

## Organisatorische Hinweise

### Die Termine

**Termin 1:** 24.02.-03.03.2018 (Etoile Labrine Guest House, La Digue)

**Termin 2:** 10.03.-17.03.2018 (The Station Retreat Hotel, Mahé)

### Die Kosten

für das 8-tägige Sabbatical-Programm betragen:

#### **The Station Retreat Hotel – Gesamtpaket**

- im Doppelzimmer mit Einzelbelegung: 3.380 € pro Person
- im Doppelzimmer mit zwei Personen: 2.730 € pro Person

#### **The Station Retreat Hotel – ohne Yoga, Homöopathie und Breathing**

- im Doppelzimmer mit Einzelbelegung: 3.090 € pro Person
- im Doppelzimmer mit zwei Personen: 2.460 € pro Person

#### **Etoile Labrine Guest House, La Digue**

- im Doppelzimmer mit Einzelbelegung: 2.100 € pro Person
- im Doppelzimmer mit zwei Personen: 1.790 € pro Person

### Flug

**Im Reisepreis ist der Flug nicht enthalten.** Bitte buchen Sie Ihren Flug über meerzeitreisen oder in Eigenregie. Wir empfehlen Ihnen den Condor-Direktflug ab Frankfurt. Dieser Flug startet Freitagabend, so dass Sie am Samstagmorgen bereits auf den Seychellen sind. Sollten Sie eine andere Flugverbindung wählen, ist es wichtig, dass Sie samstags im Hotel ankommen und in Ruhe den Workshop am Sonntag beginnen können.

### Folgende Fluggesellschaften fliegen derzeit regelmäßig auf die Seychellen:

- **Seychellen-Flug mit Condor (nur freitags, Direktflug ab Frankfurt)**
- Seychellen-Flug mit Emirates (via Dubai), Etihad Airways (mit Air Berlin und Air Seychelles via Abu Dhabi)
- Seychellen-Flug mit Ethiopian Airlines (via Addis Abeba)
- Seychellen-Flug mit Kenia Airways (via Nairobi)
- Seychellen-Flug mit Sri Lankan Airlines (via Colombo)

Bei der Flugbuchung und bei Auskünften zu den Flugverbindungen unterstützt Sie gerne „meerzeitreisen“ unter Tel. 040 / 20 90 99 23.

Ein Seychellen-Flug kostet je nach Saison zwischen 750 und 1.400 €/pro Person.

**Bitte buchen Sie Ihren Flug erst, wenn Sie die Reisebestätigung von meerzeiten bekommen haben.**

### Mindest- und Maximal-Teilnehmerzahl

Das Programm wird jeweils bei Erreichen der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl von fünf Personen pro Workshop durchgeführt. Sollte das nicht der Fall sein, so behalten wir uns bis zum 60. Tag vor Reisebeginn die Absage wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl vor. Den eingezahlten Reisepreis erstatten wir selbstverständlich unverzüglich zurück.

Die maximale Teilnehmerzahl pro Workshop liegt bei 12 Personen. Der Zeitpunkt des Eingangs der Buchungen ist damit entscheidend. Entsprechend der zeitlichen Reihenfolge erfolgt eine Bestätigung.

### Stornierungen

Bei einem Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Kunden gelten folgende Stornierungsbedingungen:  
Bei einer Stornierung

- bis 60 Tage vor Reiseantritt sind 10% des Reisepreises
- bis 30 Tage 25%
- bis 15 Tage 50% und
- bei einer Stornierung ab einschließlich dem 15. Tag vor Reiseantritt oder einer Nichtinanspruchnahme ohne Stornierung ist der gesamte Betrag (100%) zur sofortigen Zahlung an meerzeitreisen fällig.

meerzeitreisen wird den Betrag – abzgl. seiner Provision – an den jeweiligen Leistungserbringer auf dessen Verlangen weiterleiten. Sofern der Leistungserbringer die Zahlung eines geringeren Betrages als Stornierungsgebühr verlangt, wird meerzeitreisen die Differenz (abzgl. der eigenen Vermittlungsgebühr) an den Kunden auskehren.

## Buchungen und Buchungsablauf

Das Programm findet zu allen angegebenen Terminen ab fünf Teilnehmern pro Workshop statt.

**Bitte buchen Sie nach Möglichkeit so schnell wie möglich verbindlich**, damit zeitnah feststeht, ob die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. So haben Sie noch ausreichend Zeit, einen passenden Flug zu buchen.

**Für Frühbucher bis 31.10.2017 gilt ein Gutschein für eine Massage und eine Körperbehandlung im The Station Retreat Hotel. Im Etoile Labrine Guest House gilt ein Rabatt von 100 €.**

**Bitte buchen Sie Ihren Flug erst, wenn Sie die Reisebestätigung von meerzeiten bekommen haben.**

## Verlängerung Ihres Aufenthalts

Wir empfehlen Ihnen, mindestens eine Woche im Vorfeld oder nach dem Sabbatical-Programm zu integrieren. Der längere Flug und die Seychellen mit ihrer atemberaubenden Natur verlangen förmlich danach, sich dort mindestens 14 Tage aufzuhalten.

Sie wollen Ihren Aufenthalt im „The Station Retreat Hotel“ verlängern? Sie erhalten hier Sonderkonditionen für sieben Tage im Vorfeld oder für sieben Tage im Anschluss an das Sabbatical-Programm.

Möchten Sie in einem anderen Hotel auf Mahé oder auf einer anderen Insel verlängern? Oder möchten Sie das 8-tägige Sabbatical-Programm gleich in ein Inselhopping-Paket einbinden? Auch das organisieren wir gerne für Sie.

Wenden Sie sich bitte an meinen Geschäftspartner „[meerzeitreisen](#)“:  
Tel. 040 / 20 90 99 23

Hier werden Sie optimal beraten.

Die Transfers zu Ihrem Anschlusshotel organisieren wir ebenso gerne für Sie (nicht im Reisepreis enthalten).

## Reiserücktrittsversicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts-, Auslandskranken- sowie Versicherung zur Deckung der Rückführungskosten bei Krankheit oder Unfall.

Sofern Sie noch keine entsprechende Versicherung haben, können Sie diese bequem online abschließen bei der [HanseMerkur Reiseversicherung](#):

## Einreisebestimmungen für deutsche Staatsangehörige

Aufgrund der derzeitigen Ebola-Situation in Westafrika hat die Republik Seychellen ihre Einreisebestimmungen temporär verschärft: Mit Ausnahme von seychellischen Staatsbürgern wird allen Personen, die sich in den letzten 28 Tagen vor Einreise in folgenden Ländern aufgehalten haben, die Einreise verweigert: Demokratische Republik Kongo, Guinea, Liberia, Nigeria, Sierra Leone.

Die Einreise ist für deutsche Staatsangehörige mit einem (vorläufigen) Reisepass möglich. Reisedokumente müssen bei der Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein und noch über mindestens zwei freie Seiten verfügen. Kindereinträge im Reisepass eines Elternteils sind seit dem 26.06.2012 nicht mehr gültig. Jedes Kind benötigt ein eigenes Ausweisdokument.

## Visum

Deutsche Touristen benötigen kein Visum. Eine Aufenthaltserlaubnis für die Reisedauer wird bei Ankunft an der Grenze ausgestellt. Sie kann für weitere drei Monate bis zu einem Jahr verlängert werden.

Für die Einreise werden Reisepass, Rückflugticket, Hotelbuchung und genügend finanzielle Mittel benötigt (ca. US\$ 150 pro Tag). Kontrollen bei der Einreise kommen vor, Mittel können in bar, Reiseschecks oder Kreditkarten mitgeführt werden.

## Klima

Die Seychellen liegen noch im Einflussbereich des Monsuns, der dem Tropenland ein relativ angenehmes Klima beschert. Von Mai bis September weht er aus Südosten, von Dezember bis März aus Nordwesten. Während der Umschlagzeiten im April und Oktober/November herrscht dagegen oft totale Windstille.

Die eher regenarme Zeit von Mai bis Anfang Oktober bietet zweifellos das beste Klima. Kräftig und stetig weht der Südostmonsun Tag und Nacht und hält die Temperaturen auf einem angenehmen Niveau. Dabei darf man nicht vergessen, dass manche Strände dann eine hohe Brandung führen, so dass man dort nicht im Meer schwimmen kann. Ein Genuss ist, wann immer man Urlaub macht, die Wassertemperatur; sie beträgt das ganze Jahr über ca. 26° C.

Durchschnittliche Temperaturen und Niederschlagsmengen:

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez
Sonnenstunden	7,0	6,8	5,9	6,5	6,5	5,6	5,6	6,0	7,2	8,0	8,3	8,0
Tagestemp.	30,0	30,0	29,5	28,5	27,0	25,0	24,0	24,5	25,5	27,0	28,5	29,5
Nachttemp.	23,5	23,5	23,0	22,0	20,5	19,0	18,0	18,0	18,5	19,5	21,5	22,5
Wassertemp.	28,0	28,0	28,0	27,0	27,0	26,0	25,0	25,0	25,0	26,0	27,0	27,0
Regentage	21	20	22	22	21	22	24	23	19	15	16	20
Regenmenge	390	255	178	165	137	68	77	112	121	198	212	296

Quelle: Deutscher Wetterdienst, Offenbach

## Kleidung

Es ist empfohlen, nur leichte und bequeme Kleidung – am besten aus Baumwolle – mitzunehmen. Auf den Seychellen ist es immer warm (25-30 Grad Celsius). Auch in den Nächten kühlt es nur unmerklich ab. An sich wird nichts Langärmeliges und auch keine langen Hosen benötigt. Auch während des Workshops, der in einem schönen, offenen Raum bzw. in einem Bungalow stattfindet, benötigen Sie nur leichte und bequeme, sportliche Kleidung. Für das Abendessen empfehlen wir ebenso leichte Kleidung – casual für hochsommerliche Temperaturen. Sie sollen sich rundum wohlfühlen.

## Sprache auf den Seychellen

Auf den Seychellen werden drei Sprachen gesprochen: englisch, französisch und kreolisch. Am besten ist die Verständigung in Englisch. Das Kreolische ist aus unserer Sicht ein ziemlicher Kauderwelsch, den wir Europäer in der Regel nicht verstehen. Es ist eine ganz eigene Sprache, in der manchmal ein paar Wörter aus dem Französischen und Englischen aufblitzen. Schauen Sie selbst, ob Sie etwas verstehen.

## Währung / Geld / Kreditkarten

Die Seychellische Rupie ist seit September 2008 frei konvertierbar. Alle Zahlungen auf den Seychellen können demnach in dieser Währung getätigt werden. Der Umrechnungskurs zum Euro beträgt derzeit circa 1:16 (Stand: August 2017). Gängige Kreditkarten und Reiseschecks werden weithin akzeptiert. Bargeld wird an Automaten nur in Landeswährung ausgezahlt. Reiseschecks können auch in Hotels gewechselt werden. Gerne können Sie bei Ihrer Ankunft gleich am Flughafen etwas Geld wechseln. Sagen Sie einfach Bescheid. Einige Geschäfte akzeptieren auch Euro.

## Zeitverschiebung

Von März bis Oktober besteht zu Deutschland ein Zeitunterschied von + 2 Stunden. Wenn die Sommerzeit wieder umgestellt ist, sind es + 3 Stunden bis zur nächsten Zeitumstellung im März.

## Impfungen

Bei der direkten Einreise aus Deutschland sind Pflichtimpfungen nicht vorgesehen, bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet (z.B. afrikanisches Festland) ist der Nachweis einer gültigen Gelbfieberimpfung für Personen ab dem ersten Lebensjahr erforderlich. Das gilt nicht mehr für Transitreisende über Äthiopien oder Kenia, solange sie den jeweiligen Flughafen nicht verlassen und nicht mehr als 12 Stunden im Transit verbringen. Laut Auskunft der Public Health Authorities akzeptieren die Seychellen die neuen WHO Empfehlungen, gemäß denen eine Impfung für einen lebenslangen Schutz ausreicht.

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt weiterhin, die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene anlässlich einer Reise zu überprüfen und zu vervollständigen. Dazu gehören für Erwachsene die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), ggf. auch gegen Polio (Kinderlähmung), Mumps, Masern Röteln (MMR) und Influenza.

Als Reiseimpfungen werden Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch Hepatitis B empfohlen. Die Seychellen sind frei von terrestrischer Tollwut, eine Impfung ist daher nicht erforderlich. Bei Reisen, die auf mangelnde hygienische Verhältnisse schließen lassen, empfiehlt das Tropeninstitut eine Typhus-Impfung. Die Seychellen sind malariefrei.

## Elektronische Geräte

Während des Sabbatical-Programms an den Vormittagen und auch sonst während des Aufenthalts ist es ratsam, möglichst auf elektronische Geräte wie Handys, Smartphones und Laptops zu verzichten. Dies soll Ihren Regenerationsprozess unterstützen und Ablenkung vermeiden.

## Tiere auf den Seychellen

Neben beeindruckenden Fischen und Meerestieren gibt es auch Riesenschildkröten und eine kunterbunte Vogelwelt zu entdecken. Das einzige einheimische Säugetier ist der Flughund, ein Fledermaus-ähnliches Tier. Auf den Seychellen gibt es kein einziges giftiges oder gefährliches Landtier. Vor allem aber huschen Ihnen sicher immer wieder Geckos über den Weg. Diese sind auch hin und wieder in den Zimmern zu sichten. Sie sind völlig harmlos und helfen eher dabei, Insekten zu vertilgen. Lassen Sie sich also von diesen possierlichen Tierchen nicht erschrecken.

## Schnorcheln

Auf den Seychellen gibt es wunderbare Schnorchelplätze. Am besten Sie bringen Ihre eigene Ausrüstung mit. Ein Schnorchelgerät kann aber auch ausgeliehen werden. Die Wassertemperatur, die ganzjährig bei ca. 26° C liegt, lädt dazu ein, viel Zeit im Wasser zu verbringen.

**Weitere hilfreiche Informationen** finden Sie beim Auswärtigen Amt:

[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) > Länderinformationen > Seychellen

Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

**Bitte berücksichtigen Sie auch die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ von meerzeitreisen GbR.**

## Ihre Workshop-Leiterin



**Elke Groeger**

Meine Erfahrungen als Leiterin von Workshops zu Entspannung und Achtsamkeit in Deutschland, insbesondere das positive Feedback meiner Teilnehmer zu der wohltuenden Wirkung auf sie, bestätigen mir immer wieder, wie wertvoll solche Kurse sind. Als ich dann selber auf den Seychellen erlebte, wie beeindruckend und nachhaltig das Naturerlebnis dort ist, entstand meine Idee, genau dort ein Programm anzubieten, das Geist, Körper und Natur verbindet.

Als Personal Coach und Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie ist es mir ein großes Anliegen, dass immer mehr Menschen in unserer schnelllebigen Zeit ihre innere Balance wiederfinden. Gestützt durch meine Erfahrung, meine fundierte Ausbildung und mit der Begeisterung für die Seychellen möchte ich damit meine Vision und Mission umsetzen, meine Workshop-Teilnehmer auf den Weg zu Achtsamkeit, mehr Bewusstheit und damit zu mehr Lebensfreude zu führen. Ich wünsche mir, dass Sie ebenso überzeugt sind von dieser Kombination, in der Sie das Optimale für Ihre geistige und körperliche Gesundheit tun.

Generell möchte ich in Einzelsitzungen und in meinen Gruppenkursen die Teilnehmer animieren, ihre körperliche und seelische Gesundheit zu bewahren und zu stärken. Die Übungen, die ich in meinen Workshops anbiete, dienen damit auch der Gesundheitsprävention. Bei allen Übungen lege ich großen Wert darauf, dass ich jedem empathisch, behutsam und mit größter Diskretion begegne. Zudem gehe ich auf die Befindlichkeiten jedes Einzelnen dabei ein. Ich freue mich auf Sie!