

Kuba - Runterfahren und Abschalten.

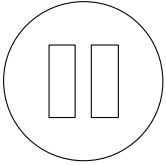
Pause machen im Land der Schaukelstühle



13. bis 30. April 2019 (18 Tage) Geführte Gruppenreise



Copyright Oktober 2018 by höhenkurve.bewussterleben (Peter Gschwend GmbH)
Die in diesem Dokument enthaltenen Ideen, Vorschläge und Texte dürfen nur in Rücksprache und mit der ausdrücklichen Zustimmung des Urhebers an Dritte weitergegeben werden.



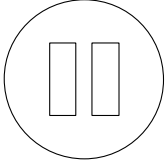
Nur die Ruhe

Die Karibikinsel hat ihren ganz besonderen Rhythmus, der uns hilft, Geschwindigkeit aus unserem Leben zu nehmen und eine echte AusZeit ermöglicht. Das Land ist voller Gegensätze zu unserem gewohnten Alltag, was zum Nachdenken anregt. Unser Blick öffnet sich zum Horizont und es entstehen Impulse für persönliche Veränderungen.



Jeder Tag ist gefüllt mit Begebenheiten. Kleine und grosse Dinge, die einen bewegen, wenn man es zulässt. Deshalb habe ich auch gerade Kuba für eine begleitete AusZeit ausgesucht. Es ist diese Mischung aus kolonialer Geschichte, politischer Umwälzung, ethnischer Durchmischung und etwas ganz Eigenem, was diesen Menschen den besonderen Charme gibt. Ein Land, das noch vor kurzem eines der ärmsten Länder Lateinamerikas war, und sich nun im Aufbruch befindet. Geprägt von einzigartigen Naturschönheiten, vom Drang nach Freiheit und Unabhängigkeit, von Begegnungen und von der Musik. Vieles davon, was uns hier abhandengekommen ist und wonach wir uns sehnen.





Land und Leute hautnah erleben.

Diese Reise ist keine reine Kultur-, Erlebnis- oder Abenteuer-Gruppenreise im herkömmlichen Sinn. Sie bekommen authentische Eindrücke dieses faszinierenden, oft widersprüchlichen Reiselandes, seinen Einwohnern und ihrem alltäglichen Leben. Unterwegs wohnen Sie in privaten Unterkünften bei kubanischen Familien (casas particulares).

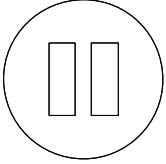
Und selbstverständlich besuchen wir auch die bekanntesten Sehenswürdigkeiten auf unserer Strecke... oder einfach gesagt: Kuba hautnah erleben!



Faszination Ostkuba

Im «Wilden Osten» ist Kuba karibischer und temperamentvoller, aber auch noch ursprünglicher und vor allem noch intensiver mit seiner Revolutionsgeschichte verwachsen als im weit entfernt liegenden Westen. Ganz im Osten, in Holguin, beginnt unsere Reise. Über die Küstenstrasse erreichen wir Baracoa, wo tropische Strände und das Geheimnis der Kakao-Herstellung auf uns warten. Fidels Grab besuchen wir in Santiago, bevor es in die tropische Vegetation der Sierra Maestra geht. Nach einem Abstecher via Camagüey genießen wir den Puderzuckerstrand von Cayo Coco. Im bunten Trinidad bewundern wir die einstigen Herrenhäuser der Zuckerbarone bevor wir uns in der Hauptstadt Havana wieder auf den Rückflug in die Schweiz einstimmen.





Reiseleitung, Organisation

Peter Gschwend

«Entschleuniger | AusZeiter | Geniesser»

www.hoehenkurve.ch

Aufgrund meiner langjährigen leitenden Tätigkeit in einer Non-Profit-Organisation im Outdoor- und Tourismusbereich kenne ich alle Facetten des wohlbekannten Rennens im Hamsterrad zur Genüge. Darum habe ich meine Passion für langsames Vorwärtskommen zu meinem neuen Beruf gemacht und im 2010 die «höhenkurve.bewussterleben» ins Leben gerufen.

Seither arbeite ich als selbständiger Berater, Organisator und dipl. HEB-Coach. «Pausenknopf» ist mein Entschleunigungsprogramm. Mehr denn je ist es mir ein Bedürfnis, Menschen zu zeigen, dass ZEIT kein Mysterium ist.

Ich begleite Sie mit Gesprächen, Impulsen und Zeit.

Sie fahren herunter. Sie schalten ab. Sie laden Ihre Batterien neu auf...

...und streben Ihre persönliche «höhenkurve» an



«Ich bin 54 Jahre alt, verheiratet und Vater zweier erwachsener Kinder. Ich mag Reisen - am liebsten im Wohnmobil - und Fotografieren; meine persönlichen Stresskiller. Ich geniesse Gespräche mit Freunden bei einem guten Essen, einem Glas Wein und ab und zu einer Zigarre.»

Hans Anliker

Vermögensverwalter mit viel (Lebens)Erfahrung

Hans (69) ist pensioniert, verheiratet, Vater zweier erwachsener Töchter und bereits stolzer Grossvater. Er engagiert sich in der Seniorenbetreuung, in der Sozialberatung und unterstützt mich in der Organisation meiner Kubareisen. Er zeichnet gewissenhaft für alle finanziellen Leistungen verantwortlich.



Kontakt

Hans Anliker
Schützenrainweg 6
4125 Riehen
T +41 61 641 25 33
M +41 77 456 58 77
anveba@hispeed.ch

Leistungen

Reisetermin

Samstag, 13. bis Dienstag, 30. April 2019 (18 Tage)

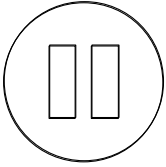
Unterkünfte

Casas particulares - in anderen Ländern würde man Privatpension oder Hostel sagen. Die Hausbesitzer sind offizielle, staatlich lizenzierte Vermieter. Grundsätzlich sind diese Privatquartiere vollkommen unterschiedlich - hier ein hübsches Appartement mit separatem Eingang, dort ein einfaches Zimmer in der Wohnung der Eigentümer. Stets aber sind sie sauber und sicher. Klimaanlage/Ventilator gehören zum Standard, meist verfügen die Räumlichkeiten auch über einen Kühlschrank. Eigene Bäder sind ebenfalls Pflicht, nur in seltenen Fällen teilen sich zwei Gästezimmer Dusche und WC.



Inbegriffene Leistungen

- Transfer vom/zum Flughafen Havanna
Bei individueller Verlängerung mit Badeaufenthalt muss der Rücktransfer zum Flughafen extra dazu gebucht werden oder erfolgt in eigener Regie.
- 17 Übernachtungen in Casas Particulares (Privatunterkünfte) inkl. Frühstück.
- 17 Nachtessen im Casa oder in einem Restaurant
(durchaus auch in einem privaten Restaurant, dem sogenannten Paladar)
- 1 nichtalkoholisches Tischgetränk
- Rundreise gemäss Programm mit Berufschaffeur.
Damit wir auch spontane Fahrten flexibel durchführen können, reisen wir in Minivans (6-8 Plätze)
- Alle Ausflüge resp. entsprechende Transfers, Besichtigungen und Eintritte gemäss Detailprogramm
- Sämtliche Trinkgelder (inkl. lokale Begleitung, Fahrer)
- Während der Rundreise begleiten und betreuen wir Sie persönlich.
Grundsätzlich deutschsprachige Guides; weil das nicht immer möglich ist, kann eine spontane Führung auch auf Englisch erfolgen.
- Reisedokumentation
- Persönliche Einreisekarte (ersetzt ein Visum)



Nicht inbegriffene Leistungen

- Hin-/Rückflug Schweiz – Havanna – Schweiz (via Umsteigedest.)
Wir buchen Ihren Flug bei unserem Partner Swissport International Ltd. in Basel nach erfolgter Anmeldung zum aktuellen Tagespreis. Zum Ticketpreis kommt eine Servicegebühr von Fr. 90.- dazu.
- Wir empfehlen eine Sitzreservation, die wir ebenfalls zum Selbstkostenpreis für Sie vornehmen.
- Transfer zum bzw. vom Flughafen Basel-Mulhouse nach Hause
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
(z.B. individuelle Verpflegung unterwegs, «Night Caps» etc.)
- Alle alkoholischen Getränke
- Persönliche Auslagen (z.B. individuelle Ausflüge)
- Versicherungen

Bedingungen

- Die Anmeldung ist verbindlich
- Zahlungsmodus: Anzahlung Fr. 650.-/Person bei Bestätigung der Reise.
Restzahlung 30 Tage vor Abreise.
Die Reisekosten können nicht mit Kreditkarte bezahlt werden.
- Flüge müssen umgehend bei der verbindlichen Buchung bezahlt werden.
Die Annulation bei einer Reiseabmeldung ist Sache der Teilnehmenden.
- Programmänderungen aus dringenden Gründen sind vorbehalten.
- Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen.
- Es gelten die Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Reisen und Veranstaltungen der Peter Gschwend GmbH (höhenkurve.ch/kuba)

Für die Rundreise sowie alle Ausflüge werden eine normale physische Verfassung und eine «gesunde Sportlichkeit» vorausgesetzt. Eine ausreichende Unfall-/Krankenversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Investition

Fr. 3'050.- pro Person ohne Flug

*maximal 12 Teilnehmende, 15 Nächte im DZ/HP, EZ-Zuschlag Fr. 600.-

Nicht inbegriffen: Flug (ca. Fr. 1'500.-), alkoholische Getränke, individuelle Verpflegung und persönliche Auslagen.

Auskünfte

Haben Sie noch Fragen zur AusZeiter-Reise nach Kuba?

Wir beantworten sie gerne.

höhenkurve.bewussterleben
Peter Gschwend GmbH
Bergalingerstrasse 13
4058 Basel

T +41 61 683 30 52

M +41 79 424 09 70

info@hoehenkurve.ch

www.hoeohenkurve.ch

Programm

Tag 1 (Samstag, 13.4.2019)



Abreise, Flug,
Ankunft in
Havanna

Sie reisen individuell via eine Umsteigedestination nach Kuba. Die Landung in *Havanna* erfolgt am späteren Nachmittag. Wir erwarten Sie in der Ankunftshalle. Transfer zu unseren Casas. Abendessen im Casa | Chillout im Schaukelstuhl

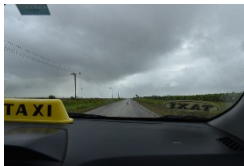
Tag 2 (Sonntag, 14.4.2019)



Havanna

Frühstück
Auf einer Fahrt im offenen «HabanaBus» verschaffen wir uns einen ersten Überblick zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Danach Bummel durch Gassen und Plätze von Alt-Havanna. Nachtessen im Restaurant | Chillout im Schaukelstuhl

Tag 3/4 (Montag, Dienstag 15./16.4.2019)



Reisestrecke

Frühstück
Havana – Camagüey – Holguin | Reisedistanz 800 km
Die lange Reise bewältigen wir in angepassten 2 Tagesetappen mit unseren Taxis. Unterwegs sind genügend Stopps vorgesehen, so dass die Fahrt ein interessanter Teil der Ostreise wird. Abendessen im Casa | Chillout im Schaukelstuhl

Tag 5 (Mittwoch, 17.4.2019)



Holguin

Frühstück
Strandtag zur freien Verfügung. Der feinweisse Sandstrand lädt zum entspannten Sonnenbaden und Schwimmen ein. Abends Rückfahrt nach Holguin.
Nachtessen im Restaurant | Chillout im Schaukelstuhl

Tag 6 (Donnerstag, 18.4.2019)



Reisestrecke
**Pinares de
Mayarí**

Frühstück
Holguin – Mayarí / Mayarí – Nationalpark | Reisedistanz 120 km
Unterwegs besichtigen wir den Salto del Guayabo, Kubas höchsten Wasserfall und übernachten in einer älteren Hotelanlage mitten im ursprünglichen tropischen Bergwald.
Nachtessen im Restaurant | Chillout im Schaukelstuhl

Tag 7 (Freitag, 19.4.2019)



Reisestrecke
Barracoa

Frühstück
Mayarí – Barracoa | Reisedistanz 170 km
Barracoa wurde von Diego Velázquez im Jahre 1511 gegründet, an der Stelle an der Christoph Kolumbus auf seiner ersten Entdeckungsreise kubanischen Boden betrat. Als erste spanische Stadt Kuba's war Baracoa deshalb auch bis 1515 Hauptstadt.
Abendessen im Casa | Chillout im Schaukelstuhl

Tag 8 (Samstag, 20.4.2019)



Barracoa

Frühstück

Durch den *Paso de los Alemanes* geht nach *Maisí*, dem östlichsten Punkt Kubas wo der Fluss *Yumuri* einmündt, auf dem wir ins Boot umsteigen. Vorher lernen wir beim Bauer viel über die Kakaokultur in der Region und formen unsere eigene Kakaokugel. Den Tag lassen wir an einem kleinen Strand ausklingen. Nachtessen im Restaurant | Chillout an der Strandbar

Tag 9 (Sonntag, 21.4.2019)



Reisestrecke
Santiago de Cuba

Frühstück

Baracoa – Guantánamo – Santiago | Reisedistanz 240 km

Die Strecke führt uns durch tropische Bergwelt über die atemberaubende Passstrasse *La Farola* und entlang der Küste durch eine wüstenähnliche Kaktuslandschaft in Richtung Guantánamo. Gegen Abend Ankunft in *Santiago de Cuba*, Stadt der Revolution und Wiege des kubanischen Son. Abendspaziergang zum Plaza de la Revolution und dem Parque Cespedes. Abendessen im Casa | Chillout im Schaukelstuhl

Tag 10 (Montag, 22.4.2018)



Reisestrecke
Santo Domingo

Frühstück

Santiago de Cuba – Santo Domingo (Sierra Maestra) | 160 km

Vor der Weiterreise besuchen wir die Felsenburg *El Morro* und den *Friedhof* mit Fidel's Grab. Anschliessend Fahrt in Richtung *Santo Domingo* mit Halt bei der «gelben Kirche» *El Cobre*. Abendessen im Casa | Chillout im Schaukelstuhl

Tag 11 (Dienstag, 23.4.2019)



Santo Domingo

Frühstück

Heute ist Wandertag. Unser Ziel ist die *Comandancia de la Plata*, die wir über Stock und Stein und ohne anstrengende Steigungen erreichen. Abends belohnen wir unsere Mühen mit einem Barbeque bei den einheimischen Bauern.

Abendessen im Casa | Chillout im Schaukelstuhl

Tag 12 (Mittwoch, 24.4.2019)



Reisestrecke
Moron

Frühstück

Santo Domingo – Camagüey – Moron | Reisedistanz 390 km

Wir nehmen uns Zeit, in Moron in einen Park, eine Cafeteria oder in eine Bar zu sitzen und einen Blick auf das fürs europäische Auge sicherlich interessante Alltagsleben zu werfen.

Abendessen im Casa | Chillout im Schaukelstuhl

Tag 13 (Donnerstag, 25.4.2019)



Reisestrecke
Moron

Frühstück

Moron – Caya Coco – Moron | Reisedistanz 130 km

Heute ist Badetag auf der Insel mit ihren «Puderzuckerstränden». Alleine die Überfahrt nach Cayo Coco ist ein Erlebnis.

Abendessen im Casa | Chillout im Schaukelstuhl

Tag 14 (Freitag, 26.4.2019)



Reisestrecke
Trinidad

Frühstück
Moron – Sancti Spiritus – Trinidad | Reisedistanz 170 km
Zu Kolonialzeiten war *Trinidad* Zentrum der Sklaverei und der Zuckerproduktion. Unterwegs statten wir *Sancti Spiritus* mit der ältesten Kirche Kubas, einen Besuch ab. Danach erreichen wir das *Manaca Iznaga* mit dem gleichnamigen *Torre*. Mit seinen 43 Metern Höhe war er das höchste Bauwerk von Kuba. Nachtessen im Restaurant | Chillout im Schaukelstuhl

Tag 15 (Samstag, 27.4.2019)



Reisestrecke
Cienfuegos

Frühstück
Trinidad – Cienfuegos | Reisedistanz 90 km
Auf unserer Reise westwärts erreichen wir Cienfuegos. Vorher erfrischen wir uns beim *El Nicho*, einem Wasserfall, der sich in einen Quellsee ergiesst. Vor dem Bezug der Casas, haben wir noch Zeit für einen Spaziergang durch die «Perle des Südens» genannte Hauptstadt mit französischem Einfluss.

Tag 16 (Sonntag, 28.4.2019)



Reisestrecke
Havanna

Frühstück
Cienfuegos – Havanna | Reisedistanz 230 km
Mit der Ankunft in der pulsierenden Hauptstadt *Havanna* endet unsere Rundreise. Wir geniessen einen letzten Mojito mit der lokalen Reiseleitung und unseren kubanischen Freunden. Abendessen in einem Restaurant in einer ehemaligen Ölfabrik.

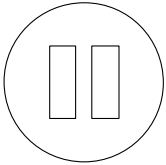
Tag 17/18 (Montag, Dienstag 29./30.4.2019)



Havanna

Abreise, Flug und
Ankunft

Frühstück
Zeit zur freien Verfügung. Wir treffen uns am Nachmittag in die Stadt und geniessen unseren letzten Kaffee auf der Terrasse des ältesten Hotels von Havanna, dem *Hotel Inglaterra*. Danach fahren wir in einem der berühmten bunten Oldtimer-Taxis dem Malecón (Strandpromenade) entlang zurück zu unseren Casas. Rückflug von Havanna via Umsteigedestination in die Schweiz. (Ankunft am Dienstag 30.4.)



Kuba - Runterfahren und Abschalten

Kuba Ost

Geführte Privatreise ins Land der Schaukelstühle 13. bis 30. April 2019 (18 Tage)

Definitive Anmeldung

Name/Vorname (gem. Reisepass):.....
Für (Begleit)Person bitte eine separate Anmeldung ausfüllen

Adresse:

PLZ/Ort:

Geb.-Datum: Nationalität:.....

Pass-Nr .:

Datum Ausstellung Datum Ablauf

E-Mail:.....

Tel. P

Tel. G Mobile

Mit der Unterzeichnung akzeptiere ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen AGB und melde ich mich definitiv für diese AusZeit-Reise nach Kuba an.

Die Reisekosten betragen Fr 3'050.-/Person.

Der Leistungsumfang entspricht der Beschreibung im Detailprogramm.

Zahlungsmodus: Anzahlung Fr. 650.-/Person bei der Bestätigung der Reise.

Restzahlung 30 Tage vor Abreise.

Die Reisekosten können nicht mit Kreditkarte bezahlt werden.

- Ich buche den gemeinsamen Flug gemäss tagesaktueller Offerte der Swissport International und verpflichte mich zur umgehenden Zahlung. Zum Ticketpreis kommt eine Buchungsgebühr von Fr. 90.-.
Wir empfehlen eine Sitzreservation, die wir gerne zum Selbstkostenpreis für Sie vornehmen. Die Sitzplatzreservation wird gewünscht

- Ich teile ein Doppelzimmer mit:

Name:

- Ich habe eine gültige Annullationsversicherung.

Datum:..... Unterschrift: