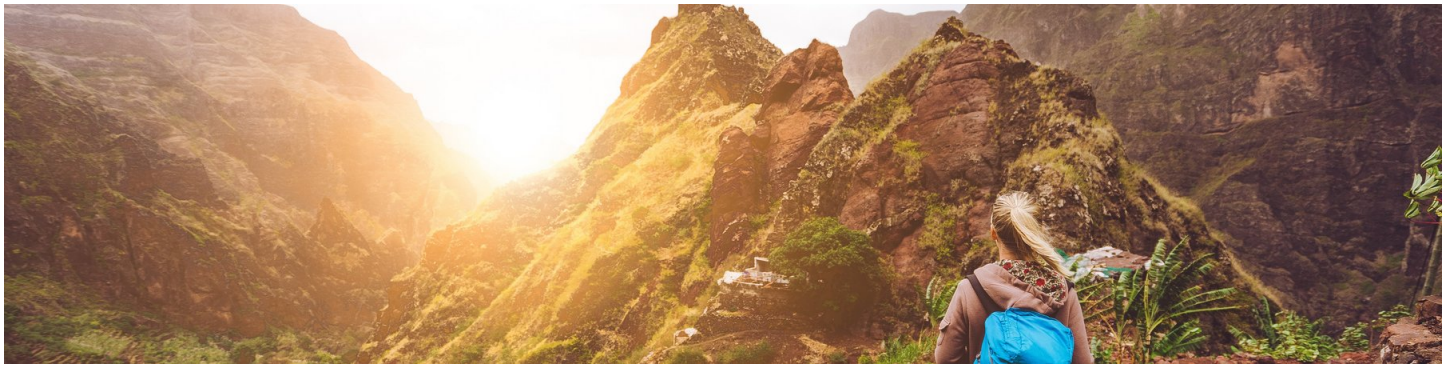
AYURVEDA & YOGA TRAVEL



Yoga und Wandern auf den Kapverden

Aktivreise für Körper und Geist mit den Schweizer Yogalehrerinnen Sandra Eigenmann und

Auf dieser Kleingruppenreise kombinieren wir die Naturschönheiten der zwei kapverdischen Inseln Santo Antão und São Vicente mit entspannendem Yoga und Meditations-Einheiten und finden den Einklang mit der Natur und uns selbst. Eindrucksvolle Küsten, grüne und trockene Täler, archaische Berge und weite Sandstrände warten darauf, entdeckt zu werden. Neben viel Natur bieten die einzigartigen Inseln bunte afrikanische Lebensfreude und kreolische Kultur.

AUF EINEN BLICK

- 11 Tage
- ab CHF 3'890.-
- Yoga Wandern
- Deutschsprechende Yogalehrerin
- Gruppenreise (5-8 Teilnehmer*innen)

- Einzigartige Inselkombination Santo Antão und São Vicente
- Zu Fuss die einzigartigen Landschaften von Santo Antão entdecken
- Yoga und Meditation mit Schweizer Yogalehrerin
- Unterkunft in kleinen Hotels
- Besuch der natürlichen Swimming-Pools von Sinagoga
- Aufenthalt in der malerischen Hafenstadt Mindelo
- Kleingruppe

AYURVEDA & YOGA TRAVEL

Reisedaten

05.11.2025 - 15.11.2025	Auf Anfrage		CHF 3'890.-
16.04.2026 - 26.04.2026	Buchbar	Preis unter Vorbehalt	CHF 3'890.-
12.11.2026 - 22.11.2026	Buchbar	Preis unter Vorbehalt	CHF 3'890.-

Reiseroute

AYURVEDA & YOGA TRAVEL

Reiseprogramm

Programm

1. Tag: Zürich – São Vicente (-/-/A)
Flug ab Zürich via Lissabon und Ankunft am Flughafen in Mindelo auf der Insel São Vicente. Empfang durch die lokale Reiseleitung am Flughafen und Transfer zur Unterkunft. Zimmer-Bezug und erste Yogasession/Meditation auf der Terrasse. Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft.
2 Übernachtungen in Mindelo, Boutiquehotel Casamarel.
(Transfer zum Hotel ca. 15 Minuten)

2. Tag: São Vicente (F/M/A)
Vor dem Frühstück üben wir Yoga auf der Terrasse. Eine Inselrundfahrt voller Highlights erwartet uns. Wir besuchen den höchsten Berg der Insel, den Monte Verde, und besuchen einige Küstendörfer und tolle Aussichtspunkte. Unterwegs gibt es diverse Bademöglichkeiten (Badesachen mitnehmen). Am Nachmittag Rückkehr nach Mindelo, Yogapraxis auf der Terrasse und am Abend gemeinsames Abendessen in der Stadt Mindelo.

3. Tag: Mindelo – Santo Antão (F/M/A)
Nach dem Frühstück Transfer zum Hafen und ca. einstündige Schiffsüberfahrt nach Porto Novo auf der Insel Santo Antão.
Wir lernen zuerst die grüne Seite von Santo Antão kennen. Von Porto Novo aus fahren wir über die alte Passstrasse bis zum Cova Krater hoch. Imposant schlängelt sich die Strasse die Berge hinauf. Der Cova Krater ist der Startpunkt unserer heutigen Wanderung. Der fruchtbare Boden des Kraters wird traditionell für die Landwirtschaft genutzt. Liebevoll wird hier von Hand gearbeitet, ganz ohne Maschinen. Nach einem kurzen Aufstieg schlängelt sich der alte Eselspfad hinunter in eines der fruchtbarsten Täler von Santo Antão. Majestätisch präsentiert sich das Paúl Tal. Im Tal angekommen, gönnen wir uns ein leckeres Mittagessen und besuchen eine lokale Grogue Destillerie (Zuckerrohr Schnaps), inklusive Degustation. Anschliessend besuchen wir die natürlichen Swimming-Pools von Sinagoga. Zeit zum Baden und Ausruhen. Gegen Abend sind wir zurück in der Unterkunft und entspannen unsere Körper bei einer Yoga Session/Meditation.
2 Übernachtungen im RM Green Hotel
(Wanderung: ca. 3 Stunden, 7 km / +100 m/-700 m / Fähre ca. 1 Stunde / Fahrzeit ca. 1 Std)

4. Tag: Ribeira da Torre – Fontainhas – Ponta do Sol (F/M/A)
Vor dem Frühstück Yogasession auf der Terrasse oder beim Pool. Heute entdecken wir ein weiteres majestätisches Tal. Ribeira da Torre, übersetzt das Tal der Türme. Auf einer moderaten Wanderung durch das Tal kommen wir in typisch kapverdischen Dörfern vorbei und an einem wunderschönen Wasserfall! Badesachen nicht vergessen.
Mittagessen im Tal und anschliessend geht es zurück in die Unterkunft, um etwas auszuruhen oder auch Yoga zu praktizieren.
Am frühen Abend fahren wir zum nördlichsten Punkt der Kapverden nach Ponta do Sol und weiter entlang der Küste nach Fontainhas. Der Legende nach war es eine Hochburg für Piraten. Die Nachkommen jener Piraten erkennt man heute an ihren strahlend blauen Augen. Zurück in Ponta do Sol erwartet uns ein Sundowner über den Klippen und ein leckeres Abendessen.
(Wanderungen: ca. 3 Stunden, 4,2 km / +254 m/-201 m / Fahrzeit ca. 1.5 Stunden)

5. Tag: Coculi - Chã de Morte (F/-/A)
Heute starten wir mit einer erfrischenden Yogaeinheit in den Tag. Vormittags Abfahrt in den Westen der Insel. Unterwegs besuchen wir Ponta do Sol. Das Städtchen erzählt viele spannende Geschichten. Wenn wir Glück haben können wir am Hafen Boca de Pistola die Fischer beobachten, wie sie mit ihrem Tagesfang zurückkommen. Nach Ankunft beziehen wir unsere Zimmer in der

Quinta Cochete und geniessen den freien Nachmittag am Pool, beim Yoga und erforschen die Umgebung der Quinta (Mittagessen nicht inbegriffen).
4 Übernachtungen Quinta Cochete, Cha de Morte.
(Fahrzeit: ca. 1.5 Stunden)

6. Tag: Chã de Morte – Alto Mira (F/P/A)
Heute erkunden wir die bizarre Berglandschaft der Westküste, beeindruckende Bergspitzen und Täler, welche vor Millionen von Jahren von Lavaströmen und Eruptionen geformt wurden. Wir wandern von Chã de Morte (Tal des Todes) nach Alto Mira. Alto Mira ist eines der wenigen, eher grünen Täler auf dieser Seite der Insel. Malerisch schlängelt es sich bis an die Küste hinunter. Nach der Wanderung machen wir uns auf den Rückweg und sind am Nachmittag wieder zurück in der Unterkunft. Gegen Abend Zeit für Yoga und Meditation unter der Pergola.
(Wanderung: ca. 3 - 4 Stunden, 5,5 km / +473 m/-317 m / Fahrzeit ca. 1 Stunde)

7. Tag: Chã de Morte (F/-/A)
Nach der Yoga-Morgenpraxis und dem Frühstück entdecken wir heute auf einer kleiner Wanderung zusammen mit dem Wanderleiter die Umgebung der Quinta Cochete. Der restliche Tag steht uns zur freien Verfügung und wir geniessen die Ruhe und die Unterkunft. Gegen Abend werden wir nochmals Yoga praktizieren.

8. Tag: Tagesausflug Tarrafal – Monte Trigo (F/M/A)
Wir beginnen den Tag mit einer Yogalektion unter der Pergola. Nach dem Frühstück fahren wir an die Westküste von Santo Antão. Majestätisch präsentiert sich uns der höchste Berg von Santo Antão: Der Top de Coroa. Tarrafal de Monte Trigo ist der einzige Ort auf der Insel mit einem langen schwarzen Sandstrand. Wir schlendern durch das überschaubare Dorf und geniessen den Strand. Auf einem Bootsausflug nach Monte Trigo geniessen wir die Insel aus einer komplett neuen Perspektive! Monte Trigo ist ein kleines, autofreies Dorf, nur mit dem Boot erreichbar. Hier lassen wir uns kulinarisch mit frischem Fisch und/oder Meeresfrüchten verwöhnen. Nach dem Mittagessen fahren wir wieder zurück nach Tarrafal. Ankunft in der Unterkunft in Chã de Morte gegen Abend.
(Fahrzeit: ca. 3 Stunden, Boot: ca. 1.5 Stunden)
Hinweis: Beim Ausstieg aus dem Boot kann man nass werden (Badesachen anziehen).
Je nach Wellengang kann dieser Ausflug +/- 1 Tag verschoben werden.

9. Tag: Chã de Morte – Mindelo (F/M/A)
Wir verabschieden uns von Santo Antão und fahren zurück nach Mindelo. Auf einer Stadtführung mit einem ortskundigen Guide entdecken wir Mindelo. Die malerische Hafenstadt ist die heimliche Hauptstadt und kulturelles Zentrum der Kapverden. Unter uns gesagt: Dem stimmen wir vollkommen zu! Mindelo ist mit knapp 80'000 Einwohnern die zweitgrösste Stadt des Insel-Archipels. Wir schlendern durch die Gassen, besuchen den grossen Gemüsemarkt am Praça Strela, den Mercado de Peixe und tauchen ein in die Geschichte der Stadt. Anschliessend Mittagessen bei einer lokalen Familie in einem ehemaligen Kolonialhaus. Der Rest des Nachmittages steht zur freien Verfügung. Gegen Abend Yogasession im Guesthouse und letztes gemeinsames Abendessen in der Unterkunft oder in einem Restaurant in der Stadt. 1 Übernachtung Boutique Hotel Casamarel, Mindelo.
(Fahrzeit: ca. 30 Minuten, Fähre: ca. 1 Stunde)

10. Tag: Mindelo – Lissabon oder Verlängerung (F/-/-)
Frühstück und Transfer zum Flughafen oder Verlängerung auf den Kapverden. Flug nach Lissabon und Übernachtung in Lissabon (zurzeit Weiterflug am gleichen Tag nicht möglich). Die Übernachtung in Lissabon ist nicht inklusive und kann auf Wunsch durch Ayurveda & Yoga Travel gebucht werden.
(Transfer zum Flughafen ca. 15 Minuten)

11. Tag: Lissabon - Zürich (-/-/-)

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, P = Picknick, A = Abendessen

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Im Preis inbegriffen

- Linienflug Zürich-Mindelo-Zürich in der Economyklasse
- Unterkünfte und Mahlzeiten gemäss Ausschreibung
- Alle Land- und Bootstransfers
- Wanderungen und Ausflüge englisch geführt von lokaler Agentur unter CH/Kapverden Leitung
- Yoga gemäss Programm mit Schweizer Yogalehrerin in deutscher Sprache
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Im Preis nicht inbegriffen

- Flugzuschlag falls die kalkulierte Tarifklasse nicht mehr verfügbar ist
- Getränke und Mahlzeiten, die nicht im Programm inklusive sind
- Yogamatte (bitte mitbringen)
- Aufblasbares Yogakissen oder Tuch (bitte je nach Bedarf mitbringen)
- Letzte Nacht in Lissabon / Verlängerung Kapverden
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Kapverden ETA (Visa)
- Übernachtungssteuer von CHF 3.- (275 CVE) pro Person und Nacht zahlbar vor Ort

Preise

- Preis pro Person im Doppelzimmer CHF 3890.-
- Einzelzimmerzuschlag CHF 395.-
- Kleingruppenzuschlag 5-6 Personen CHF 200.-

Hinweise

Gruppenzusammensetzung
Diese Reise wird von "Yoga & Ayurveda Travel" durchgeführt und alle Teilenehmer*innen kommen aus dem deutschsprachigen Raum.

Yoga
Auf dieser Reise praktizieren wir Yoga in der freien Natur, da es auf den Kapverden noch keine Indoor-Yogamöglichkeiten gibt. Alle Unterkünfte verfügen über einen Platz, um Yoga zu üben, sei es am Pool oder auf einer Terrasse. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit, in allen Unterkünften Yoga zu praktizieren. Sollte das Wetter mal nicht mitmachen, bitten wir um Flexibilität, die

Yogalehrerin wird sicher eine gute Alternative finden. Die Quinta Cochete haben wir für 4 Nächte für uns allein; bei den anderen zwei Unterkünften kann es sein, dass noch andere Gäste da sind. Die Detailplanung erfolgt durch die Yogalehrerin vor Ort und sie wird auch die Yogazeiten bekannt geben. Geplant ist an den meisten Morgen eine Session vor dem Frühstück und am Abend je nach Tagesprogramm vor oder nach dem Abendessen.

Anforderungen Yoga und Wanderungen
Die angebotenen Yogaeinheiten auf dieser Reise sind sowohl für Anfänger*innen, wie Fortgeschrittene geeignet.
Da wir in einer kleinen Gruppe unterwegs sind hat die Yogalehrerin die Möglichkeit, die Yogaübungen den Teilnehmer*innen anzupassen. Für die Wanderungen benötigen Sie eine mittlere Kondition und gute Trittsicherheit. Für die Wanderung am Tag 2 können Wanderstöcke hilfreich sein.

Yogalehrerin Pascale Sommer (November Reise 2025)
Pascale liebt das Leben mit all seinen Farben und Facetten. Diese Lebensfreude wird besonders spürbar, wenn sie tut, was sie liebt: Menschen auf ihrem Herzensweg begleiten. In ihren Yogastunden spielt sie mit dynamischen und statischen, sowie kraftvollen und entspannenden Elementen. Pascale achtet auf sorgfältige Anleitungen und rundet ihre Stunden mit inspirierenden Themen ab. Mal spielerisch, mal tiefsinnig, aber stets achtsam und mit einer guten Prise Humor lädt sie ihre Teilnehmer*innen ein, in ihren Körper zu kommen, sich mit ihrer Essenz zu verbinden und Yoga auch abseits der Matte zu leben. Pascales Unterricht ist geprägt von ihrer Faszination für die Yoga-Philosophie und ihren Ausbildungen in Jivamukti Yoga, Anusara und Hatha Yoga, Pranayama, und trauma-sensitiven sowie therapeutischen Yoga. Seit 2020 lässt sich Pascale zur Komplementärtherapeutin in Yoga-Therapie (OdA KT) ausbilden. Sie lebt mit ihrem Hund Odys im Berner Lorrainequartier, pflegt ihre Leidenschaft für Gastronomie, mit genussvollem und kreativem Geköche, und Kaffee im Café WerkStadt. Pascale findet draussen in der Natur, beim Wandern und Gravel-Biken ihren Ausgleich.

Yogalehrerin Sandra Eigenmann (April Reise 2025)
Sandras Yoga-Weg begann vor über 17 Jahren, als sie in Nepal ihre erste Yogalektion besuchte. Das Interesse war geweckt und so begann sie sich intensiver mit dieser indischen Philosophie zu befassen. Es folgten mehrwöchige Workshops und Seminare in Indien, Neuseeland und der Schweiz, wo sie schlussendlich die vierjährige Ausbildung zur diplomierten Yogalehrerin YCH absolvierte.
Seit 2017 unterrichtet Sandra Eigenmann Vini Yoga in Schaffhausen. Sie liebt es, möglichst viel Zeit in freier Natur zu verbringen, weshalb sie den Sommer über auch regelmässig Yoga unter freiem Himmel anbietet. Interessierten Mitmenschen Yoga weiterzugeben und dabei zu beobachten, welch wunderbare Wirkung diese einfachen und sanften Übungen haben, ist für sie etwas vom Schönsten, was es gibt. Sie freut sich sehr darauf, achtsam mit Yoga in die faszinierende Natur der Kapverdischen Inseln einzutauchen, welche Sie schon länger ins Herz geschlossen hat.

Lokale Agentur und Reiseleitung Melissa Pacheco & Fredson Costa
2017 hat es Melissa aus der Schweiz auf die Kapverden verschlagen. Es war Liebe auf den ersten Blick. 2019 ist sie nach Mindelo ausgewandert, wo die gelernte Schweizer Reisekauffrau für eine lokale Reiseagentur gearbeitet hat. Auf gemeinsamen Wanderungen hat sie mit dem lokalen Reiseleiter Fredson die Insel Santo Antão entdeckt und hat mit ihm anschliessend eine eigene Reiseagentur unter kapverdisch-schweizerischer Leitung gegründet, welche nach fairen und nachhaltigen Prinzipien arbeitet. Fredson arbeitet seit 2016 als Wanderführer auf «seiner» Insel Santo Antão. Sein Beruf ist seine Leidenschaft. Die Wanderungen auf Santo Antão werden hauptsächlich von Fredson in «Englisch» geleitet, auf der Insel Mindelo übernimmt ein englischsprachiger Guide die Reiseleitung auf der Insel.

Unterkünfte / Zimmerbelegung
Die Unterkünfte haben einen mittleren, guten Standard. In Mindelo und im RM Green Hotel auf San Antão haben wir genügend Zimmer, um auch Einzelzimmer anzubieten. Bei der Quinta Cochete haben wir total 6 Zimmer, wo wir je nach Buchungen anfragen würden, ob es möglich für Sie wäre, das Zimmer für 4 Nächte zu teilen, falls wir mehr Anmeldungen haben als Einzelzimmer verfügbar sind.

Verlängerungsprogramm
Gerne bieten wir Ihnen eine individuelle Verlängerung von 5 Tagen auf den Inseln Fogo und Santiago an oder es besteht die Möglichkeit in Mindelo / Insel São Vincento noch ein paar Nächte länger zu bleiben.