



African Footprints



Wildlife meets Food Coaching – mit gesundem Genuss und Abenteuer ins neue Jahr!

8 Tage die wunderschöne Natur- und Tierwelt Kenias genießen,
Baumtomaten und Baobab probieren und Sukuma Wiki zubereiten

1. Tag (29.12.2017)

**Abholung Flughafen,
Elefantenwaisenhaus,
Ankunft auf der Sandai-Farm**

Wir holen Euch in Nairobi am Flughafen ab und bei früherer Ankunft gibt es die Möglichkeit, das bezaubernde Daphne-Sheldrick-Elefantenwaisenhaus zu besuchen, wo Ihr junge Elefanten zum Anfassen nah erleben könnt.



Anschließend fahren wir zur Sandai Farm (zwischen Aberdares und Mt. Kenya), wo Ihr in Ruhe ankommen und die Farm und ihr Umland erkunden könnt. Wir lernen uns bei einem schönen Nature Walk und/oder Sundowner und gemütlichen Abendessen kennen. Willkommen in Kenia!

5. Tag (02.01.2018)

**Ganztagestasafari im Ol Pejeta
Conservancy, Picknick und
Ngobit River Lodge**

Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg zum Ol Pejeta Conservancy, einem Naturreservat, in dem wir erneut die faszinierende Tierwelt bestaunen; hier machen wir uns nicht nur auf die Suche nach den typischen „Vertretern“ der Wildnis und sehen hoffentlich auch das seltene Spitzmaulnashorn, sondern besuchen auch ein Schimpansen-Schutzgebiet.



Am Mittag genießen wir ein tolles Picknick im Park, bevor die Pirschfahrt danach weitergeht. Den Abend und die Nacht verbringen wir in der wunderschönen Ngobit River Lodge.

2. Tag (30.12.2017)

**Zeit auf der Farm,
Tierwelt im Solio Nationalpark,
Heil- und Kräuterpflanzen**

Vor dem Frühstück gibt es die Option, mit Yoga, Personal Training oder einem Ausritt aktiv in den Tag zu starten. Danach geht es in den nahe gelegenen, wunderschönen Solio Nationalpark. Hier gibt es die fantastische Tierwelt Kenias zu bestaunen: neben Giraffen, Zebras und diversen Antilopen lassen sich vor allem viele Nashörner finden und mit etwas Glück auch Löwen und Leoparden.



Zurück auf Sandai erfahrt Ihr Interessantes über Heil- und Kräuterpflanzen, bevor wir im Anschluss den Tag beim Sundowner und gemeinsamen Abendessen ausklingen lassen.

6. Tag (03.01.2018)

**Entspannung, Food Coaching
und Genuss auf der Ngobit
River Lodge**



Wir bleiben heute den ganzen Tag auf der Ngobit River Lodge: Natur genießen, Seele baumeln lassen, was das Herz begehrt. Vormittags gibt es außerdem eine Weiterführung der Heil- und Kräuterpflanzenkunde und mittags machen wir einen schönen Spaziergang hinunter zum Fluss, an dem wir uns einen passenden Platz zum Picknicken suchen.

Nachmittags ist ausgiebig Zeit für ein weiteres Food Coaching sowie den dazugehörigen Kochkurs, in dem das Abendessen zusammen zubereitet wird.

3. Tag (31.12.2017)

**Traditioneller Markt in Nyeri,
Food Coaching & gemeinsames
Kochen: Happy New Year Party!**

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen des gesunden Genusses und guter Ernährung! Nach dem Frühstück fahren wir in die nächstgelegene Stadt Nyeri und lassen uns vom Angebot eines typisch afrikanischen Obst- und Gemüsemarktes beeindrucken und inspirieren! Mit vollgepackten Körben geht es zurück zur Farm, wo Ihr Euch beim gemeinsamen Kochen für den Silvesterabend in Sachen Ernährung beraten lassen könnt. Gestärkt und gut gelaunt lassen wir nach dem Abendessen die Korken knallen und feiern eine tolle Silvesterparty!



7. Tag (04.01.2018)

**Food Coaching und
gemeinsames Kochen,
Rückfahrt nach Sandai**

Heute gibt es wieder die Gelegenheit, den Tag entspannt sportlich zu beginnen, wir bieten optional Yoga oder Personal Training an. Nach dem dann ausgiebigen Frühstück geht es in Teil 3 des Food Coachings und im Anschluss wird auch hier wieder gemeinsam gekocht.

Nach dem Mittagessen fahren wir zurück zur Sandai-Farm und haben evtl. noch Zeit für eine Fußmassage. So oder so lassen wir den Tag bei einem leckeren Sundowner und einem entspannten Abendessen erholsam ausklingen.



4. Tag (01.01.2018)

**Entspannen auf der Sandai-
Farm, Zeit für Yoga, Massagen
und mehr, Walking Safari**

Den ersten Tag im neuen Jahr lassen wir ganz entspannt angehen! Nach einem gemütlichen Langschläferfrühstück fahren wir in den nahe gelegenen Aberdares Country Club und machen dort eine ruhige ca. einstündige Walking Safari und kommen hierbei vor allem Giraffen ganz schön nah!



Nach dem Mittagessen im Country Club bieten wir auf Sandai eine Einführung in die Fußreflexzonenmassage an. Ansonsten steht der restliche Nachmittag zur freien Verfügung!

8. Tag (05.01.2018)

**Abschiednehmen,
Transfer zum Flughafen,
Erkundung Nairobi**

Am heutigen Tag endet unsere Woche und wir bringen Euch zum Flughafen in Nairobi. Je nach Abflugzeit oder weiteren Reiseplanungen kann der Tag in Nairobi noch schön genutzt werden, z.B. mit einem Besuch eines Massai Marktes oder einem Museumsbesuch.

Wir freuen uns auf Euch!

Buchung direkt über:

Petra Allmendinger

Phone: +254 (0) 721 65 66 99

Email: petra@africanfootprints.de

Web: www.africanfootprints.de

Address:

P.O. Box 1518

Nyeri 101000, Kenya

Weitere Infos sowie Kosten zum Angebot unter

www.africanfootprints.de