



Janayoga

RETREATS & MEHR

YOGA-RETREAT-KAPSTADT-ERLEBNISREISE

21.11. bis 04.12.2025

EXKLUSIVE 14-TAGE

ÜBER UNS

Wir kombinieren auf dieser Reise meditatives Yoga und Qi Gong mit Besichtigungen in und um Kapstadt sowie Wein- & Gourmetempfehlungen erstklassiger Weingüter und traditioneller afrikanischer Spezialitäten.

Sie erleben Kapstadt, den weltberühmten Tafelberg, die Waterfront, das Kap der Guten Hoffnung, Hermanus und Stellenbosch, neben den Routen durch die wunderschöne hügelige Landschaft der Cape Winelands.

Die Yoga und Qi Gong Kurse finden im luxuriösen Garten des historischen Herrenhauses Vredenburg Manor Guest House statt, im Herzen der Winelands und mit traumhafter Aussicht auf die umliegenden Berge. Als Dozentin für die Qi Gong Kurse konnten wir die renommierte Ärztin für Akupunktur und traditionelle chinesische Medizin Frau Jingyue Zhuge gewinnen. Die langjährig praktizierende und begeisterte Yogalehrerin Jana Böhm übernimmt die Yogastunden. Als Reiseleitung steht Ihnen während des gesamten Aufenthaltes Manfred Engelmann mit zwei Jahrzehnten Kapstadt-Expertise zur Seite, der in Kapstadt lebt und Inhaber einer Reiseagentur vor Ort ist.



UNSER MOTTO

Monde und Jahre vergehen, _
aber ein schöner
Moment
leuchtet das
ganze Leben
hindurch.“

Franz Grillparzer



Janayoga

RETREATS & MEHR



Jana Böhm



Manfred Engelman



Jingyue Zhuge

TAG 1 / 21.11.25:

Starten Sie Ihr Abenteuer mit einem Nachtflug nach Kapstadt.

TAG 2 / 22.11.25:

Nach Ihrer Ankunft in Kapstadt (inkl. anschließendem Transfer zur Unterkunft) begleiten wir Sie zum luxuriösen 4-Sterne Vredenburg Manor Guest House. Dort erwartet Sie nach einem herzlichen Empfang ein Besuch des Harvest Markets im Lourensford Wine Estate.

Den Abend lassen wir mit einer entspannten Yoga- oder Qi Gong Einheit ausklingen.



TAG 3 / 23.11.25:

Belebendes Yoga / Qi Gong am Morgen. Entdecken Sie anschließend die malerische Stadt Franschhoek, umgeben von beeindruckenden Bergen. Dieser kleine Ort gilt als Gourmet-Tempel des Landes mit seinen charmanten Restaurants und Cafés. Abends entspannen Sie beim Yin Yoga oder Qi Gong.



TAG 4 / 24.11.25:

Belebendes Yoga / Qi Gong am Morgen. Heute fahren wir nach Kapstadt und erkunden den majestätischen Tafelberg, eines der „7 Neuen Weltwunder der Natur“. Die atemberaubenden Ausblicke vom Wahrzeichen Kapstadts werden uns bezaubern.

Bei einer anschließenden Stadtrundfahrt und einem traditionellen Kap-Malaiischen Lunch können Sie sich von der Vielfalt der Stadt überzeugen. Den Abend lassen wir in einem afrikanischen Erlebnisrestaurant mit Trommelkurs ausklingen.



TAG 5 / 25.11.25::

Belebendes Yoga / Qi Gong am Morgen. Genießen Sie heute eine Olivenverkostung im Morgenster Wine & Olive Estate und einen entspannten Lunch im Vergelegten Wine Estate.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Mit einer tief entspannenden Yin Yoga Einheit läuten wir den Abend ein und genießen anschließend beim Grillen im Gästehaus einen traditionellen südafrikanischen Braai.



TAG 6 / 26.11.25:

Morgens Yoga / Qi Gong Einheit. Erleben Sie heute die atemberaubende Kap Halbinsel Tour nach Camps Bay, Hout Bay, Chapman's Peak Drive, Kap der guten Hoffnung und die Pingvine am Boulders Beach in Simon's Town. Ein Aufenthalt in Südafrika ist nur komplett mit einem Besuch am berühmten Kap der Guten Hoffnung. An der Südspitze der Kap Halbinsel liegt das Cape of Good Hope Nature Reserve. Hier können Sie einen herrlichen Ausblick auf das Meer am südwestlichsten Punkt Afrikas genießen – dies ist ein wahrer Ort der Freiheit!

TAG 7 / 27.11.25:

Morgens Yoga / Qi Gong Einheit. Fahrt entlang der aufregenden Küstenstraße über Gordon's Bay / Pringle Bay nach Hermanus.

Die malerische Küstenstadt Hermanus in Südafrikas Western Cape ist weltweit bekannt für ein atemberaubendes

Naturspektakel – die Wanderung der Wale.

Jedes Jahr kommen südliche Glattwale und Buckelwale in die warmen Gewässer der Walker Bay, um sich zu paaren und zu kalben. Genießen Sie eine Wanderung und erkunden Sie die charmante Stadt. Rückfahrt durch das Elgin & Grabouw Weingebiet.



TAG 8 / 28.11.25:

Morgens Yoga / Qi Gong Einheit. Erkunden Sie heute die zweitälteste Stadt Südafrikas: Stellenbosch.

Die Gegend ist bekannt für ihre kap-holländische Schönheit und ihre traditionsreichen Weingüter.

Die Kleinstadt glänzt mit vielen kleinen Straßencafés, fantastischen Restaurants und historischen, kapholländischen Gebäuden. Der Nachmittag steht Ihnen in Ihrer Unterkunft zur freien Verfügung. Abends Yoga / Qi Gong oder Meditation.

TAG 9 / 29.11.25:

Morgens Yoga / Qi Gong Einheit. Heute erkunden wir das Helderberg Nature Reserve - ein Paradies für Naturliebhaber.

Anschließend besuchen wir die Earth Box Lourensford (www.earthbox.co.za).

Sobald Sie eintreten, wird Sie dieser magische Ort der Ruhe begeistern. Nachmittags erwartet Sie ein spannender Vortrag über die traditionelle chinesische Heilmedizin mit Frau Jingyue Zhuge.



TAG 10 / 30.11.25:

Morgens starten wir wieder mit Yoga / Qi Gong. Besuchen Sie unser soziales Herzensprojekt „Upliftment Project“ in Woodstock.

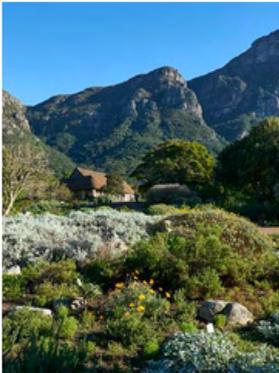
Mittags besuchen Sie den angesagten Old Biscuit Mill Market und im Anschluss die V&A Waterfront. Hier lassen sich z.B. ein Helikopter-Rundflug oder eine Hafenrundfahrt buchen.

Abends Yoga / Qi Gong oder entspannen Sie am Pool in unserer Unterkunft.



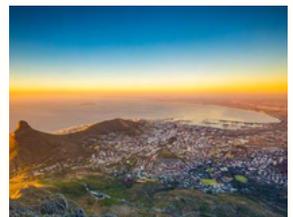
TAG 11 / 01.12.25:

Morgens Yoga / Qi Gong. Erleben Sie heute einen Ausflug zum Botanischen Garten in Kirstenbosch - einem der schönsten weltweit. Er liegt am Fuße des Tafelbergs und ist besonders für die Fynbos Vegetation und die typischen südafrikanischen Proteen bekannt. Der Nachmittag steht Ihnen am Pool oder wahlweise für eine wohltuende Massage zur Verfügung.



TAG 12 / 02.12.25:

Morgens Yoga / Qi Gong. Besuchen Sie heute die historische Farm Babylonstoren und deren majestätische Gärten. Anschließend erkunden Sie den Dylan Lewis Skulpturengarten. Abends Abschiedsessen mit einem wunderschönen Blick auf den Tafelberg.



TAG 13 / 03.12.25:

Morgens um 7 Uhr Yoga. Abreise und Fahrt zum Flughafen.



TAG 14 / 04.12.25:

Ankunft an Ihrem Heimatflughafen, Weiterreise zu Ihrem Heimatort.





Janayoga

Informationen zur Reise

21.11. bis 04.12.2025

Preis dieser 14-tägigen Yoga-Relax-
Kapstadt-Reise

- 2.390,- Euro pro Person im
DZ (inkl. Frühstück - exklusive
Flug)
- 490,- Euro Einzelzimmer
Zuschlag

Alle Informationen zum Angebot
finden Sie auf der nachfolgenden
Seite.

Jetzt online anmelden



Jetzt
online
anfragen



Janayoga

Unser Angebot im Überblick

Im Preis inbegriffen:

- 11 x Übernachtungen, inkl. Frühstücksbuffet (die Preise sind im DZ und EZ unterschiedlich)
- Alle Eintrittsgelder laut Programm
- Alle Wein- und Olivenverkostungen laut Programm
- Abendessen im Goldrestaurant & Trommelkurs
- Traditioneller afrikanischer Braai (Grillabend) im Vredenburg
- Flughafentransfers hin und zurück
- Alle Ausflüge im klimatisierten Mercedes Sprinter 18-Sitzer Bus
- deutschsprachige Reiseleitung während des gesamten Aufenthaltes
- Yoga / Qi Gong Einheiten während des gesamten Aufenthaltes
- Benutzung des Areals des Vredenburg Manor Guest House, inkl. des swimming pools

Nicht im Preis enthalten:

- Flug (Deutschland- Kapstadt / Kapstadt- Deutschland)
- Mittagessen/ Abendessen (außer o. g. 2 x Dinner)
- Persönlicher Versicherungsschutz
- Gesundheitsberatung durch Jingyue Zhuge
- Massagen
- Helikopterflug