



# Frauenreise Costa Rica

## Von den Bergen zum Meer

*Eine Frauenreise durch Costa Rica – 15 Nächte, 3 Klimazonen, 1000 Eindrücke*

### *Die Reise auf einen Blick*

**Reisezeitraum:** 04.02.-19.02.2026

**Dauer:** 15 Nächte / 16 Tage

**Teilnehmerinnen:** maximal 12 Frauen

**Zielgruppe:** Frauen ab 18 Jahren – alle Altersgruppen sind herzlich willkommen

**Sprache:** Deutsch (mit Übersetzungsservice Spanisch–Deutsch auf allen Touren)

### *Warum diese Reise besonders ist*

Diese Reise ist mehr als nur Urlaub.

Sie ist ein Abenteuer, eine Verbindung – mit der Natur, mit Costa Rica und mit dir selbst.

Hier reist du nicht allein, sondern **in einer kleinen, herzlichen Frauengruppe**, begleitet von mir – Nehle – mit langjähriger Costa Rica Erfahrung, und echter Begeisterung für dieses besondere Land.



*„Von den Bergen bis zum Meer – wir reisen langsam, bewusst,  
gemeinsam. Und sammeln Erinnerungen, die bleiben.“*

Tauche ein in die Vielfalt Costa Ricas:  
Von mystischen Nebelwäldern im Hochland, über die wilden Mangroven der Karibik,  
bis zu Sonnenuntergängen am Pazifikstrand.  
Diese Reise verbindet Natur, Kultur und Menschlichkeit – mit Raum für Austausch,  
Lachen, Staunen und echte Begegnungen.



# Über mich: Nehle & die Entstehung meiner Frauenreisen

## Wer ich bin

Ich bin Nehle – deine Gastgeberin, zweifache Mama und Wahl-Costaricanerin. 2010 kam ich zum ersten Mal als Volontärin nach Costa Rica. Nach meiner Rückkehr nach Deutschland, merkte ich, das sich etwas zurück gelassen hatte- und das war mein Herz! Ich vermisste Costa Rica so sehr, dass ich schon kurze Zeit später zurück kehrte und in einem kleinen abgelegenen Dorf im Regenwald an der Atlantikküste meine neue Heimat fand. Hier betreibe ich seit 2015 mein eigenes Hotel und habe mir das Leben aufgebaut, das ich mir immer erträumt habe – mitten in einem quirligen karibischen Dorf, was abgelegen im tropischen Regenwald liegt. Ich liebe das Leben in der Natur, zwischen Brüllaffen und Kolibris, barfuß im Morgentau und mit dem Klang des Dschungels im Ohr.

Seit ich hier lebe, arbeite ich im Tourismus: Ich organisiere individuelle Ausflüge und Touren für meine Gäste und kümmere mich mit Herzblut um meine Unterkunft. Costa Rica ist für mich mehr als nur ein Ort – es ist ein Gefühl.

Ein Lebensgefühl aus Leichtigkeit, Verbindung, Respekt vor der Natur und echtem Miteinander.

## Wie meine Rundreisen entstanden sind

So viele Male habe ich gehört:

*„Ich würde so gern mal nach Costa Rica, aber alleine traue ich mich nicht ...“  
„Ich habe niemanden, der mitkommt – und ganz allein möchte ich nicht reisen.“*

Diese Gedanken haben mich nicht mehr losgelassen. Und so entstand meine Idee: **Eine Reise für Frauen**, die wie du Sehnsucht nach Natur, nach echten Begegnungen und nach einer sicheren, aber lebendigen Art zu reisen haben.

Ich wollte eine Reise schaffen, die nicht oberflächlich ist. Kein Pauschalpaket, keine abgehakten Programmpunkte – sondern ein **authentisches Eintauchen** in das, was Costa Rica so besonders macht:

- ☞ die Menschen
- ☞ die Natur
- ☞ und das Lebensgefühl.

## Was mir wichtig ist

- Echtheit
- Menschlichkeit

- Wertschätzung
- Nähe

Ich plane jede Reise **selbst** – mit Liebe zum Detail, mit Kenntnis über Land und Leute und mit einem tiefen Wunsch:

Dass du nicht nur zurückkommst mit schönen Fotos,  
sondern mit einem Gefühl, das bleibt.

Ich begleite jede meiner Reisen persönlich – vom ersten Zoom-Call über den Telegramm-Gruppenchat bis zur letzten Kokosnuss am Strand.



## Für wen ist diese Reise?

Diese Reise ist für **dich**, wenn du...

- eine Frau bist, die offen und neugierig ist.
- Lust hast, mit anderen tollen Frauen unterwegs zu sein – ganz ohne Zwang, aber mit echtem Miteinander.
- gerne lachst, staunst, genießt und dir selbst ein Geschenk machen möchtest.
  - das wahre Costa Rica erleben willst – **abseits vom Pauschalismus**.
- dich nach Verbindung sehnst: zur Natur, zu anderen Menschen, zur Kultur – und auch zu dir selbst.

Diese Reise ist **nicht** für dich, wenn du...

- All-Inclusive-Resorts mit Entertainmentprogramm erwartest.

🌸 Meine Reisen stehen für...

- kleine Gruppen (max. 12 Frauen)
  - echtes Erleben
- Austausch ohne Oberflächlichkeit
- persönliche Reisebegleitung statt Betreuung aus der Ferne
  - gemeinsame Momente, die verbinden
- Abenteuer und Entspannung im Gleichgewicht

Du musst nicht alles mitmachen. Du darfst auch einfach nur sein.

Was zählt: **Wertschätzung. Leichtigkeit. Offenheit.**

*„Ich glaube, jede Frau sollte sich einmal im Leben den Raum geben, eine Reise nur für sich selbst zu machen.“*



# Costa Rica: Ein Land voller Kontraste

## Ein kleines Land mit großer Vielfalt

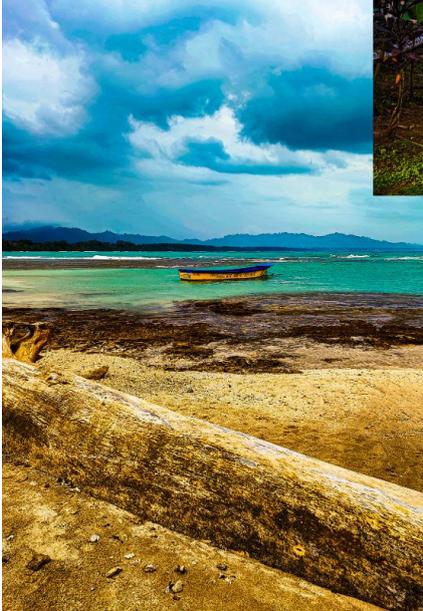
Costa Rica, eingebettet zwischen dem Pazifik und der Karibik, ist ein Land von beeindruckender Vielfalt. Trotz seiner geringen Größe beherbergt es etwa 5 % der weltweiten Biodiversität. Diese außergewöhnliche Vielfalt ist auf die unterschiedlichen Klimazonen und Landschaften zurückzuführen, die von tropischen Regenwäldern über Nebelwälder bis hin zu trockenen Savannen reichen. Das Land ist ein Paradies für Naturliebhaber und Abenteurer gleichermaßen.

## Klimazonen & Ökosysteme

Costa Rica lässt sich grob in fünf Hauptklimazonen unterteilen, die jeweils einzigartige Ökosysteme und Lebensräume bieten:

- **Tropischer Regenwald:** Hohe Temperaturen und ganzjähriger Niederschlag schaffen dichte, grüne Wälder, die eine Vielzahl von Tierarten beherbergen.
- **Trockenwald:** Charakteristisch für die Nordwestregion, mit einer ausgeprägten Trockenzeit und einer Vegetation, die sich an diese Bedingungen angepasst hat.
  - **Nebelwald:** In höheren Lagen gelegen, mit konstantem Nebel und hoher Luftfeuchtigkeit, bieten sie einzigartige Lebensräume für viele endemische Arten.
- **Hochlandklima:** Gemäßigte Temperaturen und fruchtbare Böden machen diese Regionen ideal für den Kaffeeanbau.
  - **Küstenklima:** Heiße Temperaturen und eine Mischung aus Regen- und Trockenzeiten prägen die Küstenregionen, die reich an marinem Leben sind.

Diese Vielfalt ermöglicht es, innerhalb weniger Stunden von einem Klima ins andere zu reisen und dabei ständig neue Landschaften und Lebensräume zu entdecken.



## **Kultur & Lebensfreude**

Die "Ticos", wie sich die Costa Ricaner selbst nennen, sind bekannt für ihre Freundlichkeit, Gelassenheit und Lebensfreude. Das Motto "Pura Vida" – das reine Leben – ist mehr als nur ein Spruch; es ist ein Lebensstil, der die positive Einstellung und die Wertschätzung für das Leben widerspiegelt.

Die Kultur Costa Ricas ist eine Mischung aus indigenen, spanischen und afro-karibischen Einflüssen. Dies zeigt sich in der Musik, den Tänzen, der Küche und den zahlreichen Festen, die das ganze Jahr über gefeiert werden. Traditionelle Gerichte wie "Gallo Pinto" (Reis mit Bohnen) sind fester Bestandteil des Alltags und spiegeln die einfache, aber schmackhafte Küche des Landes wider.

## **Natur & Nachhaltigkeit**

Costa Rica ist weltweit führend im Bereich des Ökotourismus und des Umweltschutzes. Über 25 % des Landes stehen unter Naturschutz, darunter zahlreiche Nationalparks und Reservate. Diese Schutzgebiete bieten Lebensraum für eine beeindruckende Vielfalt an Flora und Fauna, darunter Affen, Faultiere, Tukane und unzählige Pflanzenarten.

Die Regierung und die Bevölkerung setzen sich aktiv für den Erhalt der natürlichen Ressourcen ein, was Costa Rica zu einem Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit macht.

## **Ein Land zum Entdecken**

Costa Rica ist ein Land, das entdeckt werden möchte. Ob beim Wandern durch dichte Regenwälder, beim Beobachten von Wildtieren in ihrem natürlichen Lebensraum oder beim Entspannen an traumhaften Stränden – die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Die Kombination aus atemberaubender Natur, reicher Kultur und herzlichen Menschen macht jede Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Mit diesem Hintergrundwissen bist du bestens vorbereitet, um die Schönheit und Vielfalt Costa Ricas auf unserer Reise in vollen Zügen zu genießen.



## **Reiseverlauf: Von den Bergen zum Meer**

### **Hochland: Nebelwälder & Vulkane**

Unsere Reise beginnt in den mystischen Nebelwäldern von Monteverde. Hier erkunden wir die artenreiche Flora und Fauna, gleiten beim Canopy über den Regenwald und erleben die Stille des Waldes. Anschließend besuchen wir den imposanten Vulkan Arenal, wo wir eine wunderschöne Wanderung unternehmen und in natürlichen heißen Quellen entspannen.

### **Karibik: Regenwald & Tierwelt**

Weiter geht es an die Karibikküste nach Tortuguero, bekannt für seine dichten Regenwälder und das reiche Tierleben. Per Boot durchqueren wir die Kanäle des Nationalparks und beobachten mit etwas Glück Affen, Tukane und Kaimane. In Cahuita erleben wir die afro-karibische Kultur, besuchen eine Finca auf der wir selbst Schokolade zubereiten und genießen die entspannte Atmosphäre des Ortes.

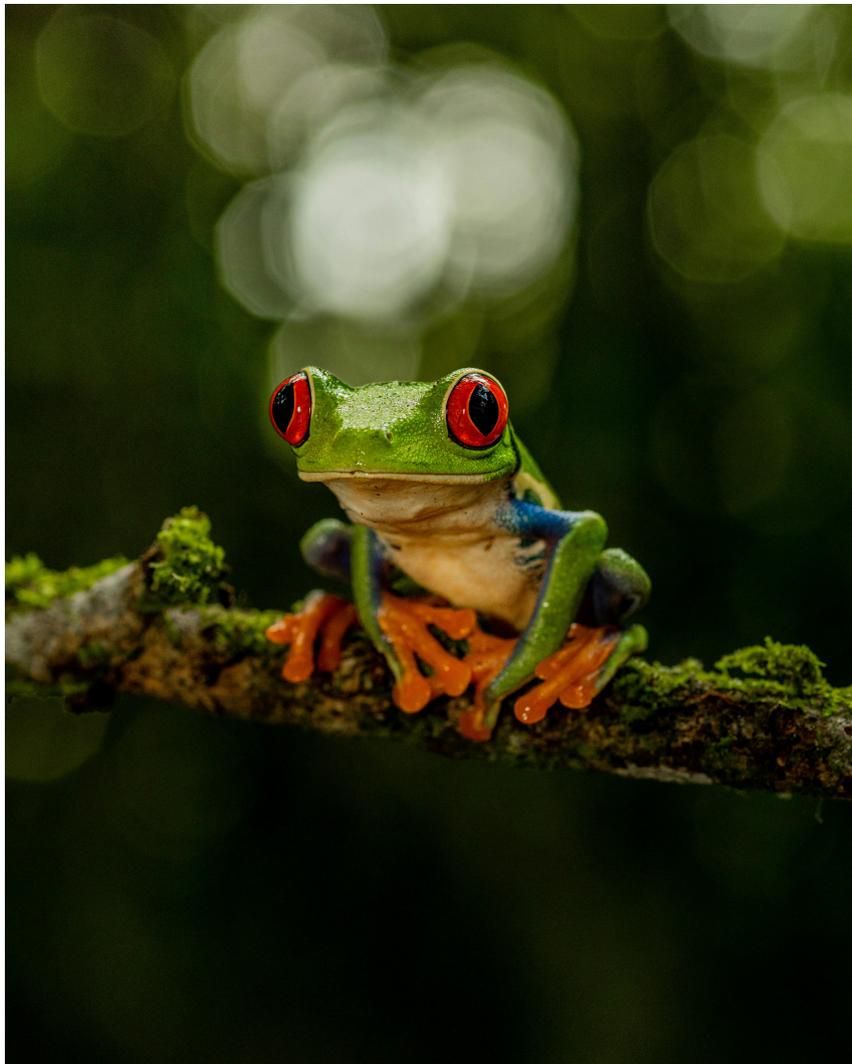
## **San José: Kultur & Märkte**

Zurück in der Hauptstadt San José tauchen wir in das urbane Leben Costa Ricas ein. Wir besuchen lokale Märkte, probieren exotische Früchte und lernen das kulturelle Erbe des Landes kennen.

## **Pazifikküste: Strände & Abenteuer**

Zum Abschluss reisen wir an die Pazifikküste nach Sámara. Hier erwarten uns traumhafte Strände und entspannte Tage am Meer. Ein perfekter Ausklang unserer vielfältigen Reise durch Costa Rica.

Diese Reise kombiniert Abenteuer, Naturerlebnisse und kulturelle Einblicke und bietet dir die Möglichkeit, Costa Rica in all seinen Facetten kennenzulernen.



# Touren & Erlebnisse im Detail

Unsere Reise durch Costa Rica bietet eine Vielzahl an einzigartigen Erlebnissen, die sowohl im Preis inbegriffen als auch optional buchbar sind.

## **Inklusive Erlebnisse**

### **Canopy-Tour in Monteverde**

Erlebe den Nebelwald aus der Vogelperspektive bei einer aufregenden Canopy-Tour. Du schwebst über die Baumkronen, überquerst Hängebrücken und genießt atemberaubende Ausblicke auf die üppige Vegetation.

### **Vulkanwanderung & Heiße Quellen**

Wandere rund um den beeindruckenden Arenal-Vulkan und entspanne anschließend in natürlichen heißen Quellen, die von der geothermischen Aktivität des Vulkans gespeist werden.

### **Kanutour im Tortuguero-Nationalpark**

Entdecke die Wasserwege des Tortuguero-Nationalparks per Kanu. Mit etwas Glück begegnest du Kaimanen, Affen, Faultieren und einer Vielzahl exotischer Vögel in ihrem natürlichen Lebensraum.

### **Bootstour zur Laguna 4**

Ein besonderes Highlight ist die Bootstour zur Laguna 4. Diese etwa vierstündige Exkursion führt dich durch abgelegenen Kanäle bis wir an einer kleinen, abgelegenen Lagune ankommen. Wir genießen den wilden, einsamen Strand, holen uns Kokosnüsse frisch von der Palme und lassen die Seele an diesem einzigartigen Ort baumeln.

### **Kakaotour in Cahuita**

Lerne den Prozess der Schokoladenherstellung kennen – von der Kakaobohne bis zur fertigen Schoki. Brigitte nimmt uns mit auf ihre idyllische Finca in der Karibik.

### **Marktbesuch in San José**

Tauche ein in das bunte Treiben des Zentralmarkts von San José. Entdecke exotische Früchte, lokale Handwerkskunst und erlebe die authentische Atmosphäre der Hauptstadt.

## **Optionale Erlebnisse (vor Ort buchbar)**

 **Reiten:** Erkunde die Umgebung auf dem Rücken eines Pferdes und genieße die Landschaft aus einer neuen Perspektive.

 **Schnorcheln & Tauchen:** Entdecke die Unterwasserwelt der Karibik oder des Pazifiks mit ihren farnefrohen Korallenriffen und vielfältigen Meeresbewohnern.

 **Hängebrückenwanderung:** Spaziere über schwebende Brücken und beobachte die Tierwelt des Regenwaldes aus nächster Nähe.

 **Nachttour:** Erlebe den Dschungel bei Nacht und entdecke nachtaktive Tiere, die tagsüber verborgen bleiben.

Diese Erlebnisse ermöglichen es dir, Costa Rica in all seinen Facetten zu entdecken – von der beeindruckenden Natur über die reiche Kultur bis hin zu spannenden Abenteuern.



# Unterkünfte im Überblick

Auf unserer Reise durch Costa Rica legen wir großen Wert auf authentische, komfortable und naturnahe Unterkünfte. Jede Unterkunft wurde sorgfältig ausgewählt, um dir ein einzigartiges Erlebnis zu bieten.

## Unterkünfte im Hochland

In den Nebelwäldern des Hochlands erwarten dich charmante Lodges, die sich harmonisch in die üppige Vegetation einfügen. Diese Unterkünfte bieten gemütliche Zimmer mit privaten Badezimmern, oft mit Balkonen oder Terrassen, von denen aus du die atemberaubende Aussicht auf den Wald genießen kannst.

## Unterkünfte an der Küste

An der tropischen Karibikküste und der sonnigen Pazifikküste erwarten dich einladende Gästehäuser und Bungalows, nur wenige Schritte von den unberührten Stränden entfernt. Diese Unterkünfte zeichnen sich durch ihre entspannte Atmosphäre, tropische Gärten und gemütliche Hängematten aus. Viele bieten einen Pool, klimatisierte Zimmer mit Meer- oder Gartenblick sowie private Badezimmer. In einigen der Unterkünfte ist Frühstück inklusive oder es gibt eine Kochmöglichkeit.

Unsere Unterkünfte zeichnen sich durch ihre Nähe zur Natur, familiäre Atmosphäre und sorgfältige Auswahl aus. Sie bieten dir die perfekte Balance zwischen Komfort und authentischem Erlebnis





## Leistungen & Preise im Überblick

### Inklusive Leistungen

Unsere 16-tägige Frauenreise durch Costa Rica bietet dir ein umfassendes Paket an Leistungen, damit du dich voll und ganz auf das Erleben und Genießen konzentrieren kannst:

- **Unterkünfte:** 15 Übernachtungen in sorgfältig ausgewählten, naturnahen Unterkünften mit familiärer Atmosphäre. Alle Zimmer verfügen über private Badezimmer und bieten Komfort inmitten der Natur.
- **Transport:** Alle Transfers innerhalb Costas Ricas sind inklusive. Wir nutzen eine Kombination aus privaten Shuttles und öffentlichen Verkehrsmitteln, um authentische Einblicke in das Land zu ermöglichen.
- **Reisebegleitung:** Ich, Nehle, begleite dich während der gesamten Reise. Als Wahl-Costa-Ricanerin seit 2010 teile ich meine Liebe und mein Wissen über das Land mit dir. Sprachliche Barrieren sind kein Problem – ich übersetze gerne und stehe dir jederzeit zur Seite.
  - **Aktivitäten:** Folgende Erlebnisse sind im Reisepreis enthalten:
    - Canopy-Tour im Nebelwald
    - Vulkanwanderung mit Besuch der heißen Quellen
    - Kanutour im Tortuguero-Nationalpark
    - Bootstour zur abgelegenen Laguna 4

- Kakaotour in Cahuita
- Besuch des Zentralmarkts in San José
  - **Vorbereitung & Kommunikation:**
- Teilnahme an einem Zoom-Call vor der Reise
- Zugang zur Telegramm-Gruppe für den Austausch mit Mitreisenden

## Nicht enthalten

- **Flug:** Die An- und Abreise nach Costa Rica ist nicht im Reisepreis enthalten. Der Zielflughafen ist Juan Santamaría International Airport in San José.
- **Verpflegung:** Mahlzeiten sind nicht im Reisepreis enthalten, es sei denn, sie sind explizit im Reiseverlauf erwähnt. Viele Unterkünfte bieten Frühstück an oder verfügen über Kochmöglichkeiten.
- **Optionale Aktivitäten:** Zusätzliche Ausflüge wie Reiten, Schnorcheln, Tauchen, Hängebrückenwanderungen oder Nachttouren können vor Ort gegen Aufpreis gebucht werden.

## Preise

- **Doppelzimmerbelegung:** 1.898 USD pro Person
- **Einzelzimmerbelegung:** 2.248 USD pro Person

Die Preise gelten für die gesamte Reise inklusive der oben genannten Leistungen.

## Zahlungsoptionen

- **Tab Travel:** Bequeme und sichere Zahlung über die Plattform Tab Travel.
- **Auslandsüberweisung:** Direkte Überweisung auf ein angegebenes Konto.



# Ausblick auf dein Abenteuer

Stell dir vor: Du stehst auf einer Hängebrücke im Nebelwald, umgeben vom Zwitschern exotischer Vögel, während unter dir der Regenwald erwacht. Ein paar Tage später spürst du den warmen Sand der Karibikküste unter deinen Füßen, lauschst dem Rauschen der Wellen und genießt die Gelassenheit des „Pura Vida“.

Unsere 16-tägige Frauenreise durch Costa Rica vom 04. bis 19. Februar 2026 bietet dir genau das – und noch viel mehr. Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt dieses faszinierenden Landes: von majestätischen Vulkanen über üppige Regenwälder bis hin zu traumhaften Stränden. Dabei stehen authentische Begegnungen, gemeinsames Erleben und unvergessliche Momente im Mittelpunkt.

Diese Reise ist mehr als nur ein Urlaub – sie ist eine Einladung, dich selbst neu zu entdecken, Freundschaften zu schließen und Erinnerungen zu sammeln, die ein Leben lang bleiben.

Bist du bereit für dieses Abenteuer?

Für weitere Informationen und Buchungen besuche bitte meine Website:

[www.cabinas-tortuguero.com](http://www.cabinas-tortuguero.com)

E-Mail: [cabinastortuguero@gmail.com](mailto:cabinastortuguero@gmail.com)

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir Costa Rica zu entdecken und unvergessliche Erinnerungen zu schaffen.

**Herzlichst,**

**Nehle**

