

## Frauenreise Peru: Entdecke das Geheimnis der Anden

Kleingruppenreise, 7 Tage, ab Lima/bis Cusco, 2 – 14 Teilnehmerinnen, individuell verlängierbar

**LIMA – HEILIGES TAL – MACHU PICCHU – CUSCO**



### 1. Tag: individuelle Ankunft in Lima



Bienvenidos! Bei unserer individuellen Ankunft in Lima werden wir bereits erwartet und fahren mit dem Transfer in unser Hotel. Der Rest des Tages steht uns für erste Erkundungen zur freien Verfügung. Unser Hotel: Aloft Hotel o.ä., Übernachtung mit Frühstück

Weitere Information und Buchung bei: [info@vivamundo-reisen.de](mailto:info@vivamundo-reisen.de), Mühlweg 3a, D- 61279 Grävenwiesbach, Tel +49 (0) 6083 – 32 99 301

## 2. Tag: Lima Downtown, das Larco-Museum und Barranco



Limas Altstadt gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und fasziniert mit seiner Vielfalt an historischen Gebäuden. Wir beginnen unsere Besichtigung mit dem Larco-Museum, das nicht nur in einem wunderschönen alten Gebäude auf einer präkolumbianischen Pyramide liegt, sondern auch eine unglaubliche Anzahl an Exponaten aus schimmerndem Gold und Silber beheimatet.

Weiter geht es durch das koloniale Zentrum mit dem Hauptplatz und der Kathedrale. Danach setzen wir unsere Tour im Distrikt Miraflores fort und werden in einem lokalen Restaurant zum Mittagessen erwartet. Anschließend entdecken wir das In-Viertel Barranco mit den zahlreichen Kunstgalerien, Bars, Restaurants, Kolonialhäusern und Werkstätten von Kunsthandwerkern – perfekt für unvergessliche Fotomotive. Danach kehren wir zu unserem Hotel zurück. Übernachtung mit Frühstück wie Vortag

## 3. Tag: Lima – Flug nach Cusco, Heiliges Tal und Yogastunde an der Piuray Lagune



Am Morgen werden wir zum Flughafen nach Lima gebracht und nehmen den Flug nach Cusco (ca. 1 h20). Dort angekommen werden wir bereits wieder erwartet und fahren zur majestätischen Piuray Lagune im Heiligen Tal. Hier werden wir mit heißen Getränken, Wasser und Snacks bewirtet. Wir genießen die ersten Minuten beim Anblick der Lagune bevor wir uns bei einer Yogastunde am See erholen und eins werden mit der Natur. Danach freuen wir uns auf einen Picknick-Lunch am See, bevor unser Bus uns zu unserem Hotel fährt.

Unser Hotel: Casona Yucay o.ä., Übernachtung und Frühstück

#### 4. Tag: Heiliges Tal, Pachamanca und Besuch in der Brauerei



Durch das Heilige Tal fahren wir nach Ollantaytambo, einer Stadt, die seit der Inkazeit ununterbrochen bewohnt war. Hier steigen wir durch die uralten Straßen auf zum beeindruckenden Fort und spüren die besondere Energie der Anden.

Danach erwartet uns ein Jahrtausende altes Ritual: Pachamanca. Dies ist das Nationalgericht Perus und wird traditionell in der Watia, einem Erdofen, unter Verwendung von in Feuer erhitzten Steinen, zubereitet und kann Gemüse wie Kartoffeln und Süßkartoffeln, aber auch Fleisch und verschiedene Gewürze enthalten.

Während unser Mittagessen gart spazieren wir umher und lernen mehr über den biologischen Garten unserer Gastgeber, die Destillerie und die Kaffeeproduktion.

Natürlich sind wir wieder am Watia, wenn unser Mittagessen der Erde wieder entnommen wird.

Wir beschließen das heutige Programm mit einem Besuch der Brauerei, die bekannt ist für ihr gutes Craft Beer – vor dem Probieren der verschiedenen Biere schauen wir uns noch den Brauprozess an, bei dem wir lokale Zutaten und Techniken kennenlernen – ein Tag voller peruanischer Genüsse...  
Übernachtung wie Vortag.

#### 5. Tag: Geheimnisvolle Stadt Machu Picchu – Cusco



Unsere Zugfahrt im Vistadomezug durch die spektakuläre Landschaft der Anden führt uns in ca. 1 ½ Stunden von Ollanta nach Aguas Calientes. Von hier aus nehmen wir den Bus und erreichen Machu Picchu nach weiteren 25 Minuten. Man glaubt, das Machu Picchu, die „verlorene Stadt der Inkas“, vom Herrscher Pachacútec um 1450 als eine Art Erholungs-ort erbaut wurde. Machu Picchu liegt auf 2430 Metern Höhe auf einem Bergrücken zwischen den Gipfeln des Huayna Picchu und des Berges gleichen

Namens (Machu Picchu) und ist ein ganz besonderer Kraftort.

Die geheimnisvolle Stadt umfasste mehr als 200 Bauten, die auf Terrassen gelegen und mit einem System von Treppen verbunden waren; viele davon sind noch heute erhalten. Bei unserer geführten Tour erfahren wir viel über die Geschichte der Stadt und haben Zeit, den Zauber auf uns wirken zu lassen.

Wir kehren zurück nach Aguas Calientes und stärken uns beim Mittagessen. Danach nehmen wir den Zug nach Cusco.

Unser Hotel: Quinta San Blas o.ä., Übernachtung mit Frühstück

## 6. Tag: Cusco und San Blas, Kochkurs und Pisco



Heute beginnen wir den Tag mit einer geführten Tour durch die frühere Hauptstadt des Inka-Reiches. Wir spazieren über die Kopfsteinstraßen des Viertels San Blas, das viele Künstler und Kunsthandwerker beheimatet, und besuchen den Hauptplatz und die prächtige Kathedrale.

Dann werden wir in einer Rooftop-Küche mit einem traumhaften Blick erwartet – bzw. besuchen wir vorher noch den quirligen San Pedro Markt und kaufen die Zutaten für unseren Kochkurs ein. Nachdem wir zurück in der Küche sind lernen wir zunächst den typischen Cocktail zuzubereiten, den Pisco Sour. Dann geht es weiter und wir lernen Quinotto de Quinoa oder Lomo Saltado zu machen und lassen es uns schmecken.

Der Rest des Tages steht uns zur freien Verfügung. Wer noch Lust hat mehr über das Nationalgetränk Pisco Sour zu erfahren oder zu probieren, besucht die bekannte Bar „Pisco Museum“, die ihren Namen nicht zu Unrecht trägt.

Übernachtung wie Vortag

## 7. Tag: Abreise



Heute steht leider schon unsere Abreise auf dem Programm, aber es wäre doch viel zu schade, Peru jetzt schon zu verlassen. Wie wäre es mit einer individuellen Verlängerung? Vielleicht mit einigen Tagen in den Dschungeln am Amazonas oder ganz relaxed an den schönen Stränden im Norden Perus? Wir sind gern für weitere Informationen da.