



Wöchentliches Aktivitätenprogramm

~ Die Ausflüge starten vom Haupthaus aus (ausser anders erwähnt) ~
~ Für Spa-Behandlungen/Reservierungen wählen Sie bitte 217 ~

Öffnungszeiten Spa: 13:00 bis 20.00 Uhr (täglich)
Öffnungszeiten Souvenirshop: 06:00 bis 22.00 Uhr (täglich)
Yoga: 07.30 bis 08.15 Uhr (täglich ausser samstags) ✪ Einfach ✪ \$20 US

Montag

09:00-13:00 Uhr ~ Schnorcheln beim berühmten „Champagner-Strand“ – Fahrt an die Karibikküste und Schnorcheln im Karibischen Meer. Schwimmwesten, Masken und Flossen werden zur Verfügung gestellt. Aus dem Vulkangestein im Meer steigen Gase auf, welche kleine Luftblasen bilden, woher der Name „Champagne-Beach“ stammt. Es können viele Fische und mit Glück auch Wasserschildkröten entdeckt werden.

Einfach, mittel bis schwierig ✪ \$50 US ✪ *45 Min.

14:00-16:30 Uhr ~ Dominica Kultur-Tour – Besuch der beiden Nachbardörfer Delices und Petit Savanne. Erfahren Sie mehr über die Lorbeer-Produktion, welche eine der wichtigsten Einnahmequellen für den Südosten Dominica's darstellt. Besuch einer Lorbeer-Fabrik, die für die Gewinnung des Lorbeer-Öls noch immer die traditionelle Holzfeuer-Technik verwendet. Lernen Sie, wie Pfeilwurze (Arrowroots) und Maniok (Cassava) hier geerntet und verarbeitet werden. In der einfachen „Hinterhof“-Rum-Destilliererei in Petit Savanne wird der lokale Rum „Zayed“ (Moonshine) hergestellt. Die Tour endet in einer lokalen Bar, in der die verschiedenen Rums probiert werden können. Bitte Kleingeld mitnehmen, falls Sie Rum probieren möchten.

Einfach ✪ \$35 US ✪ *10 Min. bis zum Beginn der Tour

Dienstag

9:00-16:00 Uhr ~ Perdu Temps Hike – Halbstündige Fahrt nach Grand Bay, von wo aus die ca. 1 ½-stündige Wanderung zu „Pomp's Paradise“ beginnt. Pomp lebt hier mit seiner Familie und bewirtschaftet einen grossen Garten auf biologischer Basis. Erfahren Sie mehr ueber ein Leben weg von der Zivilisation und des Konsumdenkens. Wanderung zurueck nach Grand Bay und Rueckfahrt ins Jungle Bay. **Mittel ✪ \$50 US ✪ *30 Min.**

16:00-17.30 Uhr ~ Kochlektion „karibische Küche“ – Führung durch „Peter's Farm“, unseren Insel-typischen Garten mit diversen Kräutern und Gemüse. Anschliessend erhalten Sie einen Einblick in die karibische Küche und es wird Ihnen gezeigt, wie einige der feinen lokalen Gerichte und Spezialitäten des Jungle Bay Resorts zubereitet werden.



Mittwoch

9:00-12:00 Uhr ~ Wanderung zum Victoria-Wasserfall – Die Wanderung führt durch den Regenwald, entlang und durch den "Weissen" Fluss/"White River". Am besten Sandalen (jedoch keine Flip Flops) oder Wasserschuhe anziehen. Der Spaziergang dauert ca. 45 Minuten pro Weg. Es müssen auch ein paar Felsen „erklettert“ werden. Unter dem Victoria-Wasserfall befindet sich ein grosses, natürliches Becken, in dem man ein erfrischendes Bad geniessen kann. Ein wasserfester Behälter, um darin die Kamera zu verstauen, ist empfehlenswert. **Mittel bis schwierig ✪ \$50 US ✪ *10 Min.**

14:00-17:00 Uhr ~ Glasse Trail – Die Wanderung führt auf einem traditionellen Fischerweg (der auch heute noch von einheimischen Fischern benutzt wird) zu den vulkanischen Kratern der Atlantikküste, in denen gebadet werden kann. **Einfach bis mittel ✪ \$40 US ✪ *15 Min.**

Donnerstag

7:30-17:30 Uhr ~ Wanderung zum Boiling Lake („kochender“ See) & Valley of Desolation („verlassenes“ Tal) – Eine herausfordernde Wanderung zum „kochenden“ See, dessen Wasser im Vulkangestein liegt und ca. 82 bis 94 Grad heiss ist. Die Wanderung dauert pro Weg ca. 3 – 4 Stunden und führt durch den Regenwald, hinauf auf 975 Meter über Meer, hinunter durch die „Mondlandschaft“ des „verlassenen“ Tales mit heissen Quellen und wieder hinauf zum „kochenden“ See, dem zweitgrössten auf der Welt. Der Boiling Lake zählt zu den UNESCO-Weltnaturerben und ist auf jeden Fall die anstrengende Wanderung wert. Auf dem Weg kann auch in heissen Quellen oder einem Fluss gebadet werden sowie zum Schluss in der bekannten Titou Grotte. Picknick-Mittagessen unterwegs. **Extrem ✪ \$75 US ✪ *90 Min.**

09:00-12:00 Uhr ~ Kajaken und Schnorcheln – Eine schöne Kajak-Tour im Meer mit der Möglichkeit zum Schnorcheln im türkisfarbenen Wasser der Grand-Bay-Bucht. **Einfach bis mittel ✪ \$50 US ✪ *30 min.**

14:00-16:00 Uhr ~ Spaziergang zum "Weissen" Fluss (White River) – Spaziergang zum „White River“ (ca. 15 Gehminuten) und erfrischendes Bad im Fluss. Anschliessend geht der Spaziergang zur Küste und zurück zum Hotel. **Einfach**

Freitag

9:00-12:00 Uhr ~ Sari Sari Wasserfall – Wanderung im Regenwald (ca. 45 Min. pro Weg) und entlang des Sari Sari Flusses. Darin enthalten ist auch leichtes Klettern über kleinere Felsen und das Durchqueren des Flusses. Am besten Sandalen (jedoch keine Flip Flops) oder Wasserschuhe anziehen. Schwimmen im Becken des Wasserfalls und Rückwanderung zum Ausgangspunkt. **Mittel ✪ \$50 US ✪ *20 Min.**

13:30-17:00 Uhr ~ Emerald Pool – Fahrt zum Emerald Pool, der sich im Morne Trois Pitons National Park befindet und zu den UNESCO-Weltnaturerben gehört. Ca. 15-minütiger Spaziergang zum bekannten Emerald Pool mit einem zwölf Meter hoher Wasserfall, der in einem kleinen Becken mündet; ideal für ein angenehmes Bad. **Einfach ✪ \$50 US ✪ *45 Min.**

20:00-22:00 Uhr ~ Einheimische Musik- und Tanzvorführung – Geniessen Sie während des Abendessens im „Pavilion“-Restaurant Unterhaltung mit einheimischer Musik und Tanz.



Samstag

8:00-14:30 Uhr ~ Besuch des Marktes in Roseau & der Trafalgar Wasserfälle – Fahrt nach Roseau und Besuch des traditionellen Bauernmarktes in der Hauptstadt, welcher jeden Samstag stattfindet. Anschliessend Fahrt zu den Trafalgar-Zwillingswasserfällen (ein Wasserfall hat kaltes, der andere warmes Wasser...). Schwimmen bei den Wasserfällen und anschliessend Mittagessen in einem lokalen Restaurant (inbegriffen). **Einfach ✪ \$65 US ✪ *45 Min. nach Roseau und 20 Min. von Roseau nach Trafalgar Falls.**

16:00-18:00 Uhr ~ Die Jungle Bay Geschichte – Lauschen Sie der spannenden Geschichte über die Entstehung des Jungle Bay aus erster Hand, vom Besitzer des Jungle Bay, Sam Raphael, persönlich erzählt.

Sonntag

7:30-17:30 Uhr ~ Wanderung zum Boiling Lake („kochender“ See) & Valley of Desolation („verlassenes“ Tal) – Eine herausfordernde Wanderung zum „kochenden“ See, dessen Wasser im Vulkangestein liegt und ca. 82 bis 94 Grad heiss ist. Die Wanderung dauert pro Weg ca. 3 – 4 Stunden und führt durch den Regenwald, hinauf auf 975 Meter über Meer, hinunter durch die „Mondlandschaft“ des „verlassenen“ Tales mit heissen Quellen und wieder hinauf zum „kochenden“ See, dem zweitgrössten auf der Welt. Der Boiling Lake zählt zu den UNESCO-Weltnaturerben und ist auf jeden Fall die anstrengende Wanderung wert. Auf dem Weg kann auch in heissen Quellen oder einem Fluss gebadet werden sowie zum Schluss in der bekannten Titou Grotte. Picknick-Mittagessen unterwegs. **Extrem ✪ \$75 US ✪ *90 Min.**

10:00-13:00 Uhr ~ Wanderung zum Victoria-Wasserfall – Die Wanderung führt durch den Regenwald, entlang und durch den „Weissen“ Fluss/„White River“. Am besten Sandalen (jedoch keine Flip Flops) oder Wasserschuhe anziehen. Der Spaziergang dauert ca. 45 Minuten pro Weg. Es müssen auch ein paar Felsen „erklettert“ werden. Unter dem Victoria-Wasserfall befindet sich ein grosses, natürliches Becken, in dem man ein erfrischendes Bad geniessen kann. Ein wasserfester Behälter, um darin die Kamera zu verstauen, ist empfehlenswert. **Mittel bis schwierig ✪ \$50 US ✪ *10 Min.**

16:00-17:00 Uhr ~ Trommel-Kurs – Erfahren Sie mehr über die Tradition der Trommeln in Dominica und versuchen Sie selbst ein paar Takte darauf zu schlagen, z.B. die Takte der traditionellen Jing Ping Musik. Treffpunkt: Hauptgebäude. ✪ **\$20 US** ✪

***Zeitangabe wie lange die Fahrt vom Jungle Bay bis zum Ausgangspunkt der Wanderung / Aktivität beträgt.**

**Das wöchentliche Aktivitätenprogramm kann variieren und Änderungen bleiben vorbehalten.
Im „Pavilion“-Restaurant befindet sich das Anschlagbrett mit den aktuellen, täglich stattfindenden Aktivitäten & den entsprechenden Zeiten**
