgeberin.

Diese Reise lädt dazu ein, Peru aus einer besonderen Perspektive zu entdecken: durch die lebendige Geschichte seiner Frauen – in Vergangenheit und Gegenwart. Sie ist eine Einladung, über offizielle Erzählungen hinauszugehen und diese mit mehr Bewusstsein, Sensibilität und Offenheit neu zu betrachten.

Archäologie, Kultur, Kunst und echte menschliche Begegnungen verweben sich zu einer tiefgehenden Erfahrung.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Abreise Europa

Individuelle Anreise von Europa nach Lima, International Airport.

2. Reisetag: Ankunft in Lima

Lima (154 m)

Bei Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen Jorge Chávez werden Sie herzlich empfangen und privat in Ihr Hotel im eleganten Stadtteil Miraflores gebracht.

Der restliche Tag steht Ihnen zur freien Verfügung – Zeit zum Ankommen, Ausruhen und für ein erstes, sanftes Eintauchen in Peru.

Die Ursprünge Limas reichen weit über die spanische Gründung im Jahr 1535 hinaus. Bereits Jahrtausende zuvor existierten hier hochentwickelte präkolumbianische Kulturen. Später wurde Lima zur Hauptstadt des Vizekönigreichs Peru und zum wichtigsten politischen und wirtschaftlichen Zentrum Südamerikas während der Kolonialzeit.

Heute präsentiert sich die Stadt als faszinierender Ort voller Kontraste und vielschichtiger Identitäten. Ihre Architektur, ihre kulturelle Vielfalt und ihre weltweit geschätzte Küche erzählen von Jahrhunderten des Wandels.

Übernachtung in Lima

3. Reisetag: Lima: Geschlechterrollen, Macht und Symbolik im alten und kolonialen Peru

Ihr Tag beginnt mit einem Besuch im Larco Museum, das in einem Vizekönigspalast aus dem 18. Jahrhundert untergebracht ist, errichtet auf einer prä-inkanischen Pyramide aus dem 7. Jahrhundert.

Die außergewöhnliche Sammlung bietet einen tiefgehenden Einblick in die präkolumbianischen Kulturen Perus.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Konzept der männlich-weiblichen Dualität in der andinen Kosmologie sowie auf dem Prinzip komplementärer Geschlechterrollen, das sich über verschiedene Kulturen hinweg bis zur Inkazeit entwickelte. In der Checán-Galerie veranschaulichen erotische Keramiken die damaligen Vorstellungen von Fruchtbarkeit, Kontinuität und rituellem Leben.

Nach dem Mittagessen im Museumscafé erkunden Sie das historische Zentrum Limas. Im Kloster Santo Domingo, wo sich die sterblichen Überreste der heiligen Rosa von Lima befinden, richtet sich der Blick auf die Rolle der Frau in der kolonialen Gesellschaft – im Spannungsfeld von Religion, sozialer Stellung, Herkunft und Macht.

Ein Spaziergang durch die Altstadt führt Sie zur Geschichte der „tapadas limeñas“ – Frauen, die ihr Gesicht verschleierten und nur ein Auge sichtbar ließen. Ihre Erscheinung erzählt subtil von Identität, Selbstbestimmung und sozialen Normen im kolonialen und republikanischen Lima.

Übernachtung im Hotel in Lima.

4. Reisetag: Cusco: Heilige Hauptstadt des Inkareichs

Am Morgen Flug nach Cusco. Nach Ihrer Ankunft werden Sie von Ihrer Reiseleiterin begrüßt und in die ehemalige Hauptstadt des Inkareichs begleitet.

Cusco galt als das heilige Zentrum der andinen Welt – das Herz des Tahuantinsuyo. Die Stadt wurde nach kosmischen und politischen Prinzipien geplant. Der Haucaypata (heute Plaza de Armas) und der Sonnentempel Coricancha bildeten die zeremonielle Achse.

Bis heute verbinden sich hier massive Inka-Fundamente mit kolonialer Architektur – ein sichtbarer Ausdruck von Umbruch, Anpassung und Kontinuität.

Der Nachmittag steht im Zeichen der Akklimatisierung. In dieser Höhe sind Zeit und Ruhe entscheidend. Leichte Spaziergänge, Coca-Tee und Entspannung werden empfohlen.

Übernachtung in Cusco im Hotel.

5. Reisetag: Cusco aus Sicht der Coyas

Heute entdecken Sie Cusco bei einem geführten Rundgang. Von Sacsayhuamán ausgehend steigen Sie hinab in die Altstadt und erschließen sich Schritt für Schritt die vielschichtige Geschichte der Stadt.

Neuere Forschungen ermöglichen ein umfassenderes Verständnis der Inkawelt, indem sie die zentrale Rolle der Frauen stärker berücksichtigen. Legendäre Figuren wie Mama Wako – mythische Mitbegründerin Cuscos – sowie Chañan Cori Coca, Symbol für spirituelle Kraft und kriegerische Führung, gewinnen dabei besondere Bedeutung.

Im Mittelpunkt steht die Figur der Coya – der Inka-Königin. Sie war weit mehr als die Gemahlin des Sapa Inka: Sie übernahm politische und religiöse Aufgaben, organisierte den Mondkult, überwachte die Herstellung komplexer Textilien und die Zubereitung von Chicha, dem rituellen Getränk. Sie verfügte über eigene Ressourcen, Tempel und Gefolgschaften.

Auch andere weibliche Rollen wie Acllas, Ñustas und Mamaconas – Frauen mit zeremoniellen und staatlichen Aufgaben – werden zunehmend neu interpretiert und gewürdigt.

Anhand historischer Quellen und lokaler Überlieferungen besuchen Sie Orte, an denen diese Geschichten lebendig werden: die Überreste des Acllawasi (später Kloster Santa Catalina) sowie den Coricancha-Tempel. Dort erinnern Sie sich an Mama Oclo, Coya und Mutter von Huayna Cápac, die über eigene heilige Quellen und Kultstätten verfügte.

Beim Spaziergang durch die Stadt sehen Sie zudem ein koloniales Gemälde von Beatriz Clara Coya, Erbin der Inka-Linie in der Kolonialzeit – während sich unter Ihren Füßen Inka-Mauern und koloniale Gebäude nahtlos verbinden.

Übernachtung in Cusco im Hotel.

6. Reisetag: Frauen gestalten die Gegenwart: Kunsthandwerkerinnen im Heiligen Tal

Das Heilige Tal der Inka wird vom Vilcanota-Fluss durchzogen, der sich seinen Weg Richtung Amazonas bahnt. Schon in präkolumbianischer Zeit war diese Region ein bedeutendes landwirtschaftliches Zentrum. Heute begegnen Sie hier Frauen – Kunsthandwerkerinnen und Unternehmerinnen –, die Ihnen das Tal aus ihrer Perspektive näherbringen.

Sie besuchen Písaq, erkunden die archäologische Stätte und bereiten bei Ernestina traditionelle Empanadas aus lokalen Zutaten wie Quinoa und Mais zu.

Weitere Stationen sind das weniger bekannte Heiligtum von Urco sowie ein hochgelegener Weinberg, wo Sie mehr über Weinbau in den Anden erfahren.

Ein gemeinsames Mittagessen bei Frauen aus der Gemeinde sowie ein Besuch bei einer Kakaoproduzentin runden den Tag ab.

Am Abend erreichen Sie Ihr ruhiges Hotel inmitten der Natur.

Übernachtung im Heiligen Tal.

Heiliges Tal (2.850–2.970 m)

7. Reisetag: Heiliges Tal: Marktbesuch und Kochen mit den „Caseras“

Der Markt ist weit mehr als ein Ort des Handels – er ist ein sozialer Raum, in dem Beziehungen entstehen, Wissen weitergegeben wird und Gemeinschaft gelebt wird. Traditionell sind es vor allem Frauen, die diesen Ort prägen. Nach dem Frühstück fahren Sie nach Calca und besuchen den lokalen Markt. Hier begegnen Sie einer faszinierenden Vielfalt an Produkten: Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Kräuter, Mais, Kartoffeln – ebenso wie Alltagsgegenstände. Im Mittelpunkt stehen jedoch die Menschen, insbesondere die sogenannten Caseras – Frauen, die über Jahre hinweg vertrauensvolle Beziehungen zu ihren Kund:innen aufbauen. Sie lernen Frauen wie Sonia, Lourdes und Juana kennen und kosten lokale Spezialitäten wie Tamales, frisches Brot, Früchte, Oliven und Nüsse.

Anschließend geht es weiter nach Lamay, wo Marta Sie in die Kunst der Chicha-Herstellung einführt – ein traditionelles Getränk mit großer Bedeutung für Feste und Rituale in den Anden. Danach treffen Sie Ihre Gastgeberinnen, die Ihnen die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Landwirtschaft, Jahreszeiten und Festkultur näherbringen. Gemeinsam bereiten Sie typische Gerichte zu: eine erfrischende Fruchtgetränk, Suppen, würzige Saucen und traditionelle Hauptspeisen – ein sinnliches Erlebnis, das weit über das Kochen hinausgeht.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung – zum Entspannen, Spazieren oder Genießen der Ruhe.

Optional: Workshop „Heilung der mütterlichen Linie“ – für alle, die tiefer in persönliche Reflexion eintauchen möchten.

Übernachtung im Heiligen Tal im Hotel.

8. Reisetag: Machu Picchu, die heilige Stadt

Am Morgen fahren Sie mit dem Zug nach Machu Picchu – einem der beeindruckendsten Orte der Welt, gelegen zwischen Anden und Amazonas.

Die Fahrt im Vistadome Observatory-Zug ermöglicht Ihnen eindrucksvolle Ausblicke auf die Landschaft. Große Panoramafenster und ein Aussichtswagen mit Balkon schaffen ein intensives Naturerlebnis.

Nach Ihrer Ankunft in Aguas Calientes geht es per Bus hinauf zur berühmten Inkastadt.

Machu Picchu wurde unter dem Inka-Herrscher Pachacútec errichtet und zählt heute zu den sieben Weltwundern der Neuzeit. Die Anlage diente vermutlich als religiöses und administratives Zentrum und war eng mit astronomischen Beobachtungen und Naturkulten verbunden.

Interessant ist, dass zahlreiche weibliche Überreste gefunden wurden – Hinweise darauf, dass Frauen hier eine wichtige Rolle spielten, möglicherweise als Priesterinnen.

Während einer ausführlichen Führung entdecken Sie Tempel, Terrassen und Zeremonialplätze – ein Meisterwerk aus Architektur, Ingenieurskunst und spiritueller Symbolik.

Nach dem Besuch Rückfahrt ins Tal.

Übernachtung im Heiligen Tal.

9. Reisetag: Killarumiyoc & Pachamama-Zeremonie - Begegnung mit Weberinnen

Sie reisen heute bis auf 3.700 m.

In der andinen Welt wurden zahlreiche weibliche Gottheiten verehrt – darunter Pachamama (Mutter Erde) und Mama Killa (Mondgöttin). Diese spirituelle Welt war geprägt von einem Gleichgewicht zwischen weiblichen und männlichen Kräften.

Heute besuchen Sie Killarumiyoc – ein wenig bekanntes Heiligtum, das der Mondgöttin gewidmet ist. Hier nehmen Sie gemeinsam mit einem andinen Priester an einer traditionellen Pachamama-Zeremonie teil – ein Moment der Dankbarkeit und Verbindung.

Anschließend reisen Sie in die indigene Gemeinschaft von Humasbamba. Die Frauen der Gemeinde empfangen Sie mit einer Pachamanca – einer traditionellen Zubereitung von Speisen in der Erde, tief verwurzelt in andiner Spiritualität. Sie lernen alte Färbe- und Webtechniken kennen, die seit Generationen weitergegeben werden. Textilien waren im alten Peru nicht nur Kunstwerke, sondern auch ein komplexes Kommunikationssystem. Bis heute bewahren Frauen dieses Wissen und halten kulturelle Identität lebendig.

Rückfahrt nach Cusco

Übernachtung in Cusco.

10. Reisetag: Andenreise: Cusco - Altiplano - Puno

Heute führt Sie Ihre Reise von Cusco in die Hochebene der Anden bis nach Puno am Titicacasee. Unterwegs erleben Sie die Geschichte Perus in all ihren Facetten: Inka-Zeit, Kolonialismus, Widerstand und kulturelle Kontinuität.

Stationen sind unter anderem:

Checacupe, mit einer eindrucksvollen kolonialen Kirche

Tinta, verbunden mit dem Aufstand von Túpac Amaru II und Micaela Bastidas

Racchi, mit dem imposanten Tempel des Gottes Viracocha

Beim Mittagessen in einer lokalen Gemeinschaft begegnen Sie einer Familie, die sich als Hüterinnen dieser Tradition versteht.

Weiterfahrt über den höchsten Punkt der Reise (La Raya, 4.335 m) mit beeindruckenden Ausblicken.

Die Landschaft wandelt sich zunehmend - von fruchtbaren Tälern zu weiten, kargen Hochebenen.

Ankunft in Puno

Übernachtung in Puno.

11. Reisetag: Titicacasee & Insel Amantaní

Der Titicacasee ist der höchstgelegene schiffbare See der Welt und gilt als mythischer Ursprungsort der Inka. Gemeinsam mit Ihrer lokalen Reiseleiterin Judith fahren Sie mit dem Boot über den See zur Insel Amantaní. Dort leben rund 3.600 Menschen quechua-ethnischer Herkunft, die hauptsächlich von Landwirtschaft leben.

Sie werden von einer Gastfamilie empfangen und nehmen am Alltag teil.

Optional können Sie an Workshops teilnehmen - etwa zu Textilien, Musik oder Kochen.

Am Nachmittag Wanderung zum höchsten Punkt der Insel mit einem eindrucksvollen Sonnenuntergang.

Am Abend gemeinsames Beisammensein mit Musik und Austausch.

Übernachtung bei einer lokalen Familie.

Höhe heute bis 3.965 m.

12. Reisetag: Sonnenaufgang & Abschluss am Titicacasee

Am frühen Morgen haben Sie die Möglichkeit, den Sonnenaufgang über dem See zu erleben. Nach dem Frühstück verabschieden Sie sich von Ihrer Gastfamilie und fahren weiter zur Insel Taquile, bekannt für ihre außergewöhnliche Textilkunst. Hier findet eine kleine Abschlusszeremonie statt – ein Moment des Innehaltens und der Wertschätzung für die Reise.

Am Nachmittag Rückkehr nach Puno.

Übernachtung in Puno.

13. Reisetag: Rückflug nach Lima

Transfer zum Flughafen Juliaca und Flug nach Lima.

Übernachtung in Lima im Hotel.

14. Reisetag: Abreise

Freier Vormittag für letzte Erkundungen oder Einkäufe. Anschließend Transfer zum Flughafen und internationale Abreise.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
25.06.2027	08.07.2027	✓	2.700 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Unterkünfte inkl. Frühstück
- > Lokale, deutschsprachige (oder englischsprachige) Reiseleiterinnen
- > Private Transfers und Organisation
- > alle im Programm genannten Mahlzeiten
- > Eintrittsgelder lt. Programm
- > Zug nach Machu Picchu (Vistadome / Expedition)
- > Betreuung & 24h-Notfallkontakt

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale & nationale Flüge
- > Trinkgelder
- > Versicherungen
- > Nicht genannte Mahlzeiten
- > Einzelzimmerzuschlag 500 Euro
- > Inlandsflüge (noch nicht enthalten)
- > Empfohlene Optionen
- > • Flug 1/ Lima – Cusco: Tag 3: 12:25 Uhr LIM – 13:50 Uhr CUZ (LATAM)
- > Es wird empfohlen, diesen Flug zu nehmen, um nicht zu früh anzukommen.
- > Wenn wir einen früheren Flug (8:30 oder 9:00 Uhr) nehmen, sollten wir einen frühen Check-in im Hotel in Cusco in Betracht ziehen, da dies einen frühen Start erfordern würde und Sie sich aufgrund der Höhenlage und des Klimawechsels nach der Ankunft ausruhen müssen.
- > Preis für frühen Check-in: 49 USD im Doppelzimmer, 98 USD im Einzelzimmer.
- > • Flug 2 / Juliaca (Titicaca) – Lima: Tag 12: 11:00 JUL – 12:45 LIM
- > Je nach Datum kann der Preis zwischen 100 und 200 USD pro Strecke schwanken (inklusive 23 kg Gepäck und Sitzplätze).

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.

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