Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Costa Rica

Gruppenreise Yoga & Active Costa Rica:
Pura Vida & Yoga: Entspannt durch Costa Rica

Inhalt

Reisedetails ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 7
Zusätzliches Entgelt ... 7
Wahlleistungen ... 7
Reisedauer ... 7
Praktische Hinweise ... 8
Anreise / Transfers ... 8
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 8
Gesundheit und Impfungen ... 9
Mitnahmeempfehlungen ... 10
Währung / Post / Telekommunikation ... 10
Zollbestimmungen ... 11
Versicherung ... 11
Nebenkosten / Trinkgelder ... 11
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 11
Zeitverschiebung und Klima ... 12
Sprache und Verständigung ... 12
Religion und Kultur ... 12
Essen und Trinken ... 13
Einkaufen und Souvenirs ... 13
Reiseliteratur ... 14
Ihre Reisenotizen ... 15

Reisedetails

Costa Rica

Gruppenreise Yoga & Active Costa Rica: Pura Vida & Yoga: Entspannt durch Costa Rica

- Yoga & Meditation mit deutschsprachiger Kursleitung
- Rundreise in kleiner Gruppe
- Charmante Unterkünfte mitten in der Natur
- Vulkan Arenal und Thermalbäder
- Pazifikküste und Regenwald

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Bienvenidos a Costa Rica!
Nach Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen in San José werden Sie von einem privaten Transfer erwartet und in Ihr Hotel für die erste Nacht gebracht.

Am nächsten Morgen beim Frühstück treffen Sie auf die anderen Teilnehmenden und Ihre Yogalehrerin und können sich so gemeinsam auf die bevorstehende Reise einstimmen.

(Übernachtung im Buena Vista Chic Hotel; Superior Zimmer)

2. Tag: Die Reise beginnt...
Ausgeschlafen starten Sie heute in den Tag und werden bei einem ausgiebigen Frühstück die anderen Teilnehmenden besser kennenlernen. Von Ihrer Kursleitung bekommen Sie eine kurze Einführung in die bevorstehende Reise und können Ihre Fragen loswerden. Dann treten Sie gemeinsam die Weiterreise nach La Fortuna an. Die Fahrt dauert etwa 3 Stunden.

Das kleine Städtchen La Fortuna liegt am Fuße des majestätischen Vulkans Arenal. Der Vulkan war bis 2010 noch sehr aktiv mit regelmäßigen Ausbrüchen. Nun ruht er für voraussichtlich viele Jahre und stößt nur noch kleine Wölkchen aus Kondenswasser aus. Beeindruckend ist er allemal, hat er doch eine fast perfekte Kegelform und ist inzwischen schon fast wieder komplett grün bewachsen. Dank des Vulkans gibt es viele Thermalquellen in der Region, die perfekten Ausgangsbedingungen also, um sich einmal so richtig zu entspannen. Außerdem besitzt die Region große Regenwaldgebiete und somit eine artenreiche Flora und Fauna.

In La Fortuna sind Sie im schönen Lomas del Volcan untergebracht. Die unterschiedlichen Bungalows verteilen sich über das große Areal, umgeben von einem großen Wald und mit Blick auf den Vulkan. Die Zimmer haben jeweils zwei Terrassen, von denen Sie die umliegende Natur beobachten können.
Gönnen Sie sich eine entspannende Massage im Spa-Bereich oder ein erfrischendes Bad im großen Pool.

Am Nachmittag findet die erste Yoga-Einheit in dem stimmungsvollen Yogaraum statt. Dehnen Sie Ihren Körper nach der Anreise und stimmen Sie sich bei einer Meditation auf die kommenden Tage ein. Beim gemeinsamen Abendessen lassen Sie den Abend mit köstlichem Essen ausklingen.

(Übernachtung im Hotel Lomas del Volcan;
Standard Zimmer)
(Frühstück und Abendessen inkludiert)

3. Tag: Highlights von La Fortuna
Ihr Tag startet früh mit einer Yoga-Session. Lauschen Sie den Geräuschen der Natur, während Sie sanfte Asanas praktizieren.

Nach dem Frühstück werden Sie abgeholt und zum privaten Park "El Silencio" gebracht. Es erwartet Sie eine geführte Wanderung über die ehemaligen Lava-Felder des Vulkans (ca. 3,5 km). Sie kommen dem Arenal so nah wie möglich und genießen spektakuläre Ausblicke auf den Vulkan und den Arenal See. Ihr Guide gibt Ihnen Einblicke in die Entstehungsgeschichte des Arenals und seine vulkanische Aktivität.



Der Mittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Vielleicht machen Sie eine kleine Siesta? Oder Sie nutzen die Zeit, um im Ort ein paar Souvenirs zu shoppen und das bunte Treiben zu genießen. Am Nachmittag werden Sie dann wieder abgeholt und besuchen das Thermalbad "Ecotermales. Hier können Sie Ihren Muskeln Entspannung schenken. Nach dem Abendessen vor Ort werden Sie wieder in Ihr Hotel gebracht.

(Übernachtung im Hotel Lomas del Volcan;
Standard Zimmer)
(Frühstück & Abendessen inklusive)

4. Tag: Tierbeobachtung und Naturschutz
Ihr Morgen beginnt wieder mit einer abwechslungsreichen Yoga-Einheit. Nach dem gemeinsamen Frühstück besuchen Sie das Ecocentro Danaus. Dieses biologische Aufforstungsprojekt ist inzwischen dicht bewachsen und viele Tiere haben sich hier bereits wieder angesiedelt. Es ist also ein tolles Beispiel dafür, wie natürliche Aufforstung und Naturschutz funktionieren können. Oft werden Faultiere gesichtet und mit etwas Glück auch Kaimane an der Lagune. Daneben viele Vögel, die zum Teil auch hier nisten. Der Schmetterlingsgarten ist ein weiteres Highlight.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Wer möchte, kann auf eigene Faust den Wasserfall Fortuna besuchen. Alternativ gibt es in La Fortuna den "Mistico Arenal Hanging Bridges Park", wo Sie über die hohen Hängebrücken durch den Regenwald spazieren und dabei Flora und Fauna bestaunen können. Im Hotel können ebenfalls weitere Touren gebucht werden.

Wer möchte, übt am Nachmittag noch einmal gemeinsam Yoga, bevor Sie das Abendessen im Hotel zu sich nehmen.

(Übernachtung im Hotel Lomas del Volcan;
Standard Zimmer)
(Frühstück & Abendessen inklusive)



5. Tag: Hola Pazifikküste
Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen von La Fortuna. Sie werden im Hotel abgeholt und nach Montezuma an der Pazifikküste gebracht. Die Strecke wird zum Teil mit einer einstündigen Fährfahrt zurückgelegt. Hier können Sie weite Ausblicke auf den Golf von Nicoya genießen und sich dabei die Beine vertreten. Die Fahrt dauert insgesamt etwa 6 Stunden und führt Sie durch beeindruckende Landschaften.

Montezuma ist ein kleines entspanntes Örtchen fast an der Südspitze der Nicoya-Halbinsel. Traumhafte Strände und eine ruhige Atmosphäre erwarten Sie hier.

Das NYA Hotel liegt eingebettet in einen großen Garten mit vielen Pflanzen und Bäumen und ist somit Heimat für viele kleine Lebewesen wie Eichhörnchen, Eidechsen, Affen, Agutis, Waschbären etc. Auch viele Vögel wie Tukane oder auch Kolibris fühlen sich hier wohl. Das Hotel legt einen großen Fokus auf Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden, so werden Sie hier viele holistische Massageangebote vorfinden.

Am Nachmittag können Sie sich beim Yoga von der langen Anfahrt erholen, bevor Sie das Abendessen im Hotel zu sich nehmen.

(Übernachtung im NYA Hotel;
Balcony oder Terrace Room)
(Frühstück & Abendessen inklusive)

6. Tag: Entspannung in Montezuma
Für einen besonderen Start in den Tag, unternehmen Sie heute Morgen einen gemeinsamen Strandspaziergang. Lauschen Sie den Wellen und spüren Sie das frische Meerwasser an Ihren Füßen! Optional können Sie Ihr Frühstück auch als Picknick mitnehmen.

Nach dem Frühstück steht Ihnen der Tag zur freien Verfügung. Genießen Sie ein Bad im Meer oder flanieren Sie durch den kleinen Ort. Optional können Sie auch unterschiedliche Ausflüge unternehmen, hierzu kann Ihnen Ihre Kursleitung unterschiedliche Optionen nennen. Am Nachmittag wartet eine weitere Yoga-Session auf Sie, bevor Sie mit dem Dinner den Abend einläuten.

(Übernachtung im NYA Hotel;
Balcony oder Terrace Room)
(Frühstück & Abendessen inklusive)



7. Tag: Bootstour zur Playa Muertos
Ihr Morgen beginnt mit einer Yoga-Session, bestehend aus achtsamen Asanas, Atemübungen und Meditationen. Es ist schon Halbzeit, lassen Sie das Erlebte Revue passieren und genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen des Tages!

Bis zum Mittag können Sie den Tag frei gestalten. Nutzen Sie den Pool des Hotels oder spazieren Sie nochmal am Strand entlang.
Am Nachmittag fahren Sie mit dem Boot in die Tambor Bay (ca. 25 Minuten). Auf der Überfahrt können mit etwas Glück Delfine, Mantarochen oder Schildkröten gesichtet werden (je nach Saisonzeit). Am wunderschönen Strand "Playa Muertos" werden Ihnen dann Snacks und Getränke gereicht. Wer möchte, kann baden gehen oder etwas am Strand spazieren.

Nach einem schönen Sonnenuntergang geht es dann wieder auf's Boot und zum eigentlichen Highlight der Tour. Denn wenn die Nacht hereinbricht, beginnt an diesem Ort ein faszinierendes Schauspiel: Tausende winzige Organismen bringen das Meer zum Leuchten. Jede Bewegung im Wasser hinterlässt eine Spur aus funkelndem, blauem Licht – fast so, als würden Sterne im Ozean tanzen. Dieses natürliche Leuchten nennt man Biolumineszenz. Es entsteht durch die chemische Reaktion in winzigen Meeresorganismen (Plankton) mit Sauerstoff. Ein Bad im biolumineszierendem Wasser ist ein unvergessliches Erlebnis – geheimnisvoll und einfach magisch. Wer möchte, kann natürlich auch im Boot bleiben und von dort aus das Funkeln bestaunen.

(Übernachtung im NYA Hotel;
Balcony oder Terrace Room)
(Frühstück & Snacks auf der Tour inklusive)



8. Tag: Weiterreise nach Uvita
Nach dem Frühstück werden Sie abgeholt und treten die Weiterreise nach Uvita an. Einen Teil der Strecke legen Sie mit einem Schnellboot bis Jacó zurück, die letzten drei Stunden dann im Bus. Sie erreichen Uvita dann schon gegen Mittag.

Nach Ankunft in der Cusinga Lodge können Sie erstmal entspannen. Die Lodge liegt auf einem Hügel mit einem traumhaften Blick über den pazifischen Ozean und die umliegenden, meist unberührten Wälder. Sie sehen von hier aus außerdem die berühmte "Walflosse" des Marino Ballena Nationalparks, eine Landformation, die bei Ebbe erscheint und die Form einer Walflosse besitzt.

Die Zimmer der Cusinga Lodge sind im Naturstil mit selbst angebautem Holz, Steinen, Muscheln und Sand erbaut und bieten dennoch jeden Komfort. Das Wasser wird über Solar-Anlagen erhitzt und Sie genießen auch von Ihrem Zimmer aus einen traumhaften Meerblick.

Am Nachmittag genießen Sie eine entspannende Yoga-Session bevor Sie ein leckeres Abendessen im hoteleigenen Restaurant mit Bio-Zutaten einnehmen.

(Übernachtung in der Cusinga Lodge;
Ocean View Room)
(Frühstück & Abendessen inklusive)

9. Tag: Pure Entspannung im Dschungel

Wurden Sie schon einmal von Brüllaffen geweckt? Wenn Sie Glück haben, können Sie die morgendliche Yoga-Session mit Geräuschen des Dschungels genießen.

Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Vom Hotel aus gibt es unterschiedliche Wanderwege, auf denen Sie die eindrucksvollen Wälder erkunden können. Tierbeobachtungen sind ebenfalls möglich und sehr wahrscheinlich. Ein Wanderweg führt runter zum "Playa Arcos". Dieser kleine Strand kann nur über das Hotel oder bei Ebbe von einem anderen Strand aus erwandert werden. Das Hotel verfügt außerdem über eine Aussichtsplattform mit weitem Blick bis zum Meer.

Am Nachmittag genießen Sie eine weitere Yoga-Einheit mit Ihrer Kursleiterin. Beim gemeinsamen Abendessen können Sie den Sonnenuntergang beobachten.

(Übernachtung in der Cusinga Lodge;
Ocean View Room)
(Frühstück und Abendessen inklusive)



10. Tag: Auf in den Marino Ballena Nationalpark

Heute werden Sie den Marino Ballena Meeresnationalpark aus der Nähe erkunden. Spazieren Sie bei Ebbe bis auf die Walflosse und beobachten Sie Tiere in den dichten Bäumen des Nationalparks.

Optional können Sie eine Bootsfahrt buchen und dabei Ausblicke auf die dicht bewaldete Küstenlinie und die schönen Strände genießen. Sie kommen außerdem an interessanten Felsformationen vorbei. Mit etwas Glück lassen sich sogar Delfine, Schildkröten oder Rochen sehen, die sich in diesen Gewässern gerne aufhalten. Bei einem kurzen Schnorchelstopp erkunden Sie dann noch die Unterwasserwelt, bevor es zurück an Land geht.

Den Nachmittag können Sie auf Wunsch noch im kleinen Örtchen Uvita verbringen - dort laden Restaurants und Souvenirshops zum Bummeln ein. Zurück im Hotel tauschen Sie sich beim Dinner über das Erlebte aus.

(Übernachtung in der Cusinga Lodge;
Ocean View Room)
(Frühstück und Abendessen inklusive)



11. Tag: Entspannung und freie Zeit

Der Tag wird eingerahmt von zwei Yoga-Einheiten, einmal am Morgen und einmal am Nachmittag. Der restliche Tag steht Ihnen komplett zur freien Verfügung.

Möchten Sie noch einmal zum Strand oder ganz entspannt Vögel beobachten? Oder sich eine Massage im Spa-Bereich gönnen? Auch ein Schnorchelausflug zur Isla de Caño oder ein Tagesausflug in den Corcovado Nationalpark, einem der artenreichsten Gebiete der Erde, wäre heute möglich.

Am Abend findet das letzte gemeinsame Dinner in der gesamten Gruppe statt.

(Übernachtung in der Cusinga Lodge;
Ocean View Room)
(Frühstück und Abendessen inklusive)



12. Tag: Rückkehr nach San José
Der Morgen startet mit einer letzten Yoga-Session und einem reichhaltigen Frühstück.

Danach heißt es Abschied nehmen von der Pazifikküste und von Ihrer Kursleiterin. Ihr Transfer bringt Sie zurück in die Hauptstadt San José, die Fahrt dauert etwa 4 Stunden. In Ihrem Hotel können Sie sich entspannen und noch ein letztes Abendessen genießen, bevor Sie die Rückreise antreten.

Alternativ können Sie auf Wunsch Ihre Reise mit unterschiedlichen Optionen noch etwas verlängern. Möchten Sie noch tiefer in das Regenwald-Feeling eintauchen? Dann empfehlen wir eine Verlängerung im Nationalpark Corcovado. Alternativ können Sie auch auf der Karibikseite verlängern und dort zu sanften Reggae-Rhythmen noch etwas entspannen. Oder auch eine Verlängerung nach Tortuguero ist möglich. Gerne helfen wir Ihnen, die passende Verlängerung für Sie zu finden.

(Übernachtung im Buena Vista Chic Hotel;
Superior Zimmer)
(Frühstück und Abendessen inklusive)

13. Tag: Hasta pronto Costa Rica!
Ihr Morgen startet mit einem letzten Tico-Frühstück. Ein Transfer bringt Sie passend zu Ihren Flugzeiten zum Flughafen, von wo aus Sie Ihre Heimreise antreten.

(Frühstück inklusive)

Enthaltene Leistungen

Flughafentransfer und Transfers laut Reiseverlauf · 12 Übernachtungen in geteilten Doppelzimmern in landestypischen Hotels · 12x Frühstück, 10x Abendessen, 1x Snacks (beim Ausflug) · Ausflüge und Eintrittsgelder laut Programm: Wanderung zum Vulkan Arenal, Besuch Thermalbad, Besuch Ecocentro Danaus, Schnorchelausflug, Ausflug Marino Ballena Nationalpark (Änderungen vorbehalten) · Deutschsprachige Yogalehrerin · Ihre Reise ist als Pauschalreise abgesichert – inklusive Insolvenzschutz und Sicherungsschein · NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Flug nach Costa Rica · Individuelle Ausflüge und Aktivitäten · Trinkgelder · Zusätzliche Mahlzeiten

Wahlleistungen

- Aufpreis für die Reise in Zimmern zur Alleinbenutzung: € 1.690
- Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Rail & Fly Bahnfahrkarte (2. Klasse) € 90

Reisedauer

13 Tage

Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

Ihr Start- und Endpunkt ist in San José. Dort werden Sie vom Flughafen abgeholt und in Ihr erstes Hotel gebracht. Gerne bieten wir Ihnen auch den passenden Flug dazu an.

NEUE WEGE Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften. Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können für einen Aufenthalt bis zu 90 Tagen mit einem Reisepass visafrei nach Costa Rica einreisen. Der Reisepass muss zum Zeitpunkt der Einreise noch mindestens für den Tag der Einreise und den Folgetag gültig sein und sich in gutem Zustand befinden.

Da für die Rückreise (auch Transit) oder die Weiterreise über andere Länder meist eine längere Gültigkeit erforderlich ist, die mindestens den kompletten Reisezeitraum abdecken muss oder darüber hinausgehende Gültigkeiten voraussetzt, wird grundsätzlich empfohlen, Reisedokumente mit einer Gültigkeit von mindestens noch einem halben Jahr mit sich zu führen.

Bei einem Transitflug über die USA sind gesonderte Einreisebestimmungen zu beachten. So benötigen Sie zum Beispiel ein ESTA-Formular oder ein Visum. Sollten Sie über die USA nach Costa Rica einreisen, erkundigen Sie sich bitte im Vorfeld bei der US-Botschaft, welche Dokumente dazu nötig sind.

Sicherheitshinweise

Die innenpolitische Lage in Costa Rica ist grundsätzlich ruhig. Kleinere Demonstrationen, Protestaktionen und Streiks können insbesondere in der Hauptstadt San José und der Metropolregion vorkommen und zu lokalen Verkehrsbeeinträchtigungen führen. Meiden Sie Demonstrationen und größere Menschenansammlungen und informieren Sie sich über die lokalen Medien.

Wir empfehlen Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Passkopie und Passfoto sollten Sie separat aufbewahren. Am besten lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbewacht stehen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:

Torre La Sabana, 8. Etage, Sabana Norte, San José
Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00 - 12:00 Uhr
Telefon: 00506 2290 9091
Telefon (außerhalb der Öffnungszeiten)
00506 8381 7968
Fax: 0049 30 1817 67186
https://san-jose.diplo.de/

Konsulat der Republik Österreich:

Edificio Colón, Piso 7,Paseo Colón, Banco de Costa Rica, San José
Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00 - 12:00 Uhr
Telefon: 00506 2221 4306
Email: consulado.austria.cr@gmail.com

Konsulat der Schweiz:

Edificio Centro Colón, 10° piso, Paseo Colón, San José
Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00 - 12:00 Uhr
Telefon: 00506 2221 4829
Fax: 00506 2255 2831
Email: sanjose@eda.admin.ch



Gesundheit und Impfungen

Für die direkte Einreise aus Deutschland sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet müssen alle Personen ab einem Alter von neun Monaten eine Gelbfieberimpfung nachweisen.

Achten Sie darauf, dass sich bei Ihnen die Standardimpfungen gemäß Impfkalender des Robert-Koch-Instituts auf dem aktuellen Stand befinden. Als Reiseimpfungen werden Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch gegen Hepatitis B, Typhus und Tollwut empfohlen. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de.

Dengue-Fieber

Dengue-Viren werden landesweit durch tagaktive Aedes-Mücken übertragen. Die Erkrankung geht in der Regel mit Fieber, Hautausschlag sowie ausgeprägten Gliederschmerzen einher. In seltenen Fällen treten schwerwiegende Komplikationen auf. Insgesamt sind Komplikationen bei Reisenden jedoch selten.

Zika-Virus

Auch dieser Virus wird von Stechmücken übertragen und zeigt sich durch Grippe-ähnliche Symptome, sowie Hautausschlag oder Entzündungen der Augenbindehaut. Vor allem für Neugeborene kann der Virus gefährlich werden, wenn die Mutter in der Schwangerschaft am Zika-Virus erkrankt war. Der ursächliche Zusammenhang ist zwar nicht eindeutig bewiesen, dennoch sollten Schwangere auf nicht unbedingt nötige Reisen in die betroffenen Gebiete verzichten. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf den Seiten des Auswärtigen Amts und beim Tropeninstitut.

Chikungunya-Fieber

Chikungunya-Viren werden ebenfalls von tagaktiven Aedes-Mücken übertragen. Die Erkrankung ist gekennzeichnet durch hohes Fieber und unter Umständen länger anhaltenden Gelenk- und Muskelschmerzen.

Malaria

Malaria wird durch dämmerungs- und nachtaktive Anopheles-Mücken übertragen. Es besteht ganzjährig ein minimales Malariarisiko in den Provinzen Heredia, Alajuela und Limón. Als malariafrei gelten San José sowie die übrigen Landesteile.

Schützen Sie sich gegen die Mücken, indem Sie vor allem in der Dämmerung und im Regenwald stets ein Antimückenmittel mit hohem Deet-Anteil benutzen. Kontaktieren Sie für weitere Informationen auch gerne das Tropeninstitut.

Medizinische Versorgung

Im Vergleich zu vielen anderen lateinamerikanischen Ländern ist die medizinische Versorgung in Costa Rica sehr gut und vor allem in San José mit europäischen Standards vergleichbar. In ländlichen Gebieten gestaltet sich das häufig schwieriger. Wenn Sie vor Ort behandelt werden müssen, fallen die Kosten in der Regel direkt in bar oder mit Kreditkarte an. Wir empfehlen eine Reise-Auslandskrankenversicherung, die einen Rücktransport im Notfall und einen Reiseabbruch miteinschließt. Gerne bieten wir Ihnen eine solche Versicherung mit an.

Trinkwasser

Die Qualität des Leitungswassers in Costa Rica ist gut, kann aber nur teilweise als Trinkwasser bezeichnet werden. Das hängt stark von der jeweiligen Region ab. In abgelegenen Gebieten nutzen viele Hotels Wasserfilter, um das Leitungswasser zu säubern und dann für die Hotelgäste bereitzustellen.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. In Absprache mit Ihrem Hausarzt können Sie sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und

Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.

Mitnahmeempfehlungen

Gepäck
Koffer, Rucksack oder Reisetasche. Für die Tagesausflüge empfiehlt es sich einen kleinen Tagesrucksack mitzunehmen.

Kleidung
Leichte Kleidung aus Baumwolle oder Viskose für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Bitte denken Sie außerdem an einen Regenschutz. Für die Ausflüge und Wanderungen sollten Sie gutes und festes Schuhwerk mitnehmen. Denken Sie außerdem an Ihre Yogakleidung.

Diverses
Denken Sie unbedingt an Insektenschutzmittel mit hohem Deet-Anteil sowie gutem Sonnenschutz, einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung. Ebenfalls sollten Sie an Ihre Medikamente denken. Manche Hotels stellen Wasser zum Auffüllen bereit, bitte bringen Sie eine Trinkflasche mit.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung
Die costa-ricanische Landeswährung ist der Colón, benannt nach Christopher Kolumbus. 1 Euro entspricht etwa 570 Colónes. Den tagesaktuellen Wechselkurs finden Sie im Internet. Wer nach Costa Rica reist, kann auch US-Dollar mitführen, da touristische Dienstleistungen auch in Dollar bezahlt werden können. Außerhalb touristischer Zentren gilt der Colón als Zahlungsmittel.

Die Geldversorgung mit EC-Karte (Maestro) funktioniert meist nur an Geldautomaten (ATM) der Banco Nacional und Banco General bis zu einer Höhe von ca. 200.000,- Colones / Tag (ca. 300,- €) bzw. dem mit der Hausbank vereinbarten Rahmen. Reisende sollten sich nicht ausschließlich hierauf verlassen, sondern alternative Zahlungsmittel mitführen.

Es empfiehlt sich am Flughafen mit Ihrer Kreditkarte Bargeld abzuheben. Für den täglichen Gebrauch eignet sich die Landeswährung Colón. Größere Beträge können in der Regel mit der Kreditkarte in US-Dollar bezahlen. Die gängigen Kreditkarten wie VISA und Mastercard werden in der Regel im ganzen Land akzeptiert. Bargeld umzutauschen lohnt sich nicht unbedingt, da die Wechselkurse meist schlechter sind.

Telekommunikation
Die Landesvorwahl für Costa Rica ist 00506. Grundsätzlich können Sie mit Ihrer SIM-Karte von Costa Rica aus nach Hause telefonieren oder im Internet surfen. Aber Achtung, es fallen hohe Roaming-Gebühren an.
Am besten Sie besorgen sich vor Ort eine einheimische SIM-Karte. Diese kann in den Mobilfunk-Geschäftsstellen (ICE, Movistar oder Claro) gekauft werden. Auch im Kiosk oder Mini-Supermärkten können Sie die SIM-Karten kaufen. Nach Verbrauch des Guthaben, kann dieses ganz einfach wieder aufgeladen werden.

Die Vorwahl von Costa Rica nach Deutschland ist +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Internet
Die meisten Hotels bieten kostenfreies W-LAN an.

Strom
In Costa Rica ist die Netz-Spannung 120 Volt. Sie benötigen einen Adapter mit zwei schmalen schlitzartigen Steckern und ggf. Einem dritten rundförmigen Stecker. Da Sie hier weniger Volt haben, als in Europa, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Geräte auch mit 120V funktioniert.

Führerschein
Der deutsche Führerschein ist in Verbindung mit einem gültigen Reisepass bei Aufenthalten bis zu drei Monaten grundsätzlich ausreichend. Die zusätzliche Mitnahme eines Internationalen Führerscheins ist zur Vermeidung von Problemen bei Polizeikontrollen jedoch empfehlenswert.

Zollbestimmungen

Landes- und Fremdwährung dürfen bis zu einem Wert von 10.000 USD eingeführt werden. Es ist verboten, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte, Obst und Gemüse (Ausnahme: Konserven) im Reisegepäck nach Costa Rica einzuführen.
Für die Einfuhr von verschreibungspflichtigen Medikamenten muss ein Attest in englischer oder spanischer Sprache, ggf. auch weitere Unterlagen mitgeführt werden. Diesbezügliche Informationen erteilt der Zoll in Costa Rica, zuständig ist das Ministerio de Hacienda. Die Ausfuhr von Pflanzen, Tieren und Muscheln aus Costa Rica ist ebenfalls verboten.
Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



Versicherung

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (und auch einer Reiseabbruchversicherung). Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

Nebenkosten / Trinkgelder

Die meisten Hotels und Restaurants berechnen eine Service-Gebühr von etwa 10%. Wenn Sie einen außergewöhnlichen Service erhalten haben, kann man dies gerne aufstocken. Ansonsten kann man nach eigenem Ermessen Trinkgeld geben. 1 Dollar ist hierbei das Minimum.

Es ist üblich Guides und Busfahrern Trinkgeld zu geben (etwa 2 US $ pro Person / pro Tag). Taxifahrer erhalten normalerweise kein Trinkgeld.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

NEUE WEGE ist seit 2009 von TourCert CSR-zertifiziert
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Sie reicht vom wirtschaftlichen Handeln eines Unternehmens über umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel wird von TourCert vergeben. Über die Vergabe entscheidet ein unabhängig besetzter Zertifizierungsrat. Geprüft wird dabei das Unternehmen: wie NEUE WEGE wirtschaftet, wie wir mit Mitarbeitenden und Partnern umgehen und wie wir Umweltauswirkungen erfassen und reduzieren.

Was das konkret bedeutet: Wo immer es geht, vermeiden wir Flüge und bieten stattdessen Bahnanreise und Rail&Fly an. Für alle Flugreisen leisten wir einen Klimaschutzbeitrag über atmosfair. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: www.neuewege.com/atmosfair

Für unsere Reisen haben wir zusätzlich sieben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt – sie decken ganz unterschiedliche Aspekte ab, so wie die Vorlieben unserer Gäste:
Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | Klimaschutzbeitrag | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit

Entstanden sind sie in unserem Haus unter Federführung unserer CSR-Beauftragten. Entlang dieser sieben Kriterien schauen wir uns unsere Unterkünfte und Reiseangebote an – sie sind die Grundlage, auf der wir auswählen und weiterentwickeln. Was hinter jedem

einzelnen Kriterium steckt, lesen Sie hier: www.neue-wege.com/nachhaltigkeitskriterien

Seit der Erstzertifizierung 2009 dokumentieren wir unsere CSR-Arbeit in regelmäßigen Nachhaltigkeitsberichten, die Sie hier nachlesen können: www.neue-wege.com/nachhaltigkeit

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Costa Rica und Deutschland beträgt im Sommer -8 Stunden und im Winter -7 Stunden. In Costa Rica gibt es keine Umstellung mehr zwischen Sommer- und Winterzeit.

Die Kordilleren teilen das Land in eine immerfeuchte Karibikregion und in eine wechselfeuchte Pazifikregion. Das Klima in Costa Rica ist tropisch, so dass es nur geringe Temperaturschwankungen im Laufe des Jahres gibt. Das ganzjährig warme Wetter wird auch gerne als immer währender Frühling bezeichnet. Die Jahresdurchschnittstemperatur liegt landesweit zwischen 21º C und 27º C, in den Bergregionen kann die Temperatur auf ca. 12º C – 15º C abkühlen.

Unabhängig von der Saison kann es in Costa Rica jederzeit zu Regenfällen kommen, die für die üppige Vegetation und Artenvielfalt sorgen. Häufig wird die Trockenzeit von November bis April als beste Reisezeit für Costa Rica bezeichnet, doch auch die „Green Season" zwischen Mai und Oktober hat ihren Reiz. Auch während der Regenzeit oder der "grünen Saison" sind mehrere Tage mit durchgängigem Regen sehr selten. Meistens erleben Sie sonnige Morgenstunden und einen erfrischend tropischen Regensturm am Nachmittag. Zwischen Dezember und April gibt es eine Zeitspanne mit weniger Niederschlag auf der Pazifikseite und zwischen August und Oktober auf der Karibikseite.



Sprache und Verständigung

Die Amtssprache in Costa Rica ist Spanisch. Das lateinamerikanische Spanisch unterscheidet sich vom in Europa erlernten Spanisch. Das gesprochene Spanisch ist aber in der Regel sehr klar und daher gut zu verstehen, falls Sie über ein paar Grundkenntnisse verfügen.

Auch Englisch hört man in Mittelamerika immer häufiger. Gerade die jüngere Bevölkerung spricht inzwischen recht gutes Englisch und in fast allen Einrichtungen, die im Tourismus tätig sind (zum Beispiel Hotels, Tourenanbieter) wird Englisch verstanden und gesprochen. Aber auch mit einem Spanisch sprechenden Guide werden Sie immer irgendwie kommunizieren können. Für eine Reise nach Costa Rica müssen Sie also kein Spanisch sprechen können.

Hier einige spanische Worte, die hilfreich sein können:

Hallo – Hola
Wie geht es? – Como está?
Mir geht es gut – Estoy bien / Pura Vida! (in Costa Rica)
Danke – Gracias
Bitte – Por favor
Auf Wiedersehen – Hasta luego

Religion und Kultur

Costa Rica ist ein kultureller Schmelztiegel. Es zeigt indigene Ursprünge und spanischen Kolonialismus, mit einem pfeffrigen Spritzer anderer Einwandererkulturen wie Jamaika und China. Die offizielle Sprache ist Spanisch, aber es gibt auch Regionen, in denen BriBri, das Kreol Mekatelyu, wie es an der Karibikküste in der Provinz Limón vorkommt, und Englisch.

Die Costa-Ricaner sind stolz auf ihre Werte. Sie glauben an Bildung und Gesundheitsversorgung und machen sie ihren Menschen frei zugänglich. Sie sind stolz auf ihre lange Geschichte als Demokratie. Tatsächlich sind sie die älteste und stabilste Demokratie in der Region. Außerdem ist das Land Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit. Die Einheimischen unternehmen alles, um ihren Besuchern die natürliche Schönheit ihres Landes und ihrer Tierwelt zu zeigen.

Der Katholizismus ist die offizielle Religion Costa Ricas. Costa Rica ist der einzige Staat auf dem amerikanischen Kontinent, der den Katholizismus als Staatsreligion etabliert hat. So ist die Religion ein großer Teil der costa ricanischen Kultur. Die Bedeutung der Religion zeigt sich in der Sprache, den Feiertagen und den Traditionen.

„Pura Vida" ist nicht nur das Motto von Costa Rica, sondern auch tief verwurzelt mit der heimischen Kultur und Lebensweise. Direkt übersetzt bedeutet es „reines Leben", aber in Costa Rica hat es eine größere Bedeutung. „Pura Vida" hat sich zu einem nationalen Symbol entwickelt, auf das die Menschen stolz sind. Es wird sowohl als Gruß und Verabschiedung, als Jubel, als Beschreibung und nachdrückliche Aussage verwendet.



Essen und Trinken

Die Küche des Landes ist eine Mischung dreier sehr unterschiedlichen Kulturen: die der amerikanischen Ureinwohner, die spanische und die afrikanische. Daher handelt es sich um eine Mischkochkunst, bei der die Zutaten, die in der Zeit vor der Entdeckung durch Kolumbus benutzt wurden, mit den mediterranen spanischen Einflüssen und einer Prise afrikanischer Gastronomie kombiniert werden. Die meisten Gerichte basieren auf Getreide, Hülsenfrüchten, tierischem Protein und Mehlprodukten, mehrheitlich also Reis, Bohnen, Fleisch und Brot. Da Costa Rica ein relativ kleines Land ist, finden sich an den meisten Orten dieselben Gerichte mit nur wenig regionaler Abweichung.

Das Nationalgericht Costa Ricas ist Gallo Pinto, ein Gericht aus Reis und Bohnen mit Zwiebeln und Koriander. Diese Mahlzeit wird traditionell zum Frühstück serviert, mit Eiern, Tortillas und Sauerrahm.

Eine typische Mahlzeit zum Mittagessen ist Casado. Casado ist eine Schale mit Reis, roten oder schwarzen Bohnen, Fleisch, Huhn oder Fisch, Gemüse oder Salat. Außerdem müssen Sie Tamale, die normalerweise zu Weihnachten serviert werden, und die beliebtesten Desserts Tres Leches probieren. Tres Leches ist ein süßes, weiches Pastell aus drei Arten von Milchprodukten.

Costa Rica ist auch sehr bekannt für seine Bananenplantagen und Kaffee.

Einkaufen und Souvenirs

Typische Mitbringsel sind Schaukelstühle aus Holz und Leder, die sich für den Transport auseinandernehmen lassen. Auf den Märkten findet man viele schöne Mitbringsel, die Preise sind jedoch etwas höher als in anderen lateinamerikanischen Ländern. Beliebte Andenken sind Holzgegenstände, Keramik, Schmuck, Lederartikel und verschiedene kunstgewerbliche Artikel. Ebenso eignen sich Kaffee und Schokolade sehr als Mitbringsel.

Reiseliteratur

An dieser Stelle möchten wir Ihnen einige Reiseführer für Costa Rica empfehlen:

Lonely Planet
Lonely Planet Reiseführer Costa Rica.
Lonely Planet Deutschland (2025).
ISBN-10: 357501261X

Müller-Wöbcke, Birgit & Alsen, Volker:
MARCO POLO Reiseführer Costa Rica
MAIRDUMONT (2026).
ISBN-10: 3829742959

Kirst, Detlev & Hehr, Isabel
Reise Know-How Reiseführer Costa Rica.
Reise Know-How (2025).
ISBN-10: 3831780277

Alsen, Volker:
DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Costa Rica.
DUMONT Reiseverlag (2025).
ISBN-10: 3616016770

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Carina Sesterheim
Teamleiterin Europa
c.sesterheim@neuewege.com
+49 2226 1588-102

NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11 , 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

@neuewegereisen

www.neuewege.com