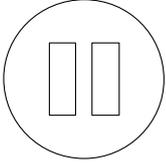


**Innehalten. Pause machen.  
Nach Kuba zum Abschalten  
und Runterfahren.**

**AusZeit-Reise  
ins Land der Schaukelstühle**



**Pausenknopf drücken und weg.  
21. März bis 2. April 2016 (13 Tage)**



## ReiseZeiter – AusZeit erleben mit Mehrwert

Sie befinden sich in einer speziellen Phase in Ihrem Leben? Sie verspüren den Wunsch oder die Notwendigkeit etwas zu verändern? Wollen Sie zufriedener werden und mehr geniessen? Die Gegenwart intensiver erleben und vertiefte Kontakte mit anderen Menschen haben? Vielleicht gibt es auch einschneidende Erlebnisse, über das Sie bisher nicht hinweggekommen sind? Oder haben Sie ganz einfach Lust auf Urlaub und Ablenkung, können sich jedoch nicht unbeschränkt Zeit freischaufeln?

Der Volksmund behauptet: Reisen bildet. Mit dem speziellen Programm «ReiseZeiter» trete ich den Beweis an, dass dem tatsächlich so ist. Dafür habe ich meine begleiteten Ausflüge und Reisen mit einem speziellen Konzept erweitert, wo alle Komponenten – *Information* (Welt entdecken), *Erlebnis* (neue Kulturen kennen lernen), *Regeneration* (Zeit haben, geniessen und nutzen) – spielerisch, genussvoll und effektiv ineinandergreifen.

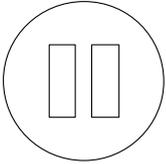
Und da helfe ich mit, das ist meine Aufgabe als Coach und Reisebegleiter für diese innere und äussere Reise. Gleichzeitig biete ich Ihnen einen konkreten Mehrwert – echte Mussestunden.



## Umkehr der Alltagsbelastung. Mehr Zeit für mich!

Veränderungen und Erkenntnisse geschehen am leichtesten wenn ich Zeit für bewusstes Wahrnehmen und Reflektieren habe, mich möglichst wenig durch Alltagsgewohnheiten ablenken lasse und Raum für das Ausprobieren neuer Verhaltensweisen habe: Dies geht aber nicht, wenn man im Tagesgeschehen, im sogenannten Hamsterrad gefangen ist.

In einer immer hektischer gewordenen Arbeitswelt fühlen sich immer mehr Menschen – ob berufstätig oder nicht – erschöpft und ausgebrannt.



## Kuba. Nur die Ruhe

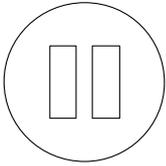
Die Insel hat ihren ganz besonderen Rhythmus, der uns hilft, Geschwindigkeit aus unserem Leben zu nehmen und eine echte AusZeit vom Stress ermöglicht. Das Land ist voller Gegensätze zu unserem gewohnten Alltag, was zum Nachdenken anregt. Unser Blick öffnet sich zum Horizont und es entstehen Impulse für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



Wenn wir uns davon berühren lassen geschieht so etwas wie Regeneration. Es geschieht nebenbei, beim Flanieren, bei den Begegnungen, mal leise, mal auch mit einem Knall. Bei jeder Reise, bei jedem Menschen unterschiedlich.

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 abhanden gekommen ist und wonach wir uns sehnen.





## Land und Leute hautnah erleben.

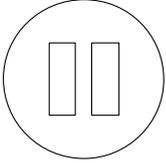
Diese Reise ist keine reine Kultur-, Erlebnis- oder Abenteuer-Gruppenreise im herkömmlichen Sinn. Sie bekommen authentische Eindrücke dieses faszinierenden, oft widersprüchlichen Reiselandes, seinen Einwohnern und ihrem alltäglichen Leben. Unterwegs wohnen Sie in privaten Unterkünften bei kubanischen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

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



Von der quirligen Hauptstadt Havanna mit ihren belebten Gassen im Norden, zur grünen, von Kegelkarstfelsen geprägten Tabaklandschaft des Viñales-Tals im Westen. Von Cienfuegos, auch «Perle des Südens» genannt, zu den UNESCO-Weltkultur-Städten Trinidad und Santa Clara weiter nach Camagüey im Zentrum der Insel, führt Sie unser abwechslungsreiches Reiseprogramm.





## Peter Gschwend «Entschleuniger | AusZeiter | Geniesser»

[www.hoehenkurve.ch](http://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 langsame Mobilität zu meinem neuen Beruf gemacht und im 2010 die «höhenkurve» ins Leben gerufen.

Seither arbeite ich als selbständiger Berater, Organisator und dipl. Coach. «Pausenknopf» ist ein neu entstandenes Projekt. Mehr denn je ist es mir ein Bedürfnis, Menschen zu zeigen, dass ZEIT kein Mysterium ist.  
[www.pausenknopf.ch](http://www.pausenknopf.ch)

Ich begleite Sie mit Gesprächen, Impulsen und Zeit.  
Sie fahren herunter. Sie schalten ab. Sie laden Ihre Batterien neu auf.  
Wann streben Sie Ihre persönliche «höhenkurve» an?

*Da wo andere aufhören, starte ich - beim Machen.*

*Meine Angebote sind ein Mix aus Gesprächen, Bewegung und Reflexion.*

**So erreichen meine Klienten eigenständig ihre «höhenkurve».**



*Ich bin 51 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.*

## Detailprogramm «day by day»

### Tag 1 (Montag, 21. März 2016)



Abreise, Flug,  
Ankunft in  
Havanna

Gemeinsam reisen wir von Basel (Euroairport Basel-Mulhouse) nach Paris, von wo aus wir direkt nach Kuba weiterfliegen. Wir landen voraussichtlich am Abend in Havanna und werden anschliessend von einem Taxi in unser Casas gebracht. Die Fahrzeit beträgt ca. 45 Minuten.

### Tag 2 (Dienstag, 22. März 2016)



**Havanna**

Frühstück

Auf einer Fahrt im offenen «HabanaBus» verschaffen wir uns einen ersten Überblick zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten in und um die Stadt.

Danach bummeln wir unter kundiger Führung gemütlich durch die Gassen und über verschiedene Plätze von Alt-Havanna.

Die UNESCO erklärte das historische Zentrum Havannas 1982 zum Weltkulturerbe. In einem der zahlreichen Restaurants schauen wir dem bunten Treiben zu und geniessen einen Mojito.

Rückkehr zur Unterkunft

FreiZeit für persönliche Entspannung

Nachessen im Casa

Chillout im Schaukelstuhl



### Tag 3 (Mittwoch, 23. März 2016)



**Havanna**

Frühstück

Vormittags Besuch des *Museo de la Revolution*.

Anschliessend Zeit zur freien Verfügung.

Es besteht die Möglichkeit, einen Abstecher für einen Badeplausch am *Playa del Este* zu machen.

Rückkehr zur Unterkunft

FreiZeit für persönliche Entspannung

Abendessen in einem Restaurant in Havanna

Chillout im Schaukelstuhl

### Tag 4 (Donnerstag, 24. März 2016)



Reisestrecke  
**Viñales**

Frühstück

Havanna – Las Terrazas – Viñales

Das UNESCO-Biosphärenreservat *Las Terrazas* ist einer der wichtigsten und ältesten Nationalparks auf Kuba.

Wir besuchen die *Casa de Polo*, welche direkt an einem kleinen See liegt. Dort lebte Polo Martinez ein in Kuba sehr bekannter Musiker. Anschliessend spazieren wir den *Baños del Rio San Juan* entlang, worin wir nach Belieben ein kühles Bad nehmen könnten. Am späteren Nachmittag fahren wir zu unserem Casa nach Viñales.

Bezug Unterkunft

FreiZeit für persönliche Entspannung

Abendessen im Casa

Chillout im Schaukelstuhl



**Tag 5 (Freitag, 25. März 2016)****Viñales**

## Frühstück

Am Vormittag geht's ab in die Unterwelt.

Wir steigen über einen etwas stotzigen Trampelpfad und ausgerüstet mit Helm und Stirnlampe zum erhöhten Eingang zur Höhle *Gran Caverna de Santa Thomas*, die wir anschliessend begehren.

Nach erfolgter Kraxelei fahren wir zur Erholung an den Strand der kleinen Insel *Cayo Jutiaz* im Norden. Über die Dammstrasse und vorbei an Mangrovenwäldern erreichen wir eine kleine Strand-Station (Umkleidekabine, Restaurant, Wassersport-Zentrum). Am weissen Sandstrand lassen wir etwas die Seele baumeln, spazieren am Strand entlang oder schwimmen im türkisblauen Atlantikwasser.

Rückkehr zur Unterkunft

FreiZeit für persönliche Entspannung

Vor dem Nachtessen besuchen wir ein Haus der Tabakbauern und lernen, wie die kubanischen «Puros» von Hand hergestellt werden. Dann müssen wir selbst an die Arbeit und unter Aufsicht eines kubanischen Fabrikarbeiters, drehen wir unsere eigene Zigarre. Das Abendessen geniessen wir dann in der Finca *Casa de Confianza*, wo wir den Sonnenuntergang bei einem «Antistress-Drink» erleben können.

Chillout im Schaukelstuhl

Mojito, Zigarre, Gespräche

**Tag 6 (Samstag, 26. März 2016)**

## Reisestrecke

**Cienfuegos**

## Frühstück

Viñales – Pinar del Rio – Schweinebucht – Cienfuegos

Zuerst besuchen wir in *Pinar del Rio* eine staatliche Tabakfabrik (Möglichkeit zum Kauf von offiziellen und lizenzierten Zigarren) und haben anschliessend Gelegenheit, in einer lokalen Rumfabrik Rum zu kaufen.

Danach beginnt die längere Weiterfahrt in das von französischer Kolonialarchitektur geprägte Cienfuegos. Die malerische Kulisse hat ihr den Namen «Perle des Südens» eingebracht.

Bezug der Unterkunft

FreiZeit für persönliche Entspannung

Abendessen in den Casas.

Chillout im Schaukelstuhl

**Tag 7 (Sonntag, 27. März 2016)****Cienfuegos**

## Frühstück

Am Morgen werden wir von einer Pflanzenkennerin durch den botanischen Garten geführt und lernen die Vielfalt der kubanischen Flora kennen.

Ausgestattet mit neuem Wissen fahren wir hinauf in die bewaldeten Hügel der Sierra Escambray und wandern zum Wasserfall *El Nicho*. In den zahlreichen natürlichen Becken lädt kristallklares Wasser zu einem erfrischenden Bad.

Rückkehr zur Unterkunft

FreiZeit für persönliche Entspannung

Abendessen in einem Restaurant in der Stadt

Chillout im Schaukelstuhl



**Tag 8 (Montag, 28. März 2016)**



Reisestrecke  
**Camagüey**

Frühstück

Cienfuegos – Santa Clara – Sancti Spiritus – Camagüey

Einen ersten Halt machen wir beim monumentalen *Che-Guevara-Denkmal* in Santa Clara. Hier fand der letzte grosse Kampf der kubanischen Revolution statt, bevor Fidel Castro mit seinen Rebellen siegreich in Havanna einzog. Das Denkmal wurde zum 20. Todestag des «Commandante» aufgestellt.

Wir besuchen noch kurz die koloniale Altstadt bevor es nach *Sancti Spiritus* (ebenfalls Stadtbummel mit Besichtigung der *Yayabo-Brücke*) weiter geht. Am späten Nachmittag erreichen wir Camagüey mit seinen vielen verschwenderischen Kirchen und dem verdrehten Labyrinth der Strassen, die früher erschaffen wurden um die plündernden Piraten zu verwirren.

Bezug der Unterkunft

FreiZeit für persönliche Entspannung

Abendessen in den Casas.

Chillout im Schaukelstuhl



**Tag 9 (Dienstag, 29. März 2016)**



Reisestrecke  
**Trinidad**

Frühstück

Camagüey – Trinidad

Nach der Besichtigung der Altstadt führt der Weg zum *Valle de los Ingenios*. Im Tal der Zuckermühlen besteigen wir einmal den Sklaventurm *Torre de Iznaga*, der einen herrlichen Weitblick auf das Tal und die Ausläufer der Sierra del Escambray ermöglicht.

Die Region ist eng verbunden mit der Zuckerproduktion und der Sklaverei. Darum besuchen wir auch das Anwesen *Guáimaro*, welches der Familie Borell gehörte (Mariano Borell trug auch den Titel Marques de Guáimaro). 1827 erreichte Guáimaro mit 943 Tonnen Zucker die höchste Ernte der Welt in seiner Zeit.

Ebenso besichtigen wir *San Isidro de los Destiladeros*, eine der grössten archäologischen Stätten im Zuckerrohrthal.

Schliesslich erreichen wir Trinidad, deren einzigartige Kolonialarchitektur ebenfalls zum UNESCO Weltkulturerbe erklärt wurde. Ein erster Quartierrundgang macht auf die romantischen Kopfsteinpflaster-Strassen, umsäumt von prächtigen Herrenhäusern, aufmerksam, und wir lassen uns in eine andere Zeit entführen.

Bezug der Unterkunft

FreiZeit für persönliche Entspannung

Abendessen in einem Restaurant in der Stadt

Chillout; Mojito beim *Casa de la musica*



**Tag 10 (Mittwoch, 30. März 2016)**



**Trinidad**

Frühstück

Heute lockt ein Wanderausflug zum *Topes-de-Collantes-Nationalpark*, wo je nach Lust, Laune und Kondition zwei Varianten zur Auswahl stehen. Die leichtere Strecke führt zur *Cueva La Batata* während die anstrengendere Tour zum Wasserfall, dem *Salto de Caburn*, führt.

Der Rest des Tages bleibt zur freien Verfügung, ermöglicht einen gemütlichen Stadtbummel, etwas Shopping für wichtige Kuba-Souvenirs oder lädt zum Besuch einer Salsa-Lektion bei einer der zahlreichen Tanzschulen ein.

Rückkehr zur Unterkunft

FreiZeit für persönliche Entspannung

Abendessen in den Casas

Chillout; Mojito beim Casa de la musica

**Tag 11 (Donnerstag, 31. März 2016)**



**Trinidad**

Frühstück

Badetag zum Entspannen am Karibikstrand *Playa Ancon*

Rückkehr zur Unterkunft

FreiZeit für persönliche Entspannung

Abendessen in einem Restaurant in Casilda

Chillout; Mojito beim Casa de la musica

**Tag 12 (Freitag, 1. April 2016)**



**Reisestrecke**

**Havanna**

Frühstück

Trinidad – Havanna

Von Trinidad fahren wir gemütlich nach Havanna zurück.

Unterwegs besuchen wir noch eine Krokodilfarm.

Havanna Zeit zur freien Verfügung.

Bezug der Unterkunft

FreiZeit für persönliche Entspannung

Abendessen in einem Restaurant in einer ehemaligen Ölfabrik.

Letzter Mojito am Malecon

**Tag 13 (Samstag, 2. April 2016)**



**Havanna**

Frühstück

Zeit zur freien Verfügung.

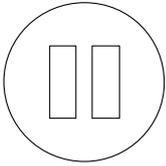
Gemeinsam fahren wir am Nachmittag in die Stadt und genießen unseren letzten Kaffee auf der Terasse des ältesten Hotels von Havanna, dem Hotel Inglaterra.

Danach fahren wir in einem der berühmten bunten Oldtimer-Taxis dem Malecón (Strandpromenade) entlang zurück zu unseren Casas.

Koffer packen und Fahrt mit Taxi zum Flughafen

**Abreise, Flug und  
Ankunft**

Rückflug von Havanna zurück nach Paris und weiter nach Basel.  
Ankunft Sonntag, 3. April 2016



## Nach Kuba zum Abschalten und Runterfahren.

### AusZeit-Reise ins Land der Schaukelstühle 21. März bis 2. April 2016 (13 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. 2'490.-/Person.

Der Leistungsumfang entspricht der Beschreibung im Detailprogramm.

Zahlungsmodus: Anzahlung Fr. 625.- 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 Ltd. Station Basel und verpflichte mich zur umgehenden Zahlung. (Preis per 31.7.2015: Fr. 1'226.-). Im Ticketpreis ist eine Buchungsgebühr von Fr. 90.-/Ticket enthalten. Es gilt grundsätzlich: wer früher bucht, bezahlt weniger.

- Ich wünsche ein Einzelzimmer. (EZ-Zuschlag Fr. 180.-)

- Ich teile ein Doppelzimmer mit:

Name: .....

- Ich habe eine gültige Annullierungsversicherung.

Datum:..... Unterschrift: .....