



## **Feldenkrais & Wandern auf den Kapverden**

**21.11. – 02.12.2024**

Reiseprogramm

## PROGRAMM

### 1. Tag, 21.11.2024: Zürich – Sao Vicente (-/-/A)

Flug via Lissabon ab der Schweiz 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 je nach Zeit und Wetter erste Feldenkrais Gruppenlektion in «Bewusstheit durch Bewegung» (ATM) vor dem gemeinsamen Abendessen in der Unterkunft.

### 2 Übernachtungen im Boutique Hotel Casamarel, Mindelo

### 2. Tag, 22.11.2024: Mindelo (F/M/A)

Vor dem Frühstück 45 – 60 Minuten Feldenkrais Gruppenlektion in «Bewusstheit durch Bewegung» (ATM) mit Tatjana Pacheco.

Ein Tag mit Highlights erwartet uns. Wir besuchen den höchsten Berg der Insel, den Monte Verde, fahren an die Küstendörfer nach Salamansa, Baia das Gatas und Calhau. Unterwegs gibt es diverse Bademöglichkeiten. Gegen Abend Rückkehr nach Mindelo und gemeinsames Abendessen in der Unterkunft oder in einem Restaurant in der Stadt.

(Tagesausflug: Transfer ca. 7 Stunden)

### 3. Tag, 23.11.2024: Mindelo – Santo Antao (F/M/A)

Transfer zum Hafen und 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. Wir besuchen eine lokale Grogue (Zuckerrohr Schnaps) Destillerie, inklusive Degustation. Im Tal angekommen, gönnen wir uns ein leckeres Mittagessen. Anschliessend besuchen wir die natürlichen Swimming-Pools von Sinagoga. Zeit zum Baden und Ausruhen.

Vor dem Abendessen 45-60 Minuten Feldenkrais Gruppenlektion in «Bewusstheit durch Bewegung» (ATM) mit Tatjana Pacheco.

### 3 Übernachtungen im RM Green Hotel, Lombo Branco

(Wanderung: ca. 3 Stunden, 7 km / +100 m/-700 m / Schiff ca. 1 Stunde / Bus ca. 1.5 Std)

#### **4. Tag, 24.11.2024: Ribeira da Torre – Ponta do Sol (F/M/A)**

Vor dem Frühstück 45-60 Minuten Feldenkrais Gruppenlektion in «Bewusstheit durch Bewegung» (ATM) mit Tatjana Pacheco.

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.

Wir fahren zum nördlichsten Punkt der Kapverden. Das Städtchen Ponta do Sol erzählt viele spannende Geschichten. Nach dem kurzen Spaziergang erwartet uns ein Sundowner über den Klippen von Ponta do Sol und ein leckeres Abendessen.

(Wanderungen: 2-3 Stunden, 4,2 km / +254 m/-201 m / Fahrzeit ca. 2 Stunden)

#### **5. Tag, 25.11.2024: Lombo Branco (F/-/A)**

Gemütlicher Morgen in der Unterkunft. Freie Termine für Feldenkrais Einzelbehandlungen in Funktionaler Integration.

Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. Wie wäre es mit einem Badebesuch bei den natürlichen Swimming-Pools von Sinagoga?

Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft.

#### **6. Tag, 26.11.2024: Lombo Branco – Lagedos – Ribeira das Patas (F/M/A)**

Vor dem Frühstück 45 – 60 Minuten Feldenkrais Gruppenlektion in «Bewusstheit durch Bewegung» (ATM) mit Tatjana Pacheco.

Heute geht es in den Westen von Santo Antão. Entlang der imposanten Küstenstrasse geht es Richtung Porto Novo und weiter bis nach Lagedos. Hier essen wir in einem schmucken, von Mango-Bäumen umgebenen, Restaurant zu Mittag.

Das Restaurant ist Teil eines Community-Projektes, dessen Fokus in der Förderung lokaler und nachhaltiger Küche liegt. Alle verwendeten Lebensmittel stammen aus der Region und werden liebevoll zubereitet.

Nur einen kurzen Autotransfer weiter liegt die nächste Unterkunft. Das luxuriöse Gästehaus unter Schweizer Leitung liegt an den Hängen des grossen Kraters von Ribeira das Patas. Die Umgebung wird landwirtschaftlich genutzt und daraus gewonnene Lebensmittel in der Küche liebevoll für die Gäste zubereitet. Nachhaltigkeit wird hier grossgeschrieben. Die fünf individuell gestalteten Zimmer verfügen alle über einen Balkon oder Terrasse. Der Swimming-Pool und die Lounge laden zum Entspannen ein.

#### **4 Übernachtungen in der Quinta Cochete, Ribeira das Patas**

### **7. Tag, 27.11.2024: 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 um ca. 14 Uhr wieder zurück in der Unterkunft.

Vor dem Abendessen 45-60 Minuten Feldenkrais ATM (Gruppenlektion in Bewusstheit durch Bewegung) mit Tatjana Pacheco.

(Wanderung: 3 - 4 Stunden, 5,5 km / +473 m/-317 m / Fahrzeit ca. 1 Stunde)

### **8. Tag, 28.11.2024: Ribeira das Patas (F/-/A)**

Freier Tag in der Unterkunft

### **9. Tag, 29.11.2024: Ribeira das Patas – Tarrafal – Ribeira das Patas (F/M/A)**

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 gegen 17 Uhr.

(Transferzeit: 3 Stunden)

*Anmerkung: Je nach Wellengang kann dieser Ausflug +/- 1 Tag verschoben werden.*

### **10. Tag, 30.11.2024: Ribeira das Patas – Mindelo (F/-/-)**

Transfer zum Hafen und Schiffsüberfahrt von Santo Antão nach 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 Mittags-Snack bei einer lokalen Familie in einem ehemaligen Kolonialhaus. Restlicher Nachmittag zur freien Verfügung. Der puder-weisse Stadtstrand Laginha lädt zum Baden ein.

### **1 Übernachtung Boutique Hotel Casamarel, Mindelo**

(Stadtführung: ca. 2 Stunden)

### **11. Tag, 01.12.2024: Sao Vicente - Lissabon (F/-/-)**

Transfer zum Flughafen und internationale Heimreise via Lissabon oder individuelle Verlängerung.

### **12. Tag, 02.12.2024: Lissabon – Zürich (F/-/-)**

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

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

**Preis pro Person im Doppelzimmer CHF 3580.-**

**Aufpreis Einzelzimmer CHF 390.-**

#### **Inklusive**

- Linienflug Zürich – Mindelo – Zürich in der Economy Klasse mit TAP Air Portugal
- Schweizer Reiseleitung ab/bis Mindelo
- Unterkünfte und Mahlzeiten gemäss Programm
- Lokale Englisch sprechende Guides auf allen Ausflügen
- Ausflüge und Wanderungen gemäss Programm
- Alle Land- und Bootstransfers
- Feldenkrais Gruppenlektionen in «Bewusstheit durch Bewegung» (ATM) gemäss Programm mit Tatjana Pacheco in deutscher Sprache

#### **Exklusiv**

- Getränke und Mahlzeiten, die nicht im Programm inklusive sind
- Flugzuschlag, falls die offerierte Buchungsklasse nicht mehr verfügbar ist
- Feldenkrais Einzelbehandlungen in Funktionaler Integration
- Yogamatte (bitte mitbringen)
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Kapverden ETA (Visa)
- Übernachtungssteuer von CHF 2.50 (275CVE) PRO Person und Nacht zahlbar vor Ort
- Übernachtung in Lissabon

## **Anforderungen Feldenkrais und Wanderungen**

Die angebotenen Feldenkrais-Sessions auf dieser Reise sind sowohl für Anfänger\*innen, wie Fortgeschrittene geeignet. Für die Wanderungen benötigen Sie eine mittlere Kondition und gute Trittsicherheit. Für die Wanderung am Tag 2 können Wanderstöcke hilfreich sein. Die Wanderwege auf Santo Antão sind teils gepflastert, teils Geröll. Wir empfehlen gutes Schuhwerk.

## **Die Feldenkrais Methode®**

Die [Feldenkrais Methode®](#) (benannt nach ihrem Begründer, dem Physiker, Dr. Moshe Feldenkrais) basiert auf den menschlichen Entwicklungsstufen und den biomechanischen Gesetzen. Sie ist eine ganzheitliche, körperorientierte Lernmethode und bietet dem Erwachsenen die Möglichkeit, zu frühen Entwicklungsstufen zurückzukehren, in denen sich die individuellen Bewegungsmuster verfestigt haben. Mit Bewusstheit können sie nun erneut erfahren werden. Durch diese einzigartige Vorgehensweise können nicht mehr dienliche Bewegungsmuster, die sich im Lauf des Lebens aufgrund verschiedenster Faktoren (Krankheiten, Fehlbelastung, Unfälle, etc.) zu chronischen Beschwerden entwickelt haben, erkannt und durch neue, sinnvollere Bewegungsmuster ersetzt werden.

Die Feldenkrais Methode® gilt heute als eine der anerkanntesten pädagogischen Methode, um geistige und körperliche Funktionen umfassend und differenziert zu verbessern.

Es gibt zwei gleichberechtigte Anwendungsformen, die Feldenkrais Methode® zu erfahren, genannt **"[Bewusstheit durch Bewegung](#)" oder [Awareness through Movement \(ATM\)](#)** - eine Arbeit in der Gruppe, und **"[Funktionale Integration](#)" (FI) - eine Einzelarbeit**. Beide bieten Ihnen einen Rahmen, innerhalb dessen Sie ohne Zeitdruck und ohne Wertung selbst herausfinden und erfahren können, welche Bewegungsmuster Sie verwenden und wo Sie sich einschränken. Gleichzeitig entdecken Sie neue Bewegungsmöglichkeiten.

Die einzelnen Bewegungen werden dabei meist langsam und mit wenig Anstrengung ausgeführt, um eine möglichst präzise und intensive Wahrnehmung des gesamten Bewegungsablaufs zu ermöglichen. Dies kann zu Reduzierung von Schmerzen und Anspannung und mehr Wohlbefinden führen und hat neben einer verbesserten Selbstwahrnehmung, mehr Beweglichkeit, einen effizienteren Krafteinsatz, bessere Koordination, mehr Stabilität, mehr Kreativität und eine freiere Atmung zur Folge.

## **In der Gruppe - Bewusstheit durch Bewegung oder Awareness through Movement (ATM)**

Sie werden verbal angeleitet.

Mit spielerisch und sanft ausgeführten Bewegungen verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung und lernen Ihre Bewegungsmuster besser kennen.

Durch Experimentieren entdecken Sie neue Möglichkeiten und Zusammenhänge.

## **Individuell - Funktionale Integration (FI)**

Haben Sie ein spezifisches Anliegen, das Sie anschauen möchten? In der Feldenkrais Einzelarbeit kann ich auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen. Bewegungsmuster werden schneller erkannt. Mit sanften und präzisen Berührungen werden Wahrnehmung und Bewegung angeregt, die auf jene Bereiche des Gehirns wirken, die Bewegung organisieren. Neue Möglichkeiten, Bewegung anstrengungslos auszuführen, eröffnen sich. Dadurch entsteht ein angenehmes Körpergefühl wie Leichtigkeit, Stabilität und Ausgeglichenheit.

Kosten für eine Einzelbehandlung in Funktionaler Integration (FI) Fr. 130.-- (60 Min.)

Termine können bereits im Voraus gebucht werden.

Wir benutzen dabei unsere Körperwahrnehmung und die Schwerkraft. Schmerzen und Verspannungen lösen sich auf, Beweglichkeit und Balance verbessern sich.



Sie atmen freier und erleben Ihren Körper als aufrecht und stabil. Mit diesem neu entdeckten Wohlgefühl finden Sie zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden im täglichen Leben.

Die Feldenkrais Gruppenlektionen (ATM) und Einzelbehandlungen (FI) werden von Tatjana Pacheco durchgeführt.

[www.tatjana-pacheco-feldenkrais.ch](http://www.tatjana-pacheco-feldenkrais.ch)

Tatjana Pacheco ist beim EMR registriert. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Zusatzversicherung Anteile an die Behandlungskosten für die Komplementär-Methode Feldenkrais übernimmt.

### **Einreisebestimmungen Kapverden**

Bei der Einreise auf die Kapverden benötigen Schweizer Bürger einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate übers Rückreisedatum hinaus gültig ist. Ausserdem müssen Sie sich min. 5 Tage vor Einreise online registrieren für das Online-Visum. Bestätigungs-E-Mail bitte ausdrucken und bei der Einreise am Flughafen vorweisen.