

travel to life

Guinea-Bissau

Bijagòs-Archipel – Westafrikas Garten Eden

14 Tage Sonderreise mit Heiko Heltorff

Höhepunkte

» Portugiesischer Kolonialflair in Westafrikas unbekanntestem Land
» Traumhafter Bijagó-Archipel: Inselleben in vollkommener Natur
» Zu Fuß und mit dem Boot auf Pirsch durch die bunteste Tierwelt
» Auf der Suche nach dem Matriarchat - Der Bijagó-Kultur begegnen
» Tourismus perfekt - Unsere Reise unterstützt die lokalen Kommunen und finanziert den Naturschutz mit
» Mit Reiseleiter und Filmemacher Heiko Heltorff ein quasi unbekanntes Land aktiv erkunden

Dein Reiseverlauf



Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

Termine & Preise

Datum von	Datum bis	Preis
01.11.2026	14.11.2026	3.450 €

Enthaltene Leistungen

» Rundreise inkl. Flughafentransfers wie beschrieben im Kleinbus und Booten
» 12 Übern.: 1 x im DZ im Hotel in Casablanca, 3x im DZ im landesüblichen Mittelklassehotel in Bissau, 7x in einer einfachen Bungalow-Lodge auf Orango, 1x im Zeltcamp in DZ
» 11 x Frühstück, 10 x Mittagessen / Picknick, 10 x Abendessen
» Nationalpark-Gebühren
» Solidarbeitrag zur Unterstützung der Community von Orango
» Lokale englischsprachige Guides
» Qualifizierte deutschsprachige Travel To Life-Reiseleitung durch Heiko Heltorff

Nicht enthaltene Leistungen

» Fluganreise nach Bissau / Guinea-Bissau und zurück. Gerne unterbreiten wir Dir ein Angebot!
» Einzelzimmer-Zuschlag: 560 € (11 Hotelnächte + 1 Zeltübernachtung)
» Visa-Gebühren (ca. 90 €)
» nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
» Trinkgelder

Gruppengröße: 8-12 Teilnehmer

Reisebeschreibung

Westafrikas unbekanntestes Land ruft!

Komm mit und erlebe mit uns das ursprüngliche Westafrika auf einer einzigartigen Erlebnisreise durch das versteckte Paradies Guinea-Bissau!Diese Reise führt Dich zu den abgelegenen und magischen Inseln des Bijagós-Archipels, einem der letzten intakten Ökosysteme Afrikas, das von faszinierenden Mangrovenwäldern, unberührten Savannen und einer beeindruckenden Tierwelt geprägt ist. Du erkundest zunächst die lebendige Hauptstadt Bissau mit ihrem portugiesisch-kolonialen Charme. Dann konzentrieren wir uns aber auf den unbeschreiblich schönen Bijagòs-Archipel, einer wahren Perle der Natur und einer einzigartigen Dorfkultur, fast so, wie man sich Afrika in seiner Kindheit vorgestellt hat. Hier lernst Du die traditionelle Kultur der Bijagó kennen und nimmst am Alltag der Menschen teil, etwa beim Muschelfischen oder dem Besuch alter Dörfer, den sogenannten Tabankas. Du besuchst die Heilige Insel Poilão, wo Du mit etwas Glück nachts das einmalige Naturschauspiel miterleben kannst, wie zahllose Grüne Meeresschildkröten ihre Eier an den einsamen Stränden ablegen. Ob Flamingos, Flusspferde oder Meeresschildkröten – diese artenreiche Tierwelt begleitet Dich quasi ständig auf diesem Abenteuer. Die Tage in den Nationalparks und Dörfern lassen Dich nicht nur die Natur und Kultur hautnah erleben, sondern bieten auch Raum zur Entspannung auf den weißen Sandstränden dieser einzigartigen Inselwelt.Gemeinsam erkunden wir ein Reiseziel, das abseits der Touristenpfade liegt und Dir die Vielfalt Afrikas in all ihren Facetten nahebringt – perfekt für alle, die das Besondere und Unberührte suchen.Heiko Heltorff ist seit vielen Jahren einer unserer erfahrensten Reiseleiter für verschiedene Destinationen weltweit, u.a. in Grönland, Kuba, Island und Italien. Im Hauptberuf ist er Filmemacher und dreht u.a. für Arte, Nano und verschiedene andere Sender Dokumentarfilme zu aktuellen Themen. Mit ihm zu reisen heißt, immer aktiv auf der Suche nach dem Besonderen zu sein, seine eigene Neugier treibt ihn stets aufs Neue in

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

auch für ihn noch unbekannte Länder, so auch dieses Mal nach Guinea-Bissau. Aber er gilt auch als Afrika-Experte, hat er schon mehrere Dokumentationen in Afrika gedreht, darunter war er während der Ebola-Epedemie unterwegs in Sierra Leone oder beim Staudammprojekt und bei den Mursi in Äthiopien filmerisch aktiv. Seine gelassene und humorvolle Art kommt bei Einheimischen weltweit bestens an, sodass Du Dich auf tolle Begegnungen und mancherlei spontanen und spannenden Exkursen gefasst machen kannst.

Tagesablauf

Legende
Ü = Übernachtung, F = Frühstück, M = Mittagessen/Picknick, A = Abendessen

1. Tag: Abflug von Deutschland nach Casablanca - Zwischenübernachtung in Marokko
Du startest am späten Nachmittag ab Frankfurt und fliegst mit Royal Air Maroc zunächst nach Casablanca, wo wir eine Sicherheitsübernachtung einlegen, um bei den knappen Umsteigezeiten nichts zu riskieren (Flug ist nicht inklusive, aber über uns buchbar). Casablnaca ist ein spannender Einstieg in Deine Reise nach Afrika! Transfer zum Flughafenhotel in Casablanca.
Ü: im Hotel in Casablanca

2. Tag: Casablanca – Eindrücke im Orient - Abends Weiterflug nach Bissau
Hier in Casablanca können wir den Tag nutzen für eine Stadtrundfahrt inklusive Besuch der großen Moschee (fakultativ, ca. 20 - 30 € p.P.), um abends den Nachtflug nach Bissau zu nehmen. Vorher besprechen wir noch den kommenden Reiseverlauf und wir sind nun sehr gespannt, was der Rest des Landes zu bieten hat, aber wir wissen eins sicher: es ist sehr viel! Abends dann Transfer zum Flughafen und Weiterflug nach Bissau.
Ü: Nachtflug mit Früh-Check-in im Hotel am nächsten Morgen in Bissau (F)

3. Tag: Bissau - Koloniales Erbe der Portugiesen
Frühmorgens Ankunft in Bissau in Westafrika! Nach dem Transfer ins Hotel und etwas Zeit zum Frischmachen besuchen wir die Highlights der Stadt wie das historische Viertel Bissau Velho, den Hafen, das ethnografische Museum, die Amura-Festung, die Kathedrale, das Pidjiguiti-Mahnmal sowie den Kunsthandwerksmarkt. Das Mittagessen gibt es zwischendurch. Dann steigt das Reisefieber und wir bereiten uns auf das Inselleben vor, das auf uns zukommt. Ein Abendessen im ausgewählten Restaurant wird uns munden, die Küche ist geprägt von portugiesischer Küche und bissauischen Besonderheiten.
Ü: im Hotel in Bissau, (M/A)

4. Tag: Bootsfahrt zum Orango-Nationalpark
Und los geht unser Natur-Erlebnis Westafrika! Es geht zum vorgelagerten Bijagòs-Archipel, einer fantastischen und malerischen Inselwelt, die einzigartig ist in ihrer Art und welche sich mehr als lohnt, ausgiebig erforscht zu werden. Dazu brechen wir zu einer drei- bis vierstündigen Bootsfahrt in den Orango-Nationalpark auf und gleiten dabei an kleinen Inseln und Sandbänken vorbei. Unser Ziel ist die Insel Orango und das Orango Parque Hotel, das eher eine NGO als ein klassisches Hotel ist, das heißt, mit den Einnahmen wird u.a. der Nationalpark mitfinanziert, Dorfgemeinschaften unterstützt und es ist mehr oder weniger das einzige Etablissement, das einen einigermaßen ordentlichen Standard besitzt, um die Region als Basisstandort ideal bereisen zu können. Hier mieten wir uns für einige Nächte ein und von dort starten unsere expeditionsartigen Ausflüge in dieses quasi vor dem Haus liegende, atemberaubende Naturparadies und auf die anderen Inseln. Nach unserer Ankunft genießen wir unser Mittagessen und besuchen anschließend das Dorf Eticoga, wo wir das Mausoleum der letzten Bijagó-Königin, Okinka-Pampa, und verschiedene laufende Entwicklungsprojekte kennenlernen. Dann folgt unser erster Abend in unserem

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

idyllisch gelegenen Strandhotel unter einem fantastischen Sternenhimmel.
Ü: im Orango Parque Hotel, (F/M/A)

5. Tag: Wanderung zur Anor-Region auf Orango Grande
Heute erkunden wir zu Fuß und per Boot eine der spektakulärsten Gegenden der Insel Orango Grande, die Anor-Region. Von der Strandpromenade des Hotels wandern wir entlang des Flusses, umgeben von Mangroven. Während einer Bootsfahrt können wir Flamingos, Löffler, Pelikane und zahllose europäische Zugvögel beobachten, die hier überwintern. Wir durchqueren die Mangroven und erreichen die Savanne mit hohen Gräsern und einzelnen Bäumen. Nach einem Picknick besuchen wir bedeutende Dörfer und Lagunen der Region, um Vögel, Flusspferde und andere Tierarten des Nationalparks zu beobachten.
Ü: im Orango Parque Hotel, (F/M/A)

6. Tag: Fahrt zur heiligen Insel Poilão im Marinen Nationalpark João Vieira-Poilão und Camp-Erlebnis
Heute starten wir zu einer regelrechten Insel-„Expedition“ mit Camp-Übernachtung auf einer unbewohnten Insel: es geht in den Marinen Nationalpark von João Vieira-Poilão. Dafür fahren wir mit dem Boot zu der im äußersten Süden des Archipels liegende Insel Poilão. Unterwegs legen wir einen Stopp für ein Picknick auf einer der traumhaften Inseln des Parks ein, bevor wir zur heiligen Insel Poilão weiterfahren. Diese unbewohnte Insel, übersät mit Baobabs und Ceiba-Bäumen, ist einer der weltweit bedeutendsten Brutplätze für die Grüne Meeresschildkröte. Nach Einbruch der Dunkelheit erleben wir das beeindruckende Schauspiel, wie die Schildkröten an den Strand kommen, um ihre Eier zu legen – begleitet von lokalen Guides. Jetzt wird es romantisch, denn wir übernachten im Camp auf Poilão und genießen den tropischen Sternenhimmel direkt am Strand.
Ü: Camp auf Poilão, (F/M/A)

7. Tag: Rückfahrt durch die Kanäle des Nationalparks Orango
Nach einer außergewöhnlichen Camp-Nacht in diesem traumhaften Naturparadies fernab jeglicher Zivilisation fahren wir von Poilão über das Meer und durch die inneren Kanäle der Inselwelt zurück auf „unsere“ Insel Orango, dabei durchqueren wir den Orango-Nationalpark von Süden nach Norden. Unterwegs bestaunen wir die dichten Mangroven, beobachten Fischschwärme und können mit etwas Glück Delfine und lokale Fischer in Kanus sehen. Zurück im Hotel essen wir zu Mittag. Am Nachmittag, abhängig von den Gezeiten, nehmen wir am Muschelfischen mit den Bijagó-Frauen teil und sehen den Männern bei ihren traditionellen Fischfangtechniken mit Netzen zu.
Ü: im Orango Parque Hotel, (F/M/A)

8. Tag: Tag zur freien Verfügung - Baden, Relaxen oder Bummeln auf eigene Faust
Heute können wir endlich mal das machen, was auf vielen anderen Reisen so oft fehlt: Ein ganzer Tag zum Entspannen und das Inselleben zu genießen. Baden, Relaxen oder einfach mal den herrlichen kilometerlangen Strand entlang wandeln, ohne Stress, aber immer mit dem Gefühl, im Paradies gelandet zu sein. Oder unserem Reiseleiter Heiko folgen, der neugierig genug ist, um eigene Entdeckungen zu machen.
Ü: im Orango Parque Hotel, (F/M/A)

9. Tag: Besuch im Dorf Ambuduco auf der Insel Canhabanque
Heute besuchen wir das Dorf Ambuduco auf der Insel Canhabanque, das älteste Dorf im Nationalpark. Eine Wanderung entlang des Flusslaufs führt uns durch Mangroven- und Waldgebiete. Die Dörfer, die wir besuchen, sind ein bedeutendes kulturelles Erbe der Bijagó. Hier schlägt das Ethnologen-Herz höher, denn wir begegnen alten Stammes- und Dorfkulturen, die sich überraschend viel von ihrer traditionellen Lebensweise erhalten haben. Man betrachtet die hiesige Kultur als „Matriarchat“, aber was genau bedeutet dies? Und wir wollen herausfinden, wie es sich hier im 21. Jahrhundert so lebt, fernab von allem, was wir kennen. Der Nachmittag bietet uns Zeit zur Entspannung am Strand.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

Ü: im Orango Parque Hotel, (F/M/A)

10. Tag: Entdeckungen auf der Insel Uno
Unsere heutige Tour führt uns zur Insel Uno. Nach einer spannenden Bootsfahrt betreten wir hier wieder eine ganz neue Welt. Wir durchstreifen zu Fuß die bewaldete Savanne, einen wunderschönen Mangowald und erreichen eine große Lagune, umgeben von Reisfeldern. Die Insel lädt dazu ein, auf Spurensuche nach Weißnasenaffen, Krokodilen und beeindruckenden Vogelkolonien zu gehen. Sicher finden wir auch Spuren von Flusspferden, die nachts auf Nahrungssuche in die Reisfelder ziehen. Ob wir sie auch tagsüber erspähen können?
Ü: im Orango Parque Hotel, (F/M/A)

11. Tag: Rückfahrt nach Bissau und Freizeit
Wir müssen heute dieses Inselparadies verlassen, so schwer es uns fallen wird. Nach einer vierstündigen Bootsfahrt erreichen wir wieder das westafrikanische Festland bei Quinhamel und fahren mit dem Bus weiter in die Hauptstadt nach Bissau. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung, um die Stadt ganz nach unserem Tempo zu erkunden.
Ü: im Hotel in Bissau, (F/M/A)

12. Tag: Tagesausflug nach Cacheu
Heute geht es noch einmal tief in das Land hinein, denn wir begeben uns auf einen Ausflug zur historischen Region Cacheu, die für ihr koloniales Erbe und ihre eindrucksvolle Natur bekannt ist. Unterwegs halten wir in Canchungo und besuchen, falls geöffnet, die Kooperative Coajoque, die Früchte für natürliche Säfte und Honig verarbeitet. In Cacheu erkunden wir die Festung aus dem 16. Jahrhundert, das Sklavereimuseum und die Kirche Nossa Senhora da Natividade. Anschließend besuchen wir das Projekt „No Kume Sabi“, das sich für Ernährungssicherheit, Bildung und Frauenförderung einsetzt. Auf dem Rückweg erstatten wir - falls er zu Hause ist - in Bola noch einen kurzen Besuch beim König der Bola und erfahren einiges über das Königtum dieses Stammes.
Ü: im Hotel in Bissau, (F/M/A)

13. Tag: Freier Tag in Bissau
Ein freier Tag lädt uns dazu ein, die vergangenen Eindrücke wirken zu lassen und Bissau noch einmal in Ruhe zu genießen. Oder wir starten noch zu einem spontanen Ausflug und entdecken gemeinsam auf eigene Faust, was sich noch im Umland ergründen lässt, bevor wir unser letztes gemeinsames Abendessen zum Abschluss der Reise genießen (fakultativ). Unser voraussichtliches Flugangebot ist der Rückflug spät in der heutigen Nacht.
Ü: im Hotel in Bissau, (F)

14. Tag: Rückflug früh in der Nacht - Abschied und Heimreise
Je nach Flugzeit werden wir dann früh in der Nacht zum Flughafen gebracht und fliegen zurück in unsere Welt, um einige wundervolle Erfahrungen und Begegnungen reicher. (Rückflug nicht inkludiert, aber über uns buchbar).

Anforderungen

Hinweis: Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen behalten wir uns vor, die Reise bis 28 Tage vor Reisebeginn abzusagen.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de