



- Intensiver Austausch mit inspirierenden Frauen Vietnams
- Authentische Kochkunst in Hoi An und Hanoi
- Spannend und mittendrin: Vespa-Touren in Hanoi und Ho-Chi-Minh-Stadt

## Frauen in Vietnam – Tradition, Wandel und Stärke 14-Tage-Studienreise



Vietnam, ein Land voller Geschichte und Kultur, wird oft durch seine atemberaubende Landschaft und reichen Traditionen beschrieben. Doch hinter diesen Kulissen stehen die Frauen Vietnams, die mit Stärke, Hingabe und Kreativität das Land prägen. Neben den Highlights des Landes enthüllt diese Reise inspirierende Geschichten und den Wandel, den Frauen in Vietnam durchleben, beleuchtet ihre Rollen und feiert ihre unverzichtbaren Beiträge. Ich freue mich, Sie dabei zu begleiten. Ihre Anna Nguyen

### 1. Tag: Anreise nach Vietnam

Endlich geht es los! Der Flieger nach Hanoi hebt ab. Zur Einstimmung auf die Reise und unser besonderes Thema empfehlen wir Ihnen den Roman „Der Gesang der Berge“ von Nguyen Phan Que Mai.

### 2. Tag: Willkommen in Hanoi

Hanoi. Eine Stadt der Kontraste, modern und traditionell, ruhig und chaotisch und ein Ort, der alle Sinne fasziniert. Nach Ihrer Ankunft steht Ihnen Ihr Hotelzimmer gleich zur Verfügung, so dass Sie sich von der längeren Anreise erholen können. Wenn es nicht auf eigene Faust auf eine erste Entdeckungstour durch Vietnams Hauptstadt zieht, den nehmen wir auf Wunsch gerne mit auf unseren optionalen Ausflug. Mit umweltfreundlichen Elektroautos erkunden wir die charmante

Altstadt und erfahren beim Besuch des Ho-Chi-Minh-Komplexes (Besichtigung nur von außen) Interessantes aus dem Leben von Onkel Ho, dem Vater der Nation. Zu Ehren seines neugeborenen Sohnes ließ König Ly Thai Tong die an eine Lotusblüte erinnernde Ein-Pfahl-Pagode erbauen. Heute beten viele Frauen an der Pagode für Fruchtbarkeit und Kindersegen. Beim Abendessen lernen wir uns kennen und stimmen uns gemeinsam auf die kommende Reise ein. (A)

### 3. Tag: Ein Tag voller Kulinarik und Kultur

Wir beginnen den Tag mit einem spannenden Kochkurs bei Frau Tran Ngoc Ai, die ihre Leidenschaft mit viel Engagement und Durchhaltevermögen zum Beruf gemacht hat. Gemeinsam besuchen wir

den nahe gelegenen Markt, wo wir mehr über traditionelle vietnamesische Zutaten erfahren und frische Produkte für den Kochkurs einkaufen. Zurück in Ais Haus teilt sie die Geheimnisse der regionalen Küche und auch die ihres Erfolges mit uns, bevor wir gemeinsam das köstliche Mahl genießen und verstehen, warum Ai zu den Besten ihres Fachs gehört. Am Nachmittag wandeln wir im Literaturtempel auf den Spuren der ersten Universität Vietnams und beleuchten im Vietnamesischen Frauenmuseum die kulturelle Vielfalt und die wichtige Rolle der Frauen im Land und insbesondere während des Vietnamkrieges. Wir beenden die Tour mit einem Spaziergang durch das Altstadtviertel, ein Labyrinth aus Gassen und versteckten Schätzen. In einem ruhigen, lokalen Haus genießen wir zum Abschluss eine Tasse starken

grünen Tee und tauchen ein in das generationsübergreifende Leben der Einwohner. (F, M)

#### 4. Tag: Hanoi Kontraste

Im Herzen Hanoi liegt der Hoan-Kiem-See, umgeben von schattenspendenden Bäumen und malerischen Wegen. Das sanfte Plätschern des Wassers und die ruhige Atmosphäre inmitten der trubeligen Altstadt bieten den Bewohnern eine perfekte Kulisse für ihre morgendlichen Sportübungen. Wir reihen uns ein und genießen eine halbstündige Thai-Chi-Stunde, die uns entspannt in den Tag starten lässt. In der Vergangenheit war der Zugang zu höherer Bildung und medizinischen Berufen für Frauen in Vietnam stark eingeschränkt. Doch in den letzten Jahrzehnten haben Ärztinnen in Vietnam zunehmend an Bedeutung gewonnen und spielen heute eine wichtige Rolle im Gesundheitssystem des Landes. Wir treffen im Central Traditional Medicine Hospital auf Frau Doktor Thi Tam Thuan Nguyen und sprechen mit ihr über ihren Werdegang und ihre heutige Stellung im Krankenhaus und sie lässt uns an ihrem umfangreichen Wissen über die traditionelle vietnamesische Medizin teilhaben. Stilvolle Vespas und ein Team beeindruckender Frauen, die die Straßen erobern – mehr braucht es nicht für eine einzigartige Tour durch die üppigen Reisfelder und charmanten Dörfer außerhalb Hanoi, bei der wir noch andere Facetten der reichen Kultur Vietnams kennenlernen. Machen Sie es sich auf dem Sozius bequem, ihre ortskundigen Fahrerinnen bringen Sie sicher zu den schönsten Plätzen. (F, M)

#### 5. Tag: Von Hanoi zur Halong-Bucht

Wir alle kennen die Bilder aus der malerischen Halong-Bucht. Sie mit eigenen Augen zu sehen, versetzt uns in Staunen und wir verstehen, warum die UNESCO die Bucht zum Welterbe erklärt hat. Unser Schiff, auf dem wir auch die Nacht verbringen, bahnt sich den Weg durch das smaragdgrüne Wasser, vorbei an unzähligen Inseln und Karstfelsen. Zur Happy Hour genießen wir einen Cocktail, bevor wir uns das Abendessen schmecken lassen. 170 km (F, M, A)

#### 6. Tag: Von der Halong-Bucht nach Hue

Beim Frühstück genießen wir nochmal die atemberaubende Aussicht auf die spektakulären Felsformationen, während unser Schiff sich langsam wieder dem Hafen nähert. Ein letzter wehmütiger Blick, bevor wir zum Flughafen nach Hanoi fahren und Sie nach Zentralvietnam fliegen. Hue erwartet uns als ehemalige

Kaiserstadt mit prächtigen Bauwerken der damaligen Herrscher. Hier erleben wir ein kaiserliches Abendessen, wo wir in traditionellen Kostümen in die Vergangenheit eintauchen, und lauschen der Darbietung klassischer Musikinstrumente, die von talentierten Musikerinnen gespielt werden. Lassen Sie sich von der königlichen Atmosphäre verzaubern. (F, A)

#### 7. Tag: Hue – die alte Kaiserstadt

Die kaiserliche Zitadelle in Hue, ein UNESCO-Weltkulturerbe, ist ein beeindruckendes Zeugnis der glanzvollen Nguyen-Dynastie. Frauen spielten dort eine bedeutende Rolle, insbesondere in den Palästen, wo sie oft als Beraterinnen, Künstlerinnen und Verwalterinnen des königlichen Haushalts wirkten. Ihre Präsenz und Einfluss sind besonders im Dien-Tho-Palast spürbar, der speziell für die Kaiserinnen erbaut wurde und ihnen als prächtige Residenz diente. Am Stadtrand von Hue scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Hier erkunden wir die beschauliche Pagode Linh Mu und die Gräber einiger Eunuchen, die unter dem König eine führende Rolle in der ehemaligen Kaiserstadt spielten. Eine friedliche Atmosphäre umspielt das Gelände der Dong-Thuyen-Pagode, die man unbedingt erleben sollte. Ganz dem Motto „Von Frauen für Frauen“ ist die Leitung vollständig in weiblicher Hand und es werden hier ausschließlich Nonnen beherbergt. Wir genießen noch ein frisch zubereitetes vegetarisches Mittagessen, bevor es zurück zum Hotel geht. (F, M)

#### Event-Tipp

*Am vietnamesischen Frauentag zeigt Vietnam seine Liebe und seinen Respekt gegenüber seinen weiblichen Bewohnerinnen und lässt ihnen im ganzen Land Geschenke und Grüße zukommen. Seien Sie bei Abreise am 14.10. dabei.*

#### 8. Tag: Von Hue nach Hoi An

Die Fahrt über den spektakulären Wolkenpass von Hue nach Hoi An bietet atemberaubende Ausblicke auf die dramatische Küstenlandschaft und das glitzernde Meer. Am Nachmittag erkunden wir Hoi An bei einem faszinierenden Stadtrundgang mit Frau Vy, einer Expertin für Kulturerbe, die uns die reiche Geschichte und die kulturellen Schätze der Stadt näher bringt. Wir bestaunen die gut erhaltenen historischen Gebäude, engen Gassen und malerischen Kanäle, erfahren aber auch Interessantes über die aufwendigen Restaurierungsarbeiten und die Herausforderungen hinter den Kulissen, um die Altstadt von Hoi An zu erhalten. Diese einzigartige Tour bietet

uns einen tiefen Einblick in die Traditionen und das Erbe, das die einst blühende Hafenstadt zu einem so besonderen Ort macht. 150 km (F)

#### 9. Tag: Hoi An: Kochkurs und Freizeit

Unser heutiges Ziel ist ein idyllischer Bio-Bauernhof etwas außerhalb von Hoi An. Dieser versteckte Schatz wurde von lokalen Ernährungsexperten gegründet, die ihre Liebe zur vietnamesischen Küche mit den Gästen teilen möchten. Bei unserer Ankunft werden wir herzlich von Frau Hang, einer Ernährungsberaterin und Kräuterkundlerin, empfangen. Sie führt uns durch den prächtigen Kräutergarten und gibt uns Einblicke in die vielfältigen Geheimnisse der vietnamesischen Küche, die durch ihre perfekte Balance aus Aromen, Schärfe, Süße und Säure begeistert. Wir erfahren, wie die Prinzipien von Ying und Yang in den Gerichten harmonisch umgesetzt werden und hören inspirierende Geschichten über gesunde Ernährung. Nach der Theorie kommt die Praxis: Wir legen selbst Hand an und genießen nach der gemeinsamen Zubereitung eine köstliche Mahlzeit, die die authentische lokale Küche widerspiegelt. Nach diesem kulinarischen Erlebnis und den hausgemachten Köstlichkeiten kehren wir satt und zufrieden nach Hoi An zurück. Der restliche Tag steht Ihnen für eigene Erkundungen zur freien Verfügung. (F, M)

#### 10. Tag: Von Hoi An nach Ho-Chi-Minh-Stadt

Auf Wunsch erleben Sie am Morgen eine entspannende Yoga-Stunde mit Frau Kamala Dung, die Sie mit ihrer warmen Art und tiefem Fachwissen durch eine harmonische Praxis führt. Tauchen Sie ein in eine Welt der inneren Ruhe und Balance, während Sie die wohltuenden Bewegungen und Atemtechniken unter ihrer einfühlsamen Anleitung erlernen. Tiefenentspannt geht es zum Flughafen Da Nang für den Weiterflug nach Ho-Chi-Minh-Stadt. Die Stadt verfügt über einen enormen architektonischen Reichtum, der ihre bewegte Geschichte zeigt. Heute Abend bekommen wir aber zunächst einmal einen Insider-Einblick in die versteckten Gassen der Stadt und die berühmte Küche Südvietnams. Eine von Frauen geführte Rollerfahrt nimmt uns mit auf ein spannendes Abenteuer, bei dem wir nicht nur lokale Köstlichkeiten probieren, sondern in den Seitenstraßen auch Zeuge des Alltagsleben der Einheimischen werden. Wir schlendern über den rund um die Uhr geöffneten Blumenmarkt und mischen uns auf einem belebten Nachtmarkt unter die Leute. Lokalkolorit pur! (F, A)

### **11. Tag: Ho-Chi-Minh-Stadt bei Tag und Nacht**

Wir beginnen den Tag mit dem Besuch des majestätischen Hauptpostamts von Ho-Chi-Minh-Stadt. Das prächtige Bauwerk verzaubert mit seiner beeindruckenden Gewölbedecke und schmiedeeiserne Balken – ein echtes Wahrzeichen der Stadt. Anschließend schlendern wir die lebhafteste Dong-Khoi-Straße entlang und entdecken den Gia-Long-Palast, der heute das Stadtmuseum beherbergt, und mit seiner Architektur und bewegten Geschichte überzeugt. In der Le Loi Street treffen wir auf einen Kunsthandwerker, der sich auf traditionelle Gravuren spezialisiert hat und schauen ihm bei seiner Arbeit über die Schulter. Nach dem Besuch des Zentralmarktes und dem ältesten Apartment der Stadt aus der Vorkriegszeit, in dem heute ausgefallene Boutiquen und Cafés auf Gäste warten, haben wir uns eine Stärkung verdient. Aber nicht irgendwo – sondern bei der legendären „Lunch-Lady“. Frau Thi Thanh Nguyen serviert bereits seit 30 Jahren mit Herzblut täglich wechselnde Nudelsuppen und macht jeden Besuch durch ihre liebevolle Zubereitung und ihr strahlendes Lächeln zu etwas Besonderem. Chuc ngon mieng – Guten Appetit! Abends tauchen wir in das pulsierende Nachtleben ein – eine Barkeeperin zeigt uns versteckte Bars, wo wir uns mit kunstvoll gemixten Cocktails verwöhnen lassen und gleichzeitig mehr über die lokalen Spirituosen, Zutaten und Ausgewogenheit der Aromen lernen, die jede Kreation zu etwas Besonderem machen. (F, M)

### **12. Tag: Ausflug ins Mekong-Delta**

Wir lassen Ho-Chi-Minh-Stadt mit dem dichten Verkehr, den riesigen Wolkenkratzern und bunten Reklametafeln hinter uns und fahren ins ländliche Mekong-Delta. Eine Bootsfahrt führt uns durch ein Labyrinth aus Flüssen und die grüne, tropische Landschaft und das geschäftige Treiben am Fluss bieten ein unvergleichliches Bild. Zurück an Land besuchen wir eine Kokosnuss-Manufaktur und sehen, was man alles aus der Steinfrucht herstellen kann. Dann schwingen wir uns aufs Fahrrad und radeln eine kurze Strecke zu einem Dorfhaus, um uns mit den Bewohnern auszutauschen und ihren Alltag kennenzulernen. Herr und Frau Two heißen uns willkommen und erzählen uns spannende Geschichten aus ihrem Leben. Ein kurzer Spaziergang und es zieht uns wieder aufs Wasser. In kleinen Sampans gleiten wir durch einen von Kokospalmen gesäumten Kanal zu einem idyllischen Platz für unser gemeinsames Mittagessen. Wir wechseln nochmal das Boot und besuchen bei kleinen Landgängen eine

Folklore-Darbietung und finden heraus, wie Tonziegel von Hand hergestellt werden. Wieder am Pier angekommen, geht es zurück nach Ho-Chi-Minh-Stadt. Beim gemeinsamen Abendessen schwelgen wir in Erinnerungen an die vergangenen Tage und Erlebnisse. 200 km (F, M, A)

### **13. Tag: Heimreise**

Die Tage vergingen viel zu schnell – schon bricht heute der Tag der Heimreise an. Doch einige Stunden bleiben Ihnen noch, weitere Ecken der Metropole zu entdecken. Wer mag, begleitet uns auf eine Besichtigung zu den Tunneln von Cu Chi und erhält intensive Einblicke in die Zeit des Vietnamkrieges. Auch die Frauen spielten hier eine große Rolle. Viele von ihnen waren nicht nur Krankenschwestern und Köchinnen, sondern auch Kämpferinnen und Strateginnen, die in den engen Tunneln lebten und arbeiteten. Vielleicht steht Ihnen aber auch der Sinn nach Meer oder den imposanten Tempeln von Angkor? Dann wünschen wir Ihnen gute Erholung und spannende Erlebnisse bei Ihrer Verlängerung. Ansonsten erfolgt am Abend die Fahrt zum Flughafen für Ihren Heimflug nach Deutschland. (F)

### **14. Tag: Willkommen zu Hause**

Am frühen Morgen endet Ihre erlebnisreiche Reise wieder in Deutschland!

Flugplan-, Hotel- und Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

(F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

# Frauen in Vietnam – Tradition, Wandel und Stärke

## 14-Tage-Studienreise ab € 3.755

### Termine und Preise 2025 in €

Termine/Saison **Teilnehmer**

27.03.-09.04.25 K **3.895** **min 8**

14.10.-27.10.25 K **3.755** **min 8**

06.11.-19.11.25 K **3.895** **min 8**

20.11.-03.12.25 K **3.895** **min 8**

Pro Person im Doppelzimmer inklusive Flug ab/bis Frankfurt ggf. zzgl. Flugaufpreis

Die Angabe "Teilnehmer" (in der Tabelle ganz rechts) gibt an, wie viele Gäste mindestens gebraucht werden, damit die Reise garantiert durchgeführt wird. Sollte diese Zahl nicht erreicht werden, kann die Reise nicht stattfinden.

K Bei diesen Reisetermenen handelt es sich um Kleingruppenreisen.

### Aufpreis Doppelzimmer zur Alleinbenutzung in €

**DA**

27.03.-20.11.25 **595**

### Im Reisepreis inbegriffen

- Zug zum Flug 1. Klasse \*
- Flüge mit Vietnam Airlines in der Economy-Class ab/bis Frankfurt bis Hanoi/ab Ho-Chi-Minh-Stadt (ggf. zzgl. Flugaufpreis)\*
- Luftverkehrssteuer, Flughafen- und Flugsicherheitsgebühren sowie Ausreisesteuer\*
- Rundreise/Ausflüge im landestypischen Klein- bzw. Reisebus mit Klimaanlage
- Bootsfahrten laut Programm
- Transfers am An- und Abreisetag\*
- Early Check-in am Anreisetag
- 10 Hotelübernachtungen inkl. lokale Steuern (Bad oder Dusche/WC)
- 1 Schiffsübernachtung in 2-Bett-Kabinen inkl. lokale Steuern (Dusche/WC)
- 11x Frühstück, 7x Mittagessen, 5x Abendessen

### Bei Gebeco selbstverständlich

- Deutsch sprechende qualifizierte Gebeco Studienreiseleitung; während der Kreuzfahrt durch die Halong-Bucht Englisch sprechende Bordbetreuung
- Spannendes Treffen mit einer Ärztin in Hanoi
- Übernachtung auf einem Schiff in der Halong-Bucht
- Entspannung beim Thai Chi im idyllischen Park von Hanoi
- Stadtrundgang in Hoi An mit einer Expertin für Kulturerbe
- Abendliche Cocktail-Tour mit einer Barkeeperin
- Einsatz von Audiogeräten
- 1 Liter Mineralwasser pro Tag während der Ausflüge
- Alle Eintrittsgelder
- Reiseliteratur zur Auswahl

ST 286T020

### Mehr genießen

Teilnehmerzahl mind. 2 Personen. Preis p. P.

- Stadtbesichtigung Hanoi (2. Tag) € 28 01
- Yoga-Stunde in Hoi An (10. Tag) € 74 02
- Ausflug Cu-Chi-Tunnel inkl. Mittagessen (13. Tag) € 65 03

TA 286T020..

### Ihre Unterkünfte

Ort	Nächte/Hotel	Landeskat.
Hanoi	3 The Q Hotel	★★★★
Halong-Bucht	1 Bhaya Classic Cruise	
Hue	2 Thanh Lich Royal Boutique	★★★★
Hoi An	2 Ahoy Hoi An Boutique	★★★★
Ho-Chi-Minh-Stadt	3 Bay Hotel	★★★★