



Wöchentliches Aktivitätenprogramm

~ Im Jungle Spa Adventure Package sind alle aufgelisteten Ausflüge & Aktivitäten inklusive ~

Montag

07:15-08:00 Uhr ~ Yoga für Anfänger. Treffpunkt: Yogastudio (Hauptgebäude). **Einfach ✦ \$20 US**

09:00-17:00 Uhr ~ Schnorcheln beim berühmten „Champagner-Strand“ und Erkundung des Südwesten der Insel – Fahrt an die Karibikküste und Schnorcheln im Karibischen Meer. Schwimmwesten, Masken und Flossen werden vor der Abfahrt 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. Nach dem Schnorcheln 10 Minuten Fahrt nach Soufriere zum „Rodney's Wellness Retreat". Nach dem Mittagessen Spaziergang durch den wunderschönen Garten des Rodney's Wellness Retreats und Besichtigung der zwei malerischen Fischerdörfer Soufriere und Scott's Head. **Schnorcheln mit Erfahrung „einfach" ✦ \$65 US ✦ 50 Min. Fahrzeit bis zum „Champagner-Strand“ plus 10 Min. Fahrzeit nach Soufriere.**

Dienstag

07:15-08:00 Uhr ~ Yoga für Anfänger. Treffpunkt: Yogastudio (Hauptgebäude). **Einfach ✦ \$20 US**

9:00-16:00 Uhr ~ Perdu Temps Hike – 30 Min. Fahrt nach Grand Bay, von wo aus die 1 ½-stündige Wanderung zu "Pomme's Paradies" beginnt. Folgen Sie den Spuren der „entlaufenen Sklaven“. Der Weg verläuft zuerst relativ flach (wobei es auch Flüsse zu überqueren gibt). Zum Schluss wird der Weg steiler und schmaler bis sich nach dem ca. 20-30 minütigen Aufstieg eine grosse Fläche öffnet; man hat das Gefühl im „Garten Eden oder im Paradies“ angekommen zu sein. Hier befindet sich die Farm von Pomme und seiner Familie. Der Besitzer vom Jungle Bay pflegt eine enge Freundschaft mit dieser Familie, was den Jungle Bay Gästen ermöglicht, einen Einblick in das einfache, aber trotzdem vielfältigen Leben Pomme's und seiner Familie zu erhalten. Während eine kleine Stärkung serviert wird, erfahren Sie mehr über den vielfältigen Bio-Garten sowie den „heilenden“ Garten. Zudem gibt es auch die Möglichkeit, exotische Früchte direkt vom Baum zu pflücken. Diese Tour sollten Sie auf keinen Fall missen; sie wird oftmals als die Lieblingstour unserer Gäste gerühmt! **Mittel ✦ \$50 US ✦ 30 Min. Fahrzeit bis zum Beginn der Wanderung.**

16:00-17.30 Uhr ~ Kochlektion „karibische Küche“ – Unsere karibische Kochlektion gibt Ihnen einen Einblick in die Geheimnisse unserer lokalen Küche. Unsere Küchen-Team zeigt Ihnen, wie einige der feinen Gerichte und Spezialitäten des Jungle Bay's zubereitet werden. **Treffpunkt ist im Restaurant.**

Mittwoch

07:15-08:00 Uhr ~ Yoga für Anfänger. Treffpunkt: Yogastudio (Hauptgebäude). **Einfach ✦ \$20 US**

9:00-12:00 Uhr ~ Wanderung zum Victoria-Wasserfall – Die Wanderung führt durch den Regenwald dem "Weissen" Fluss/"White River" entlang. Da der Fluss mehrmals überquert werden muss, am besten Sandalen (jedoch keine Flip Flops) oder Wasserschuhe anziehen. Die Wanderung dauert ca. 45 Minuten pro Weg. Es müssen auch ein paar Felsen „erklettert“ werden (Vorsicht: rutschig). In dem grossen, natürlichen Becken unter dem Victoria-Wasserfall kann ein erfrischendes Bad genossen werden. Empfohlen wird, die Kamera etc. wasserfest zu verstauen. **Mittel bis schwierig ✦ \$50 US ✦ 5 Min. Fahrzeit bis zum Beginn der Wanderung.**

14:00-17:00 Uhr ~ Glasse Trail – Die Wanderung dauert ca. 45 Min. und führt auf einem traditionellen Fischerweg (der auch heute noch von Fischern benutzt wird) hinunter an der Atlantikküste, zu vulkanischen Kratern in Felsen, in welchen gebadet werden kann. Die Wanderung zurück (hinauf) dauert ca. 1 Stunde. **Einfach bis mittel ✦ \$40 US ✦ 15 Min. Fahrzeit bis zum Beginn der Wanderung.**

17:00-18:00 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 2. Stock. ✦ \$20 US ✦**



Donnerstag

07:15-08:00 Uhr ~ Yoga für Anfänger. Treffpunkt: Yogastudio (Hauptgebäude). **Einfach ✦ \$20 US**

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 82-94 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 in heissen Quellen oder einem Fluss gebadet werden sowie zum Schluss auch in der bekannten Titou Grotte. Picknick-Mittagessen unterwegs. **Extrem ✦ \$75 US ✦ 90 Min. Fahrzeit bis zum Beginn der Wanderung.**

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 ✦ 25 Min. Fahrzeit bis zur Bucht, von wo aus das Kajaken stattfindet.**

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

Freitag

07:15-08:00 Uhr ~ Yoga für Anfänger. Treffpunkt: Yogastudio (Hauptgebäude). **Einfach ✦ \$20 US**

9:00-12:00 Uhr ~ Sari Sari Wasserfall – Wanderung im Regenwald (ca. 45 Min. pro Weg) und entlang des Sari Sari Flusses. Teilweise auch leichtes Klettern über kleinere Felsen (Vorsicht: rutschig) und 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. Fahrzeit bis zum Beginn der Wanderung.**

14:00-16:30 Uhr ~ 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 Lorbeeröl-„Fabrik“, die für die Gewinnung des Lorbeer-Öls noch immer die traditionelle Holzfeuer-Technik verwendet. Lernen Sie auch, wie Pfeilwurzel (Arrowroots) und Maniok (Cassava) auf der Insel geerntet und verarbeitet werden. In der einfachen „Hinterhof“-Rum-Destillerie in Petit Savanne wird der lokale Rum „Zayed“ (Moonshine) hergestellt. **Einfach ✦ \$35 US ✦ 10 Min. Fahrzeit bis zum Beginn der Tour**

20:00-21:30 Uhr ~ Einheimische Musik- und Tanzvorführung – Geniessen Sie während des Abendessens im „Pavilion“-Restaurant Unterhaltung mit einheimischer Musik und Tanz.

Samstag

8:00-15:00 Uhr ~ Besuch des Marktes in Roseau & der Trafalgar Wasserfälle – Fahrt nach Roseau und Besuch des traditionellen Bauernmarktes in der Hauptstadt, welcher jeden Samstag stattfindet (US Dollars in kleineren Noten oder EC Dollars mitnehmen - für Souvenirs). 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. Fahrzeit nach Roseau und 20 Min. Fahrzeit 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's, Sam Raphael, persönlich erzählt.

Sonntag

08:00-08:45 Uhr ~ Yoga für Anfänger. Treffpunkt: Yogastudio (Hauptgebäude). **Einfach ✨ \$20 US**

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 82-94 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 in heissen Quellen oder einem Fluss gebadet werden sowie zum Schluss auch in der bekannten Titou Grotte. Picknick-Mittagessen unterwegs. **Extrem ✨ \$75 US ✨ 90 Min. Fahrzeit bis zum Beginn der Wanderung.**

10:00-13:00 Uhr ~ Wanderung zum Victoria-Wasserfall – Die Wanderung führt durch den Regenwald dem „Weissen“ Fluss/„White River“ entlang. Da der Fluss mehrmals überquert werden muss, am besten Sandalen (jedoch keine Flip Flops) oder Wasserschuhe anziehen. Die Wanderung dauert ca. 45 Minuten pro Weg. Es müssen auch ein paar Felsen „erklettert“ werden (Vorsicht: rutschig). In dem grossen, natürlichen Becken unter dem Victoria-Wasserfall kann ein erfrischendes Bad genossen werden. Empfohlen wird, die Kamera etc. wasserfest zu verstauen. **Mittel bis schwierig ✨ \$50 US ✨ 5 Min. Fahrzeit bis zum Beginn der Wanderung.**

15:00-16:00 Uhr ~ Massage-Kurs – Unser Spa-Team vermittelt Ihnen einfach zu erlernende Massage-Techniken und Griffe für eine entspannende, harmonisierende Massage. **Treffpunkt im Hauptgebäude. ✨ \$20 US**

Was bringt man auf die Wanderungen/Ausflüge mit?

- ✓ Wasserflasche
- ✓ kleiner Rucksack
- ✓ Badesachen
- ✓ Sonnencreme
- ✓ Hut
- ✓ Sonnenbrille

Die Schuhe sollten vor allem bequem sein!

- Für die Boiling Lake Wanderung zieht man am besten Wander- oder Turnschuhe an
- Für Victoria Falls, Sari Sari und Trafalgar Falls wählt man am besten Schuhe, die nass werden dürfen, wie z.B. Sandalen oder Wasserschuhe mit guten Profil

Wichtige Informationen:

- Das wöchentliche Aktivitätenprogramm kann variieren und Änderungen bleiben vorbehalten
- Im Restaurant befindet sich das Anschlagbrett mit den täglich stattfindenden Aktivitäten und den entsprechenden Zeiten. Hier kann man sich auf einer **Liste für die gewünschten Touren/Aktivitäten eintragen**
- Die Ausflüge starten beim Haupthaus (ausser anders erwähnt)
- Badetücher und Schnorchel-/Kajakusrüstung werden vor der Abfahrt an der Rezeption abgegeben
- Die oben aufgeführten Preise sind in US Dollars pro Person plus 15% Staatstaxen
- **Im Jungle Spa Adventure Paket sind ALLE diese Ausflüge inklusive!**

Spaziergänge, die man auf dem Jungle Bay Gelände – oder in der Nähe – unternehmen kann

Spaziergang zum „Weissen“ Fluss (White River) und zum steinigen Strand ~ Der Spaziergang zum „White River“ dauert ca. 10 Gehminuten von der Rezeption aus. Im „Weissen“ Fluss (White River) kann man schwimmen oder ein erfrischendes Bad nehmen. Von der Rezeption geht man Richtung Ausgang/Hauptstrasse (ca. 5 Minuten) und folgt dann der Hauptstrasse rechts hinunter für ca. 5 Minuten, bis man eine Brücke überquert. Gleich nach der Brücke führt links ein kleiner Weg hinunter zum Fluss. Um an die Küste und den steinigen Strand zu gelangen, nach der Brücke auf der Hauptstrasse geradeaus bis zur Linkskurve und weiter geradeaus auf dem Nebenweg bis zum steinigen Strand (ca. 5 Gehmin. von der Brücke entfernt). **Einfach**

Zom Zom Trail ~ Dieser markierte Weg befindet sich auf dem Jungle Bay Gelände und beginnt etwas oberhalb vom Restaurant auf der linken Seite (vis-à-vis von Cottage 21). Der Weg führt über einen kleinen Bach, dann steil den Hang hinauf und weiter durch den Wald (ca. 30-40 Minuten). Am Ende des Weges gelangt man zu einem sehr steilen Abhang (lassen Sie diesen Teil aus, wenn Sie nicht schwindelfrei sind oder es rutschig ist; dieser Teil ist sehr anspruchsvoll). Ein Seil steht zur Verfügung, an dem man sich festhalten kann, um auf die grossen Felsen hinunter zu klettern; von hier aus bietet sich ein toller Blick der Küste entlang! Der Zom Zom Trail wurde/wird von Fischern benutzt, welche von den Felsen aus Fischen. Gute Schuhe (Turn- oder Trekkingschuhe sind für diese Wanderung empfehlenswert). Vorsicht: Der Weg kann nach/bei Regen sehr rutschig sein. **Mittel bis sehr schwierig**