Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

Costa Rica

Frauen-Bildungs- und Begegnungsreise ins Land der PURA VIDA

18. Mai – 01. Juni 2027, BR 04

Costa Rica ist weit mehr als eine exotische Postkartenidylle: Das mittelamerikanische Land verbindet eine weltberühmte biologische Vielfalt mit einer starken Zivilgesellschaft und beeindruckenden Modellen weiblicher Selbstbestimmung. Diese zweiwöchige Bildungs- und Begegnungsreise richtet sich an Frauen, die tief in die Kultur, Natur und Gesellschaft des Landes eintauchen und den Blick hinter die touristischen Kulissen wagen möchten.
Ein zentraler Schwerpunkt der Reise liegt auf dem lebendigen Austausch mit costa-ricanischen Frauen, die das Land aktiv mitgestalten. So begegnen wir dem nationalen Weltgebetstagskomitee und treffen engagierte Frauenorganisationen, die sich für Frauenförderung, wirtschaftliche Unabhängigkeit und den Schutz vor häuslicher Gewalt einsetzen. Wir erleben die faszinierende Kultur der indigenen Bribri, deren Gemeinschaft streng matrilineal organisiert ist und wo Landbesitz sowie das heilige Recht des Kakaoanbaus ausschließlich in den Händen der Frauen liegen. Neben diesen tiefen sozialen Einblicken führt uns die Route durch die unendlich schönen Naturwunder des Landes: Wir erkunden die Dschungelkanäle des Tortuguero-Nationalparks per Boot, wandern über die historischen Lavafelder des Vulkans Arenal und erleben die außergewöhnliche Biodiversität des Nebelwaldes von Monteverde auf spektakulären Hängebrücken. Begegnungen in einer Schule, einer Kokos-Kooperative und einem traditionellen Kunstprojekt runden das dichte Programm ab und zeigen, wie die Rolle der Frau, Bildung und nachhaltiger Öko-Tourismus in Costa Rica Hand in Hand gehen.

Zur Vorbereitung der Reise wird im Vorfeld ein Länderseminar online stattfinden.

Leitung: Pfarrerin Antje Lütkemeier

PROGRAMM
(15 Tage / 14 Übernachtungen)

1. Tag: Dienstag, 18. Mai 2027 – Frankfurt-San José
Ankunft am internationalen Flughafen von San José, Empfang durch die deutschsprachige Reiseleitung. Anschließend Fahrt nach San José. Abendessen und Übernachtung in San José.

2. Tag: Mittwoch, 19. Mai 2027 – San José
Rundgang durch San José und erste Einblicke in die Geschichte, Kultur und das besondere Flair der Landeshauptstadt: Plaza de la Cultura mit dem prachtvollen Teatro Nacional, einem der bedeutendsten historischen Bauwerke Costa Ricas, Kathedrale und Mercado Central. Spaziergang durch die historische Innenstadt mit eindrucksvollen Gebäuden, Plätzen und typischen Straßenzügen. Nach der Mittagspause Treffen mit Frauen des nationalen Weltgebetstagskomitees und gemeinsame Vorbereitung auf die Liturgie 2028 aus Costa Rica. Abendessen und Übernachtung in San José.

3. Tag: Donnerstag, 20. Mai 2027 – San José
Treffen mit einer Frauenorganisation für Frauenförderung und Empowerment. Danach Besuch des Nationalmuseums, das einen Einblick in die Geschichte Costa Ricas bietet, sowie der historischen Viertel Barrio Amón und Barrio Escalante mit ihren schönen Häusern, Cafés, Restaurants und kleinen Geschäften. Nach Möglichkeit Treffen mit Vertreterinnen einer Organisation, die sich für den Schutz und die Rechte von Frauen einsetzt, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Abendessen und Übernachtung in San José.

4. Tag: Freitag, 21. Mai 2027 – San José – Guápiles – La Pavona - Tortuguero
Frühmorgens Abfahrt aus San José. Fahrt durch den Braulio-Carrillo-Nationalpark mit dichter, tropischer Vegetation. Frühstück in Guápiles. Weiterfahrt an zahlreichen Bananenplantagen vorbei. Umstieg in ein Boot, um durch die

beeindruckenden Kanäle von Tortuguero zur Dschungellodge zu gelangen. Nach dem Mittagessen Treffen zum Thema Frauen im Öko-Tourismus. Am Nachmittag Ausflug ins Dorf Tortuguero mit Möglichkeit, zum Besuch des Museums für den Schutz der Meeresschildkröte und durch das Dorf oder am Strand entlang zu spazieren. Abendessen und Übernachtung in Tortuguero.

5. Tag: Samstag, 22. Mai 2027 – Tortuguero Nationalpark
Vor dem Frühstück Bootstour durch die Kanäle des Tortuguero Nationalparks, bekannt für seine vielfältige Vogel- und Tierwelt. Treffen zum Thema „Rolle der Frauen in lokalen Kleinunternehmen und Initiativen". Das Mittagessen in der Lodge. Spätnachmittag Spaziergang in den Gärten der Lodge. Abendessen und Übernachtung in Tortuquero.

6. Tag: Sonntag, 23. Mai 2027 - Tortuguero - Caño Blanco/La Pavona - Guápiles - Cahuita
Per Boot geht es zurück nach La Pavona/ Caño Blanco. Anschließend Weiterfahrt mit dem Reisebus nach Guápiles. Unterwegs typisch costaricanisches Mittagessen. Weiter an die Karibikküste des Landes, ins kleine Dorf Cahuita. Abendessen und Übernachtung in Cahuita.

7. Tag: Montag, 24. Mai 2027 – Bribri Kultur
Treffen mit Vertreterinnen einer Organisation indigener Frauen. Einige der indigenen Kulturen Costa Ricas sind streng matrilineal organisiert. Das bedeutet: Landbesitz und das heilige Recht, Kakao anzubauen, liegen ausschließlich bei den Frauen! Abendessen und Übernachtung in Cahuita. Übernachtung in Pamplona.

8. Tag: Dienstag, 25. Mai 2027 - Cahuita Nationalpark - Sarapiquí
Besuch des Cahuita Nationalparks an der Karibikküste Costa Ricas. Der etwa 1.068 Hektar große Nationalpark schützt tropischen Regenwald, der teilweise direkt bis ans Meer reicht. Auf den Wanderwegen können mit etwas Glück verschiedene Affen, Faultiere und Waschbären beobachtet werden. Außerdem gibt es wunderschöne, teilweise abgelegene Strände. Anschließend Weiterfahrt ins Landesinnere nach Sarapiquí. Dort treffen die Flüsse Puerto Viejo und Sarapiquí aufeinander. Die Region zeigt, wie der Schutz des Regenwaldes und die tropische Landwirtschaft miteinander verbunden werden können. Abendessen und Übernachtung in Sarapiquí.

9. Tag: Mittwoch, 26. Mai 2027 - Sarapiquí – Cultural Banana Tour
Am Vormittag Besuch einer privaten Farm in Llano Grande, Sarapiquí. Informationen über die Ursprünge der Bananen- und Kaffeeplantagen, das Eisenbahnnetz und das Erbe lokaler Familien. Einblicke in den Alltag einer costaricanischen Familie und die Verarbeitung von Bananen. Abendessen und Übernachtung in Sarapiqui.

10. Tag: Donnerstag, 27. Mai 2027 - Sarapiquí – La Fortuna - Arenal 1968-Park
Fahrt nach La Fortuna. Nach Möglichkeit Begegnung mit Frauen einer Kooperative zur Kokos-Verarbeitung. Wanderung im Arenal-1968-Park am Vulkan Arenal. Ca. 2,5-stündige Tour durch die Lavafelder des Ausbruchs von 1968 und beeindruckende Ausblicke auf den Arenalsee und die umliegenden Berge. Mit etwas Glück lassen sich dabei verschiedene Tiere und Vögel beobachten. Am späten Nachmittag Entspannung in den Ecotermales Hot Springs mit mehreren Thermalbecken, einem Kaltwasserpool und einem Wasserfall mitten im Regenwald. Abendessen und Übernachtung in La Fortuna.

11. Tag: Freitag, 28. Mai 2027 – La Fortuna
Besuch einer lokalen Schule und Einblicke in das costaricanische Bildungssystem. Anschließend Teilnahme an traditionellen Spielen und einem Aufforstungsprojekt mit Baumpflanzung. Einblicke in die Herstellung von Zuckerrohrsaft und Tortillas. Nach dem typisch hausgemachten Mittagessen mit costaricanischem Kaffee Gespräch mit einer lokalen Persönlichkeit über das Leben und die gesellschaftlichen Themen Costa Ricas. Abendessen und Übernachtung in La Fortuna

12. Tag: Samstag, 29. Mai 2027 - La Fortuna - Arenalsee - Monteverde
Fahrt entlang des Arenalsees über Nuevo Arenal nach Tilarán. Der Arenalsee ist ein Stausee, der sich heute idyllisch in die sanfte Hügellandschaft einbettet. Der Strom, der aus der Produktion hier entsteht, deckt über 50% des costaricanischen Bedarfes ab. Ab Tilarán wird der Weg ziemlich holprig. Entlang eines Hügelkamms Fahrt nach Santa Elena und in die Gegend von Monteverde auf rund 1400 Meter über Meer. Aufgrund der Höhe kann es am Abend auch recht kühl werden. Besuch in einem Kunstprojekt lokaler Frauen. Abendessen und Übernachtung in Monteverde.

13. Tag: Sonntag, 30. Mai 2027 - Monteverde
Der Nebelwald von Monteverde liegt auf über 1'400 Metern Höhe und beeindruckt mit einer außergewöhnlichen Biodiversität. Neben zahlreichen Pflanzenarten sind hier über 350 Vogelarten beheimatet – mit etwas Glück lässt sich sogar der sagenumwobene Quetzal beobachten. Rundgang durch das Selvatura Reservat auf spektakulären Hängebrücken über die Täler des Dschungels. Im Anschluss Begegnung mit einer engagierten Frau aus Costa Rica mit Einblicken in ihren Alltag, ihre Arbeit und die Rolle der Frauen in der costa-ricanischen Gesellschaft. Abendessen und Übernachtung in Monteverde.

14. Tag: Montag, 31. Mai 2027 - Monteverde – Alajuela
Fahr ins Zentraltal zurück. Auf dem Weg Besuch in Sarchi, einer Stadt, die aufgrund der zahlreichen Holzwerkstätten als Wiege des costaricanischen Handwerks bezeichnet wird. Gelegenheit, die künstlerische Arbeit der Handwerker bei der Herstellung der berühmten typischen Karren zu beobachten. Begegnung mit Vertreterinnen einer Organisation für die wirtschaftliche Selbstständigkeit von Frauen.
Weiterfahrt nach Grecia, einer wunderschönen Stadt, die als eine der saubersten in Lateinamerika gilt. Hier steht der einzige Metalltempel Mittelamerikas, ein Nationaldenkmal. Fahrt nach Alajuela.
Abendessen und zur Übernachtung in Alajuela.

15. Tag: Dienstag, 01. Juni 2027 - Alajuela – Flughafen
Ein letztes tropisches Frühstück: frische Früchte und Kaffee von den Plantagen in Costa Rica. Danach Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Programmänderungen vorbehalten!

Im Reisepreis enthalten:

- Frauenhilfe-Reiseleitung
- Digitales Vortreffen am 12.03.2027
- Flug Lufthansa Frankfurt – Costa Rica – Frankfurt in der Economy Class
- Flugsicherheits- und Landegebühren, Flughafensteuern, Luftverkehrssteuer, Insolvenzversicherung
- 14 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche und WC in Hotels der guten Mittelklasse (in Halbpension, Frühstück und Abendessen)
- In Tortugero und Cahuita National Park Vollpension
- Transfers, Ausflüge mit Reisebus laut Programm
- Eintrittsgelder zu den Monumenten laut Programm
- Qualifizierte Reiseführerinnen vor Ort (nach Verfügbarkeit, sonst Reiseführer)

Im Reisepreis nicht inbegriffen:

Trinkgelder, persönliche Extras, Getränke bei den Mahlzeiten, frei wählbare Verkostungen und Mittagessen, wenn nicht ausdrücklich als im Preis inbegriffen angegeben.

Klima – neutral: Wir bieten Ihnen an, zusätzlich zum Reisepreis, eine Klimaabgabe an eine entsprechende Organisation Ihrer Wahl zu leisten. Wir berechnen für Sie den jeweiligen Aufpreis

Eine Reiserücktritts- und Abbruchversicherung mit Selbstbeteiligung können Sie mit der Buchung dieser Reise abschließen. Der Versicherungsbetrag liegt bei ca. 3% des Reisepreises. Fragen des übrigen Versicherungsschutzes werden beim Vorbereitungstreffen besprochen.

Es besteht die Möglichkeit, Zubringerflüge von München oder Hamburg zu buchen. Wir bitten daher um eine möglichst zeitnahe Rückmeldung, da die Flugpreise bei einer späteren Buchung gegebenenfalls deutlich ansteigen können.

Ein Rail & Fly-Ticket kann für einen Aufpreis von **85,00 €** hinzugebucht werden.

Es ist ein sechs Monate über das Reiseende hinaus gültiger Reisepass erforderlich.

Das Vorbereitungstreffen „Länderseminar Costa Rica“ findet abends am 12.03.2027 per ZOOM statt.

Eine Einladung und den Zugangscode zu diesem Seminar senden wir Ihnen zusammen mit einer Reisebestätigung nach Anmeldeschluss zu.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung
Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. **I** Sabine Falcone
Feldmühlenweg 19 **I** 59494 Soest **I** Fax 02921 371 399
falcone@frauenhilfe-westfalen.de **I** www.frauenhilfe-bildung.de

Informationen (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)
Jana Pickette 02921 371 233

Anmeldung
Ihre Anmeldung erbitten wir auf dem Anmeldeformular. Mit dem Eingang dieses Formulars und einer Anzahlung in Höhe von **1.000,00 €** auf das Konto der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e. V. wird Ihre Anmeldung verbindlich:
Sparkasse Hellweg-Lippe
IBAN-Nr. DE87 4145 0075 0003 0036 88
Verwendungszweck: Reisekosten BR 04, 18.05.2027

Anmeldeschluss: 19.02.2027

Der Eingang der Anmeldung und Anzahlung entscheidet über die Teilnahme.

Kosten
5.270,00 € pro Person
780,00 € pro Person Einzelzimmerzuschlag (optional)

Wir behalten uns vor, zukünftige Preissteigerungen im Land und Treibstoffzuschläge der Fluggesellschaft auf den Reisepreis aufzuschlagen.

Für Trinkgelder für die Hotels und einheimischen Reiseleiterinnen erbitten wir zusätzlich eine Pauschale in Höhe von **170,00 €.**

Allgemeine Geschäftsbedingungen
zu unseren Reisen finden Sie im Internet unter
www.frauenhilfe-westfalen.de/agb/

Wir weisen Sie darauf hin, dass Fotos erstellt werden für die Nutzung der digitalen Medien und Medien in Papierform. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.

Durchführung in Zusammenarbeit mit:
www.exodus-tours.de

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. I Sabine Falcone I Feldmühlenweg 19 I 59474 Soest I Fax 02921 371 399 I falcone@frauenhilfe-westfalen.de

Costa Rica, Bildungs- und Begegnungsreise für Frauen, 18.05. – 01.06.2027, BR 04

*Name

*Vorname/n

* Bitte Name und Vorname exakt so angeben, wie es in Ihrem Reisepass steht, den Sie am Flughafen vorzeigen werden.

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mobiltelefon

E-Mail

Beruf

Geb.-Datum

Geb.-Ort

Nationalität

Ausweis-Nr.

Ausstellungsort

Ausstellungsdatum

Gültig bis

Bitte ankreuzen:

◯ Kopie meines Reisepasses liegt der Anmeldung bei

◯ Kopie meines Reisepasses wird nachgereicht

Ich wünsche ein

◯ Einzelzimmer
mit Einzelzimmerzuschlag 780 € pro Person

◯ Doppelzimmer zusammen mit (Name)

Eine Partnerin für das Doppelzimmer findet sich erfahrungsgemäß auch beim Vortreffen.

☐ Sollte sich keine Zimmerpartnerin finden, stimme ich der Zahlung des Einzelzimmerzuschlags zu.

Ich bin mit der Weitergabe meiner Daten zum Versand einer Teilnahmeliste einverstanden:

◯ ja ◯ nein

Ich interessiere mich für eine Gruppen-Reiserücktritts- und Abbruchversicherung mit Selbstbeteiligung (abhängig vom endgültigen Reisepreis und ab 10 Personen ggf. möglich):

◯ ja ◯ nein

Ich benötige ein Rail&Fly-Ticket : ◯ ja ◯ nein

Ich interessiere mich für einen Zubringerflug:

ab Hamburg ☐ ab München ☐

Ich möchte eine Klimaabgabe zahlen: ◯ ja ◯ nein

Ich benötige eine Sonderkostform: ◯ ja ◯ nein

Auf dem Flug: _____

Im Hotel: _____

☐ Ich nehme am Vortreffen am Freitag, 12.03.2027 per ZOOM teil

☐ Hiermit melde ich mich kostenpflichtig an. Ich bestätige gleichzeitig die Anzahlung von **1.000,00 €** pro Person auf das Konto der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e. V.
Sparkasse Hellweg-Lippe, IBAN-Nr. DE87 4145 0075 0003 0036 88,
Verwendungszweck: Kosten, BR 04, 18.05.27

☐ Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

_____

Ort, Datum, Unterschrift

eEFB

Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

2711-010