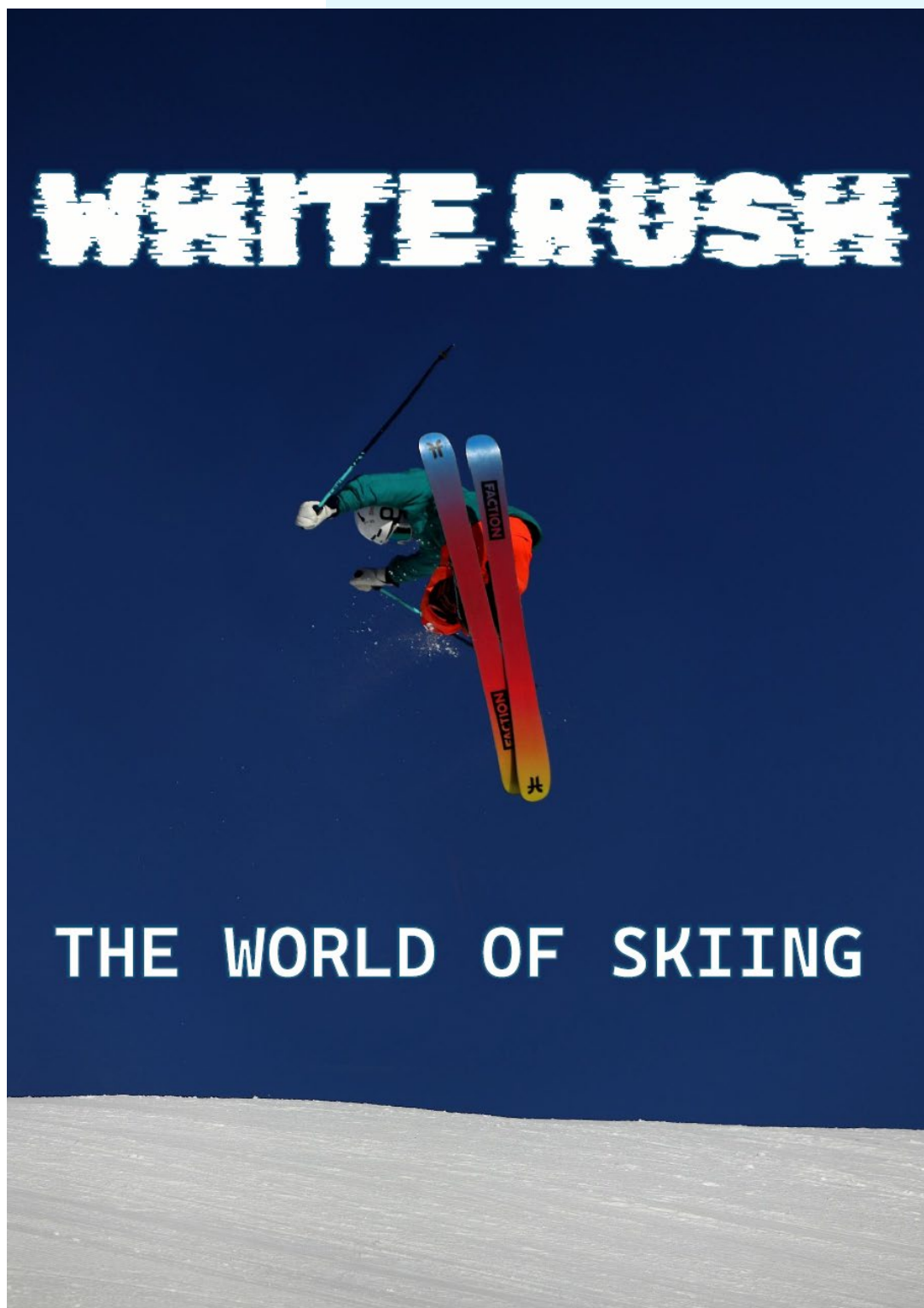


Offline gehen – Welt entdecken

A vibrant tropical landscape featuring a large, jagged mountain peak in the background under a blue sky with scattered white clouds. The foreground shows a clear, turquoise bay with a sandy beach on the right, a sailboat on the left, and a speedboat moving across the water in the lower right. The water's clarity reveals a coral reef and rocky seabed.

# Travel **NOW**

**JETZT NEU !**



**Mehr als Skifahren: Entdecke  
die Welt des Winters!**

Wir sind Sara und Sarah, zwei Freundinnen, die ein Reisemagazin gegründet haben. Unser Ziel ist es, praktische Informationen über Reiseziele und Tipps für unterwegs zu geben. Reisen bedeutet für uns, neue Orte zu entdecken, Kulturen kennenzulernen und unterschiedliche Landschaften zu erleben.

In diesem Magazin nehmen wir euch mit auf unsere Reisen in die **Sahara**, nach **Teneriffa** und auf die **Seychellen**.

Wir berichten über die Besonderheiten dieser Orte: von der beeindruckenden Weite der Sahara über die vulkanische Landschaft und Strände Teneriffas bis zu den paradiesischen Inseln der Seychellen.

Neben unseren Reisezielen teilen wir Tipps für ein entspanntes Fliegen. Dabei geht es nicht nur um die

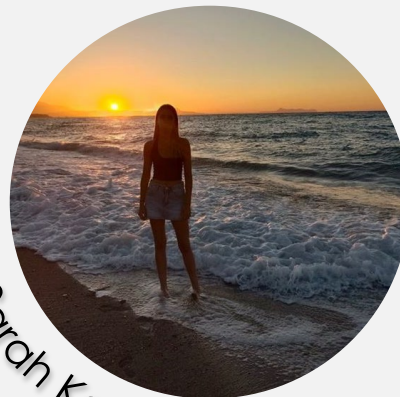
Vorbereitung, sondern darum, unterwegs Ruhe zu bewahren: bewusst langsam und tief atmen, kleine Pausen einlegen, Musik oder Hörbücher hören und sich auf den Moment konzentrieren, helfen, Stress im Flugzeug zu reduzieren.

Außerdem geben wir praktische Hinweise zum

**Packen:** wie man nur das Nötigste mitnimmt, Kleidung sinnvoll kombiniert und alles übersichtlich verstaut, um die Reise entspannter zu gestalten.



Sara Kern



Sarah Kepplinger

# EDITORIAL

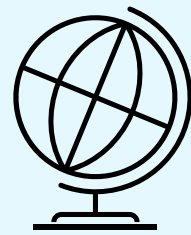
Unser Magazin richtet sich an alle, die ihre Reisen gut planen und gleichzeitig entspannt genießen möchten. Wir möchten Informationen bereitstellen, die das Reisen einfacher und angenehmer machen – damit jede Reise reibungslos verläuft.

— Sara & Sar



### Antarctica

There are different countries that claim to own the continent, although there is no one that has been able to go there and live there for a long time.



# KARTE

# Inhalt

<b>Editorial</b> .....	<b>3</b>
<b>Seychellen</b> .....	<b>6</b>
La Digue.....	6
<b>Marokko</b> .....	<b>8</b>
Sahara.....	8
<b>Spanien</b> .....	<b>10</b>
Teneriffa .....	11
<b>Typische Reisefehler</b> .....	<b>12</b>
<b>Ein Tag als Bergführer</b> .....	<b>14</b>
<b>Activities</b> .....	<b>16</b>
Spanien .....	16
Seychellen .....	17
Marokko .....	17
<b>Traditionen</b> .....	<b>18</b>
Marokko .....	18
Spanien .....	18
Seychellen .....	18
<b>Richtig Kofferpacken</b> .....	<b>20</b>
<b>True Spirit</b> .....	<b>21</b>
<b>Flugangst überwinden</b> .....	<b>22</b>



---

## La Digue

---

# SEYCHELLEN

**D**ie Seychellen sind ein tropisches Inselparadies aus 115 Inseln, berühmt für puderweiße Strände, kristallklares türkisblaues Meer und spektakuläre Granitfelsen, die wie Kunstwerke aus der Natur wirken. Besonders ikonisch ist Anse Source d'Argent auf La Digue – einer der meistfotografierten Strände der Welt mit seiner traumhaften Kulisse aus Sand und Felsen.

### **Kajak & Paddle Boarding**

Die ruhigen Lagunen vor Mahé und

Praslin eignen sich perfekt für Paddeltouren – gleite über spiegelglattes Wasser und entdecke versteckte Buchten, Meerestiere und einsame Strände aus nächster Nähe.

### **Beau Vallon & Anse Lazio**

Diese beliebten Strände bieten nicht nur feinen Sand, sondern auch Schnorchel-Hotspots direkt vom Strand, wo das Wasser so klar ist, dass du Fische schon beim Eintauchen siehst.



Ein Panorama von **Anse Source d'Argent** oder **Anse Lazio** mit türkisfarbenem Meer, feinem Sand und Granitfelsen weckt sofort Fernweh und passt perfekt zu deinem Magazin-Feature.

Die Korallenriffe der Seychellen zählen zu den schönsten im Indischen Ozean. Besonders der **Sainte-Anne-Meeresnationalpark** begeistert mit lebendigen Korallen, klaren Lagunen und einer bunten Unterwasserwelt – ein perfekter Ort, um die fragile Schönheit der Ozeane hautnah zu erleben.





# SAHARA

---

## Marokko

---

### Ein Ort voller Wind, Sand und unendlichem Himmel

Die Sahara in Marokko ist weit mehr als eine Wüste – sie ist eine Landschaft voller Emotionen, Kontraste und stiller Magie. Im Osten des Landes, nahe Merzouga, ragen die imposanten Dünen des Erg Chebbi bis zu 150 Meter hoch in den Himmel. Besonders bei Sonnenauf- und -untergang verwandelt sich der Sand in ein leuchtendes Spiel aus Gold-, Orange- und Rottönen, das sich mit jedem Schritt verändert.

Kamel Abseits befestigter Wege entfaltet die Wüste ihre ganze Weite.

versinkt und der Himmel in warmen Farben glüht. Nachts offenbart die Sahara ein weiteres Highlight: einen klaren, funkelnden Sternenhimmel, der fernab von Lichtverschmutzung lassen sich traditionelle Karawanen

Auf dem Rücken eines Dromedars lassen sich traditionelle Karawanen nachempfinden, während die Sonne langsam hinter den Dünen ein Gefühl von Unendlichkeit vermittelt.

Doch die Sahara ist nicht nur Natur, sondern auch Lebensraum. In Oasen und Dörfern pflegen Berber-Gemeinschaften ihre jahrhundertealten Traditionen. Gastfreundschaft, Musik am Lagerfeuer und die Nomadenkultur verleihen der Wüste eine menschliche Tiefe. Wer die Sahara besucht, erlebt Hitze und Kälte, Weite und Ruhe – und nimmt eine überwältigende, unvergessliche Erinnerung.





## Die wilden Berge Spa- niens

**T**eneriffa ist weit mehr als nur ein klassisches Reiseziel für Sonne und Strand. Vor allem Wanderer und Naturliebhaber entdecken hier eine faszinierende Landschaft voller Kontraste. Abseits der Küste prägen vulkanische Formationen, tiefe Schluchten und weite Hochebenen das Bild. Hochebenen das Bild. Das Herz der Insel bildet der Teide-Nationalpark mit dem 3.718 Meter hohen Pico del Teide, dem höchsten Berg Spaniens. Seine bizarren Lavafelder und markanten Felsformationen verleihen der Umgebung eine beinahe außerirdische Anmutung.

Eine der bekanntesten Wanderungen führt zum beeindruckenden Roque Cinchado, einem Wahrzeichen des Parks. Ausgangspunkt ist der Parkplatz an der Seilbahnstation des Teide. Von dort verläuft ein rund drei Kilometer langer Rundweg durch eine mondähnliche Vulkanlandschaft. In etwa zwei Stunden genießen Wanderer spektakuläre Ausblicke auf den Teide, die umliegenden Bergketten und bei klarer Sicht sogar bis zum Atlantik. Die Tour verbindet eindrucksvolle Natur, Ruhe und Weite – ein unvergessliches Erlebnis im wilden Herzen Teneriffas.

**Spanien**

**TENERIFFA**



# Typische Reisefehler

## × **Kultur und Regeln ignorieren**

Viele informieren sich nicht über lokale Sitten, z. B. passende Kleidung oder richtiges Verhalten.

## × **Zu viel in kurzer Zeit planen**

Wer alles sehen will, hat oft Stress und verpasst echte Reiseerlebnisse.

## × **Nur bekannte Touristenorte besuchen**

Diese sind häufig überfüllt - abseits davon entdeckt man oft das authentische Leben.

## × **Umwelt nicht respektieren**

Müll, Schäden an der Natur oder das Stören von Tieren schaden dem Reiseziel.

## × **Mehr fotografieren als erleben**

Ständig am Handy zu sein verhindert, den Moment wirklich zu genießen





STOP

# Ein Tag als Bergführer

## In Teneriffa

### 1. Früher Start am Teide

Noch vor Sonnenaufgang beginnt der Tag am Teide-Nationalpark. Kühle Luft, klar Sicht und ein Vulkan, der alles dominiert.

### 3. Wandern durch Lavafelder

Der Weg führt durch karge, beeindruckende Natur. Ich erkläre die Entstehung der Lavafelder und zeige typische Pflanzen Teneriffas.

### 2. Treffen der Gruppe

Begrüßung, kurze Einführung zur Route und zur vulkanischen Landschaft

### 4. Pause mit Weitblick

Zeit zum Durchatmen. Der Blick reicht über Wolken bis zum Atlantik – oft der Lieblingsmoment der Gäste.

## 5. Geschichten & Gipfelgefühl

Legenden der Guanachen, Respekt vor dem Berg und das gemeinsame Ankommen machen den Tag besonders.

## 6. Rückweg und Ausklang

Bei Abstieg wird viel geredet und gelacht. Unten warten kanarischer Kaffee und ein erfüllter Feierabend





# Activities

## **Bungee - Jumping in Spanien**

Bungee-Jumping auf Teneriffa verbindet Adrenalin mit der rauen Schönheit der Insel. Hoch über tiefen Schluchten und vulkanischen Felslandschaften öffnet sich der Blick auf eine dramatische Naturkulisse, die den Moment noch intensiver macht. Ein kurzer Augenblick der Stille reicht aus, um die Umgebung aufzusaugen – dann übernimmt das Gefühl von Freiheit.

Der Sprung selbst ist ein extremes, aber kurzes Erlebnis. Himmel, Felsen und Tiefe verschmelzen zu einem einzigen Augenblick voller Spannung und Euphorie. Viele beschreiben diesen Moment als Grenzerfahrung, bei der Angst und Begeisterung dicht beieinanderliegen.

Bungee-Jumping auf Teneriffa ist kein klassischer Ausflug, sondern ein Erlebnis für alle, die die Insel aus einer völlig neuen Perspektive erleben wollen – intensiv, mutig und unvergesslich.

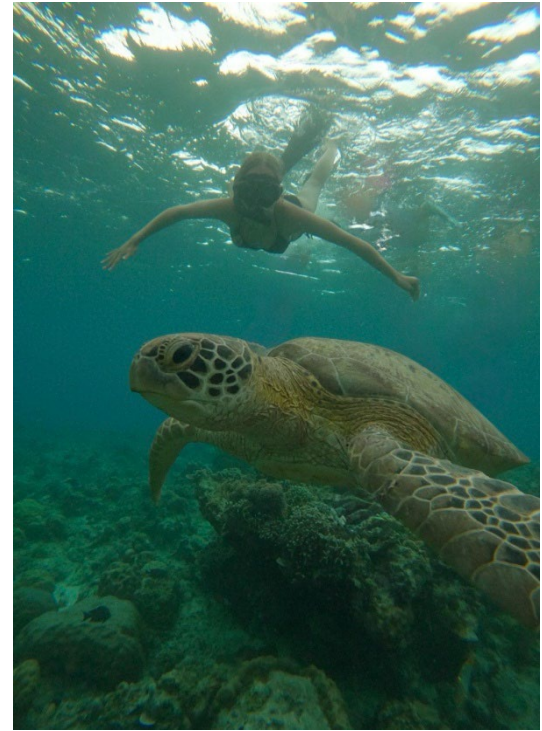
# Schnorcheln auf den Seychellen

Schnorcheln auf den Seychellen gehört zu den schönsten Möglichkeiten, die Natur des Indischen Ozeans hautnah zu erleben. Bereits wenige Meter vom Strand entfernt eröffnet sich eine farbenreiche Unterwasserwelt mit klarem, warmem Wasser und hervorragender Sicht. Korallenriffe, Seegraswiesen und kleine Felsformationen bieten Lebensraum für zahlreiche tropische Fischarten.

Beim Schnorcheln ziehen Papageifische,

Falterfische und Doktorfische ruhig vorbei, während sich Seesterne und Seeigel zwischen den Korallen verstecken. Mit etwas Glück begegnet man auch Meeresschildkröten, die gemächlich durch das Wasser gleiten. Die ruhigen Lagunen und geschützten Buchten machen viele Schnorchelplätze besonders angenehm und gut zugänglich.

Was das Schnorcheln auf den Seychellen so besonders macht, ist die entspannte Atmosphäre. Es gibt kaum starke Strömungen, das Meer ist meist ruhig, und die Natur steht im Mittelpunkt. Abseits von Hektik und Lärm wird das



Schnorcheln zu einem stillen, intensiven Erlebnis, das lange in Erinnerung bleibt.

---

**Where clear water meets a slower sense of time.**

---

## Kamelreiten in Marokko

Kamelreiten in Marokko ist eine Art, die Weite der Wüste zu erleben.

Auf dem Rücken der



Kamele bewegt man sich langsam durch Sanddünen.

Das Erlebnis verbindet Natur, Tradition und Entschleunigung.

## Marokko

Traditionen prägen das tägliche Leben in Marokko stark. Besonders wichtig ist die Gastfreundschaft, die sich im gemeinsamen Trinken von Minztee zeigt. Der Tee steht für Respekt, Begegnung und Gemeinschaft. Auch die Souks spielen eine zentrale Rolle, in denen Handwerk und Handel seit Generationen weitergegeben werden.

Religiöse Bräuche und Feste strukturieren das Jahr und stärken den Zusammenhalt. Traditionelle Kleidung, Musik und Architektur sind bis heute festen Bestandteil der marokkanischen Kultur.

## Spanien

Spanien ist bekannt für seine lebendigen Traditionen und Feste. Lokale Feiern und religiöse Prozessionen bringen Menschen zusammen und prägen viele Regionen. Musik, Tanz und gemeinsames Essen stehen dabei im Mittelpunkt.

Auch im Alltag sind Traditionen wichtig. Familie, lange Abende im Freien und gemeinsames Essen zeigen, wie stark Gemeinschaft und Lebensfreude in Spanien verankert sind.

## Seychellen

Die Traditionen der Seychellen sind von afrikanischen, europäischen und asiatischen Einflüssen geprägt. Diese Vielfalt zeigt sich besonders in der kreolischen Küche, Musik und im Tanz. Gemeinschaft



und Zusammenhalt spielen eine große Rolle.

---

**Traditionen verbinden Menschen und geben Identität.**

---



# TRADITIONEN



# Richtig Kofferpacken

Ein gut gepackter Koffer ist die Grundlage für eine entspannte Reise. Wer sich vor dem Packen kurz Zeit für Planung nimmt, vermeidet unnötiges Gewicht und Stress unterwegs. Kleidung, die sich gut kombinieren lässt, spart Platz und bietet trotzdem Flexibilität für verschiedene Anlässe.

Bewährt hat sich das Rollen der Kleidung, da es Platz spart und Falten reduziert. Schwere Schuhe und feste Gegenstände sollten unten im Koffer liegen, während empfindliche Teile nach oben kommen. Kleine Taschen oder Organizer helfen dabei, Ordnung zu

halten und alles schnell wiederzufinden.

Auch beim Packen gilt: Weniger ist oft mehr. Wer bewusst auswählt und etwas Platz für Mitbringsel lässt, reist übersichtlich, leichter und deutlich entspannter.

# True Spirit

## Jessica Watson

**T**ruer Spirit erzählt die wahre Geschichte von Jessica Watson, die sich schon in jungen Jahren einer außergewöhnlichen Herausforderung stellte. Allein auf dem Ozean zu sein bedeutete für sie nicht nur körperliche Anstrengung, sondern vor allem mentale Stärke. Stürme, Einsamkeit, Erschöpfung und Zweifel gehörten zu ihrem Alltag – ebenso die Verantwortung, jede Entscheidung selbst treffen zu müssen.

Das Buch beschreibt offen die schwierigen Momente dieser Reise, in denen Durchhalten wichtiger war als Perfektion. Gerade diese ehrliche Darstellung macht *True Spirit* so eindrucksvoll. Jessica Watson zeigt, dass Mut nicht bedeutet, keine Angst zu haben, sondern trotz Angst weiterzugehen. Als wahre Begebenheit vermittelt das Buch eine starke Botschaft: Große Ziele sind erreichbar, wenn man an sich glaubt und bereit ist, Herausforderungen anzunehmen.



---

**Die wahre Geschichte aus  
*True Spirit* ist außerdem als Film  
auf Netflix**

---

# Flugangst überwinden

## Tipps für entspannte Reisen

Flugangst, auch Aviophobie genannt, betrifft viele Menschen. Sie kann von leichtem Unwohlsein bis hin zu panischen Attacken reichen und das Reisen erheblich erschweren. Die gute Nachricht: Mit den richtigen Strategien lässt sich Flugangst reduzieren oder sogar ganz überwinden.

### 1. Wissen hilft gegen Angst

Viele Ängste entstehen durch fehlende Informationen. Wer weiß, wie ein Flug abläuft und wie sicher moderne Flugzeuge sind, fühlt sich ruhiger und hat

### 2. Entspannungstechniken einüben

Atemübungen, bewusstes Entspannen der Muskeln oder kurze Meditationen helfen, den Körper zu beruhigen und die Angstreaktion zu kontrollieren.





### **3. Rational bleiben**

Turbulenzen sind völlig normal und stellen in der Regel keine Gefahr dar. Sich dies bewusst zu machen, hilft, ruhig zu bleiben. Turbulenzen sind völlig normal und stellen in der Regel keine Gefahr dar. Sich dies bewusst zu machen, hilft, ruhig zu bleiben.

### **4. Unterstützung suchen**

Der Austausch mit Freunden, Familie oder Fachpersonen kann sehr entlastend sein. Auch spezielle Trainings gegen Flugangst zeigen oft gute Wirkung.

### **5. Ablenkung während des Flugs**

Filme, Musik, Hörbücher oder Gespräche helfen, die Gedanken von der Angst wegzulenken und die Zeit schneller vergehen zu lassen.

### **6. Kleine Schritte gehen**

Statt sich sofort einem langen Flug auszusetzen, können kurze Strecken oder vorbereitende Übungen helfen, die Angst langsam abzubauen.





See you on the  
**road**