



Kambodscha

Kultur und Entwicklungshilfe

Exklusive Reise der Stiftung «mine-ex»

22. Januar bis 03. Februar 2026

Kambodscha, das Reich der Khmer, blickt auf eine spannende Historie zurück und gilt als eines der faszinierendsten Länder dieser Erde. Mit reicher Kultur und langer Tradition gesegnet, ist Kambodscha auf dem Weg, auch von Touristen erkundet und entdeckt zu werden. Die Menschen sind freundlich und daran interessiert, ihre Geschichte mit Urlaubern zu teilen und sich zu öffnen.

Die Tempelstadt von Angkor ist das grösste und bekannteste sakrale Bauwerk und ein Meisterstück der Weltarchitektur. Die in Stein gemeisselte Götterwelt der Khmer wird durch zahlreiche weitere Sehenswürdigkeiten ergänzt: Die trubelige Hauptstadt Phnom Penh mit weiten, von Bäumen gesäumten Bouverards, bezaubernde buddhistische Tempel, der imposante Mekong, tropische Strände wie aus dem Bilderbuch und eine international geschätzte Küche formen eine rund um unvergessliche Kambodscha Reise. Das Königreich nennen rund 15 Millionen Einwohnern ihr zuhause - das Gefühl, wie im zuhause Ihrer Freunde willkommen geheissen zu werden, stellt sich sofort bei Ihnen ein, wenn Sie sich für dieses Land und seine Menschen öffnen und neugierig auf Neues sind.

ASIEN mit TOURASIA

Erleben Sie Asien mit tourasia. Weil wir wissen, was Sie erwartet, können wir für die Qualität unserer Partner in Asien jederzeit eintreten. Wir informieren Sie objektiv und umfassend über jede Destination, jedes Hotel und jede Tour. Das Gelingen jeder erfolgreichen Gruppenreise hängt von der sorgfältigen Auswahl der Leistungen, der zuverlässigen Organisation und schlussendlich auch von den Hotels und Programmen in Asien ab. tourasia ist einer der ersten Schweizer Reiseveranstalter mit *TourCert CSR Zertifizierung*



Wir setzen uns für einen umwelt- und sozialverträglichen Tourismus in Asien ein und sind ausserdem Gewinner verschiedenster Qualitäts- und Leistungsauszeichnungen. In den letzten Jahren durften wir in mehrfacher Folge den prestigeträchtigen *Swiss Travel Award* in der Kategorie „Bester Reiseveranstalter für Asien“ entgegennehmen. Diese Auszeichnungen verpflichten einerseits und spornen uns andererseits weiter an. Als spezialisierter Veranstalter für Asien mit einer eigenen Organisation und eigenen Büros vor Ort, können wir Ihnen einen besonders persönlichen Service garantieren.

Ihre Reisebegleitung auf dieser Reise:

Mine-ex Präsident Reto Stump - Die erste Reise nach Kambodscha fand 2018 statt. Die Faszination zu diesem Land mit seiner Geschichte, der Kultur, die Lebensweise der Menschen und die Opfer von Landminen hatten ihn in den Bann gezogen. Es folgten viele weitere Reisen nach Kambodscha und so entstanden im Austausch zur liebenswerten Bevölkerung tolle und herzlich Bekanntschaften. Die Vielfalt der Hilfsprojekte, deren Wirkung und vor allem die enorme Bedeutung für das Land haben ihn fasziniert und motiviert sich zu engagieren. Seit 2020 ist er Präsident der Stiftung und Dank seiner Erfahrung und Kontakte in Kambodscha kann er wertvolle Unterstützung bieten. Die Begeisterung für die Menschen, das Land, die Wirkung und Bedeutung von NGO's möchte er Ihnen auf dieser besonderen Reise näherbringen und aufzeigen.



REISEPROGRAMM

Datum	Programm
22. Januar Donnerstag	Phnom Penh (A) Individuelle Anreise nach Kambodscha. Im Boutique Hotel La Rose Suites ist Ihr Zimmer bereits bezugsbereit.

Am Nachmittag besuchen Sie den Königspalast, eines der prachtvollsten Bauwerke Phnom Penhs. Die 1866 von König Norodom erbaute Anlage glänzt in Gold und liegt auf historischem Boden mit besonderer astrologischer Bedeutung. Sie besichtigen unter anderem die Thronhalle mit ihrem 59 Meter hohen Turm, das Königliche Schatzhaus, die Napoleon-Villa sowie die Silberpagode – auch Pagode des Smaragd-Buddhas genannt – mit Marmorstufen und einem Boden aus über 500 Silberplatten. Highlights sind der aus Jade gefertigte Smaragd-Buddha aus dem 17. Jahrhundert und eine lebensgrosse Maitreya-Buddha-Statue aus massivem Gold, geschmückt mit 9.584 Diamanten.

Danach werden Sie in der Banana Cooking Class aktiv und erkunden gemeinsam den lokalen Markt, wo Ihnen verschiedene kambodschanische Früchte, Gemüse und Gewürze vorgestellt werden. Anschliessend kehren Sie zur Kochschule zurück, wo Sie mit einem Erfrischungsgetränk, einem kühlen Handtuch und Ihrem persönlichen Rezept begrüsst werden. Unter Anleitung eines erfahrenen Kochs erhalten Sie eine Einführung in die kambodschanische Küche, bevor Sie an Ihrer eigenen Kochstation traditionelle Gerichte zubereiten. Schritt für Schritt lernen Sie die kulinarischen Techniken und Geheimnisse der lokalen Küche kennen. Zum Abschluss geniessen Sie Ihr selbst gekochtes Menü in geselliger Runde.

3 Übernachtungen im Boutique Hotel La Rose Suites



23. Januar Freitag	Phnom Penh (F,M,A) Am Morgen besuchen Sie das Toul Sleng Genocide Museum und Cheung Ek. Während des Pol-Pot-Regimes wurde Toul Sleng, ein ehemaliges Gymnasium, in ein als S21 bekanntes Gefangenenlager umgewandelt. Nach Verhören und oft auch Folter wurden die Gefangenen auf die "Killing Fields" gebracht, wo sie oft erneut gefoltert und brutal getötet wurden. Killing Field war ein chinesischer Friedhof, bevor es zum bekanntesten Tötungsfeld der Roten Khmer wurde. Die Überreste von fast 9.000 Leichen wurden aus den Massengräbern in diesem Gebiet ausgegraben. Heute ist Cheung Ek eine Gedenkstätte für Kambodschaner und Besucher aus aller Welt, die den Toten die letzte Ehre erweisen. Es wurde
-----------------------	---

eine Gedenkstupa errichtet, in der über 5.000 menschliche Schädel, Knochen und die Kleidung der Opfer ausgestellt sind. Während der Roten Khmer wurden Tausende von Kambodschanern gefoltert und in landesweiten Haftanstalten inhaftiert; der Besuch war eine zutiefst bewegende, aber auch bedrückende Erfahrung. Mittagessen im Country Club.

Am Nachmittag besuchen Sie Exceed DPO, eine Schule für Orthopäden Techniker. Die Stiftung mine-ex finanziert das Studium von 9 Auszubildenden. Der gute Ruf der Schule und die international anerkannte Ausbildung mit Bachelorabschluss, zieht Lernende aus etlichen Ländern an. Die Ausbildung ist mit 12'000 USD sehr teuer.

Im Kinderspital besuchen Sie Phoenix Kinder Projekt des Rotary Clubs Phnom Penh und setzt sich dafür ein, das Leben von Kindern wiederaufzubauen, die durch schwere Brandverletzungen eine Behinderung erlitten haben. Mit der richtigen Behandlung im Children's Surgical Centre wird ihre Lebensqualität erheblich verbessert werden.

Gemeinsames Abendessen mit dem Rotary Club.

24. Januar
Samstag

Phnom Penh – Siem Reap (F,M,A)

Auf dem Weg nach Siem Reap machen Sie einen Stopp im Dorf Skuon, das wegen seiner Spezialität, den frittierten Vogelspinnen, auch als Spinnendorf bekannt ist. Die Spinnen werden in der Umgebung aus dem weichen Boden ausgegraben und frisch zubereitet. Sie erkunden die Chenla-Hauptstadt Prasat Sambor Prei Kuk. Die Tempelanlage von Ishanapura besteht aus vier beeindruckenden Tempelgruppen und zählt zu den ältesten erhaltenen Beispielen der Khmer-Architektur. Nach Ankunft in Siem Reap haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

5 Übernachtungen im Hotel Borei Angkor Resort & Spa



25. Januar
Sonntag

Siem Reap (F,M,A)

Früh morgens fahren Sie zum Hafen. Das Boot bringt Sie durch den überfluteten Wald und dem grossen See zum schwimmenden Dorf Prek Toal. Unterwegs erklärt Ihnen Ihr Führer das einzigartige hydrologische System, das Ökosystem des Sees sowie seine Flora und Fauna.

Nach der Ankunft im schwimmenden Dorf steigen Sie in ein anderes Boot, um unter der Führung eines örtlichen Rangers das Vogelschutzgebiet zu besuchen. Zu Mittag geniessen Sie ein spezielles Mittagessen, das von professionell ausgebildeten Köchen eines schwimmenden Restaurants zubereitet wird.

Am Nachmittag Besuch der Wasserhyazinthen-Handwerkstatt. Anschliessend entdecken Sie an Bord eines traditionellen Khmer-Ruderboots, wie sich die örtliche Gemeinschaft an ihre schwimmende und sich ständig verändernde Umgebung anpasst. Danach besuchen Sie eine Fischfarm und die schwimmende Schule und die schwimmenden Gärten.

Im Malis Restaurant erwartet Sie zum Abendessen «Living Cambodia Cuisine».

26. Januar
Montag

Siem Reap (F,M,A)

Ihr Reiseleiter zeigt Ihnen die monumentale Pracht von Angkor Thom - der letzten Hauptstadt des grossen Khmer-Reiches. Sie sehen das Südtor mit seinen riesigen Statuen, den eindrücklichen Bayon-Tempel - einzigartig wegen seiner 54 Türme, die mit 216 lächelnden Gesichtern von Avalokitesvara verziert sind. Setzen Sie sich auf die Terrasse der Elefanten, wie dies schon Jayavarman VII tat um die Rückkehr seiner siegreichen Armee zu beobachten. Bewundern und lassen Sie sich verzaubern vom berühmten Ta Prohm, einem wunderschönen Dschungeltempel, den sich die Natur zurückerobert hat. Die Stätte ist seit ihrer Entdeckung relativ unberührt, und die Gegend hat viel von ihrem Geheimnis bewahrt.

Nach dem Mittagessen besichtigen Sie die berühmteste aller Tempelanlagen, Angkor Wat. Das grösste religiöse Monument der Welt wurde 1992 zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt. Die Tempelanlage aus dem 12. Jahrhundert erstreckt sich über 81 Hektar. Die fünf Türme symbolisieren die fünf Gipfel des Meru, die Umfassungsmauer die Berge am Rande der Welt und der umgebende Wassergraben den Ozean dahinter.

Zum Abendessen fahren Sie zum Phare Café Restaurant und geniessen danach eine Zirkusvorstellung im bekannten Phare Zirkus eine Akrobatikaufführung. Die Show wird Sie ins Staunen bringen. Dieses Projekt wurde geschaffen, um benachteiligten Kindern eine Ausbildung im künstlerischen Bereich zu ermöglichen.



27. Januar
Dienstag

Siem Reap (F,M,A)

Morgen lernen Sie Brunnenprojekte in der Region kennen. Auf dem Weg nach Banta Srei essen Sie in einem lokalen Restaurant zu Mittag. Die Fahrt führt durch idyllische Landschaften mit Reisfeldern und kleinen Dörfern, bevor der kunstvoll gestaltete Tempel erreicht wird. Banteay Srei, auch als „Tempel der Frauen“ bekannt, beeindruckt mit seinen filigranen Sandsteinreliefs, die zu den schönsten im Angkor-Gebiet zählen. Nach einem ausführlichen Rundgang durch die Anlage geht die Fahrt weiter zum Landminen-Museum. Dort erhalten Besucher einen bewegenden Einblick in die Geschichte Kambodschas, die verheerenden Folgen der Kriege und die bis heute andauernde Arbeit zur Minenräumung.

Das Museum vermittelt nicht nur Wissen, sondern auch Hoffnung, denn es zeigt, wie Betroffene unterstützt und gefährdete Gebiete Schritt für Schritt sicherer gemacht werden.

Zum Abendessen in einem lokalen Restaurant können Sie einheimische Tanzvorführung genießen.

28. Januar
Mittwoch

Siem Reap (F,M,A)

Der Tag in Siem Reap beginnt mit einem Besuch bei Child's Dream, einer Organisation, die sich für die Bildung und Gesundheit benachteiligter Kinder in der Region einsetzt. Hier erfahren die Besucher, wie durch gezielte Projekte Schulen, Ausbildungsprogramme und medizinische Versorgung gefördert werden und wie nachhaltig diese Arbeit das Leben vieler Familien verbessert. Anschliessend führt der Weg zum APOPO Visitor Center, wo die berühmten „HeroRAT's“ ausgebildet werden. Diese speziell trainierten Riesenhamsterratten spüren Landminen auf – ein beeindruckendes Beispiel für innovative und lebensrettende Methoden in Kambodscha. Zum Abschluss des Ausflugs geht es zur Lotus Silk Farm. Auf dieser kleinen Farm wird gezeigt, wie aus Lotusfasern aufwendig ein feiner Stoff hergestellt wird. Sie erhalten Einblicke in die traditionelle Handwerkskunst, die nicht nur umweltfreundlich, sondern auch eine wichtige Einkommensquelle für die lokale Gemeinschaft ist. Freuen Sie sich auf einen speziellen Abend im Haven Restaurant



29. Januar
Donnerstag

Siem Reap - Battambang (F,M,A)

Aufbruch nach Battambang. Die malerische Fahrt dauert rund 3 Stunden und führt Sie durch das ländliche Kambodscha. Zum Mittagessen werden Sie im Lonely Tree Restaurant eingeladen.

Am Nachmittag besuchen die Textilfabrik Mutitaa, einem Projekt der Caritas. Nach dem Hotelcheck In, bleibt Ihnen Zeit zur freien Verfügung, bevor Sie für den Sonnenuntergang nach Phnom Sampeu aufbrechen um auch die Höhle der Fledermäuse zu entdecken.

Abendessen im Hotel.

2 Übernachtungen im Cambana La Riviere Hotel

30. Januar
Freitag

Battambang (F,M,A)

Ein Tag im Wirken von mine-ex.

Am Vormittag gibt es eine Führung durch das Rehabilitationszentrum in Battambang. 1992 wurde das Zentrum vom IKRK gegründet. Es hat sich vor allem um Kriegsverletzte und Opfer von Landminen gekümmert. Als 1996 mine-ex dazu kam, war das Ziel die Menschen mit amputierten Beinen und Armen mit Prothesen zu versorgen. Heute ist es das wichtigste Rehzentren in Kambodscha.

Auf dem Gelände des Zentrums trainiert auch eines der Frauen Rollstuhl Basketball Teams. Mit etwas Glück können wir sie beim Trainieren erleben. Anschliessend sehen wir einige Projekte zur sozialen Inklusion von Opfern von Landminen. Die Mikro Ökonomischen Projekte haben mit wenig Geld eine grosse Wirkung. Dabei handelt es sich um die Schulung oder Anlehre von erwachsenen um ihnen eine eigenständige Existenz zu ermöglichen. Durch eine einmalige Startfinanzierung, wird anschliessend der Businessplan umgesetzt und ihre Selbständigkeit ermöglicht.
Das Maisons Wat Kor erwartet Sie zum Abendessen.

31. Januar
Samstag

Battambang – Farm House Resort & Spa (F,M,A)

Freuen Sie sich auf den legendären Bambuszug von Kambodscha. Etwas ausserhalb der Stadt, rattern die kleinen Wagen über die Schienen. Die motorisierte Bambusbahn ähnelt einer Draisine. Der Aufbau aus Bambus gibt den "Bamboo Trains" den Namen. Ursprünglich wurden die Bambuszüge für den Transport während der Regenzeit eingesetzt. Im Laufe der Zeit hat sich der Bamboo Train zu einer beliebten Attraktion in Battambang entwickelt. Anschliessend Fahrt von Battambang zum Farm House Resort & Spa. Unterwegs besuchen Sie das Töpferdorf in Kampong Chhang. Nach Ankunft bei Smiling Gecko haben Sie den Rest des Tages zur freien Verfügung.

2 Übernachtungen im Farm House Resort & Spa

01. Februar
Sonntag

Farm House Resort & Spa (F,M,A)

Morgens Besuch der Smiling Gecko Cambodia Project Tour. Diese Tour wird von einem englischsprachigen Führer geleitet und dauert etwa 2 Stunden. Sie erhalten ausführliche Erklärungen zur Geschichte von Smiling Gecko und erhalten einen tieferen Einblick in die verschiedenen Projekte. Die Führung umfasst unter anderem den Besuch der Landwirtschaft, der Schreinerei und des Bildungscampus. Diese Führung ist ein freies Angebot für jeden Aufenthalt im Farmhouse Smiling Gecko.

02. Februar
Montag

Farm House Resort & Spa (F,M,A)

Erleben Sie am frühen Morgen den Schulbeginn mit den Kindern. Die Flaggenzeremonie ist ein Höhepunkt. Sie werden Zeuge der Ankunft der Kinder, erleben die Zeremonie und erhalten dann einen Einblick in die morgendliche Routine der Schule, die mit der Hygiene beginnt und mit dem Frühstück fortgesetzt wird, bevor es in den Unterricht geht. Dies ist der Zeitpunkt, an dem Sie sich zurück zum Farmhaus machen, wo das Frühstück auf Sie wartet. Den Rest des Tages haben Sie zur freien Verfügung.



03. Februar **Farm House Resort & Spa (F,M)**
Dienstag Den Morgen verbringen Sie individuell an diesem tollen Ort, frei nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen.
Am Nachmittag Transfer nach Phnom Penh für die individuelle Rück- oder Weiterreise.

Pauschalpreise pro Person in CHF	Ab 15 Personen
Im Doppelzimmer	CHF 2'990.00
Zuschlag Einzelzimmer	CHF 1'060.00

Bei weniger als 15 Personen Kleingruppenzuschlag CHF 250.00 pro Person.

Bitte kontaktieren Sie mich, damit wir Ihre Anreise und Rückreise individuell planen können.

tourasia Leistungen:

- Reiseverlauf wie beschrieben, ab/bis Phnom Penh
- Englischsprechende Reiseleitung
- Unterkunft in den aufgeführten Mittel- und Erstklassehotels, inklusive Frühstück, Service und Taxen
- Mahlzeiten gemäss Ausschreibung (F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)
- Alle Transfers und Ausflüge gemäss Programm in bestverfügbaren klimatisierten Fahrzeugen inkl. Trinkwasser
- Sämtliche Eintrittsgelder
- Reisebegleitung durch Stiftungspräsident Reto Stump
- tourasia Lokalvertretung vor Ort
- Trinkgelder

Nicht eingeschlossen:

- Freiwillige Jahres-Reiseversicherung «Secure Trip Classic» ab CHF 195.00 pro Person
- Getränke während den Mahlzeiten

Klima

Man kann Kambodscha das ganze Jahr über bereisen. Es herrscht tropisches Klima mit warmen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. Die besten Reisemonate sind während der Trockenzeit von November bis Februar. Im März und April ist es sehr heiss und trocken. Während der Regenzeit von Mai bis Oktober herrschen schwülheisse Temperaturen und heftige, tropische Regenschauer wechseln sich mit sonnigen Stunden ab.

Einreisebestimmungen Kambodscha

Staatsbürger CH/FL/D/A/I/F:

Mindestens 6 Monate über Ausreisedatum gültiger Reisepass sowie Visum erforderlich. Das Visum wird an den Flughäfen und den wichtigsten Grenzübergängen bei der Ankunft erteilt. Sie benötigen dazu US\$ 30.- in bar sowie ein Passfoto. Alternativ kann das Visum auch bereits im Voraus über die Botschaft in Zürich beantragt werden. <https://cambodiaconsulate.ch>

Reisende welche über einen internationalen Flughafen einreisen haben ebenfalls die Möglichkeit ein E-Visa unter www.evisa.gov.kh zu beantragen. Bitte beachten Sie deren Bedingungen auf der Webseite. Bei der Einreise über einen Hafen / Wasserweg ist das E-Visa nicht möglich.

Reisende welche via einen Internationalen Flughafen einreisen, müssen die E-Arrival Card unter <https://arrival.gov.kh/> oder über die «Cambodia e-Arrival» App innerhalb von 7 Tagen vor Ankunft einreichen. Für Überland- Einreisen braucht es keine E-Arrival Card!

Das Visitor Pass (v-Pass) System ersetzt den traditionellen Stempel im Reisepass. Bei Einreise erhalten Sie einen digitalen v-Pass per Email oder auf die E-Arrival App.

Staatsangehörige aller anderen Länder erkunden sich bitte frühzeitig bei Ihrem Reisebüro für die aktuellen Einreisebestimmungen.

Änderungen vorbehalten, Stand Juli 2025

Reiseversicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend den Abschluss einer Annullierungs- und Extrarückreisekostenversicherung. Im Rahmen unseres Kollektivvertrages mit der ALLIANZ können wir Ihnen das Jahresversicherungspaket «Secure Trip Classic» ab CHF 195.- (Einzelperson), CHF 299.- (Familienversicherung) anbieten. Der Abschluss muss vertragsgerecht umgehend erfolgen. Weitere Informationen und Details zu Leistungen erhalten Sie unter AGB | tourasia - Die persönliche Art des Reisens.