

be your *boost*

Bianca Willhauck

CAPE TOWN – INNER JOURNEY

14. MÄRZ BIS 20. MÄRZ 2027
AB/BIS KAPSTADT

powered by



SATRAVEL
south africa



ÜBER DIESE REISE

Cape Town Inner Journey ist eine Auszeit für Menschen, die sich an einem Wendepunkt ihres Lebens befinden oder spüren, dass sie Abstand vom Alltag brauchen, um wieder klarer zu sehen.

Die Kombination aus Coaching, Selbstreflexion, Gruppenerfahrung und der besonderen Umgebung Kapstadts schafft Raum für neue Perspektiven, bewusste Entscheidungen und konkrete nächste Schritte.

Manchmal braucht es Abstand vom Alltag, um das eigene Leben wieder klarer sehen zu können. Cape Town Inner Journey schafft bewusst diesen Raum – fern von Routinen, Verpflichtungen und Erwartungen. Nicht, um einfach nur auszusteigen und anschließend wieder in den gleichen Trott zurückzukehren, sondern um mit neuer Klarheit, frischer Energie und konkreten Impulsen für das eigene Leben zurückzukommen.

ÜBER IHREN COACH BIANCA WILLHAUCK

Bianca Willhauck ist systemischer Coach, Resilienztrainerin und Kommunikationswissenschaftlerin. Nach über 15 Jahren Berufserfahrung in internationalen Unternehmen begleitet sie heute Menschen dabei, innezuhalten, Klarheit zu gewinnen und Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu ihnen passen. Aus ihrer Arbeit in Kommunikation, Marketing und Führungspositionen weiß sie, wie schnell wir im Alltag den Blick für das verlieren, was uns wirklich wichtig ist. Deshalb verbindet sie fundierte Coaching-Methoden mit einem klaren, praxisnahen Ansatz – ohne fertige Antworten, aber mit den richtigen Fragen.

Kapstadt ist für Bianca seit vielen Jahren weit mehr als ein Reiseziel. Die besondere Verbindung aus Natur, Weite und Dynamik schafft einen Raum, in dem es leichter fällt, Abstand vom Alltag zu gewinnen, den Blick zu weiten und neue Perspektiven zu entwickeln. Denn echte Veränderung entsteht nicht durch schnelle Antworten, sondern durch den Mut, innezuhalten, ehrlich hinzuschauen und den eigenen Weg zu gestalten.



14.03.2027 bis 20.03.2027

Preis pro Person im Einzelzimmer bei 6 -7 Personen	8099,- EUR
Preis pro Person im Einzelzimmer bei 8 - 9 Personen	7899,- EUR
Preis pro Person im Einzelzimmer bei 10 Personen	7299,- EUR
Aufpreis Abendessen im Camps Bay Retreat pro Person / Tag	45,- EUR

IM PREIS INKLUSIVE

6x Übernachtung im Camps Bay Retreat in Kapstadt
6x Frühstück, 1x Mittagessen
klimatisiertes Fahrzeug entsprechend der Gruppengröße
privater Coach Bianca Willhauck
Ausflüge und Eintrittsgelder laut Programm
privater Fahrer (englischsprachig)
24-Stunden Hotline (englischsprachig) vor Ort
Umfangreiche Reiseunterlagen (inkl. einem Reiseführer pro Zimmer)
Reisepreissicherungsschein

NICHT IM PREIS INKLUSIVE

Langstreckenflüge zur Tour (optional buchbar)
Getränke und nicht angegebene Mahlzeiten
optionale Ausflüge
sonstige persönliche Ausgaben
Trinkgelder
Reiseversicherungen

WAS SIE AUS DIESER WOCHEN MITNEHMEN

Am Ende der Reise haben Sie Abstand vom Alltag gewonnen, Ihre persönliche Situation intensiv reflektiert und herausgearbeitet, was Sie künftig verändern und gestalten möchten.

Sie nehmen mit:

- mehr Klarheit darüber, was Ihnen aktuell wichtig ist
- ein besseres Verständnis Ihrer Ressourcen, Bedürfnisse und wiederkehrende Muster
- neue Perspektiven auf Ihre aktuellen Themen und Veränderungswünsche
- ein konkretes Bild davon, wie Sie Ihr nächstes Kapitel gestalten möchten
- einen persönlichen Transferplan für die Zeit nach der Reise

Aus den Erkenntnissen entstehen konkrete nächste Schritte, die Sie nach Ihrer Rückkehr in den Alltag übertragen können.

ÜBERNACHTUNG MIT FRÜHSTÜCK – CAMPS BAY RETREAT, CAMPS BAY CAPE TOWN

Camps Bay ist einer der schönsten Orte an der Atlantikküste Südafrikas. Eingebettet zwischen dem türkisblauen Meer und den majestätischen Bergen der Zwölf Apostel, vereint dieser besondere Küstenort natürliche Schönheit, Eleganz und eine entspannte Lebensart auf einzigartige Weise. Der feine, weiße Sandstrand lädt zum Verweilen ein, während die sanften Wellen des Atlantiks und die frische Meeresbrise eine Atmosphäre der Ruhe und Freiheit schaffen. Besonders beeindruckend sind die Sonnenuntergänge, wenn der Himmel in leuchtenden Orange-, Rosa- und Goldtönen erstrahlt und die Berge in ein warmes Licht taucht.

Entlang der lebhaften Strandpromenade finden sich stilvolle Cafés, Restaurants und kleine Boutiquen, die zum Genießen und Flanieren einladen. Ob bei einem Spaziergang am Meer, einem entspannten Tag am Strand oder einem Abendessen mit Blick auf den Ozean – Camps Bay verzaubert seine Besucher mit einer einzigartigen Mischung aus Luxus, Natur und südafrikanischem Charme.

Das Camps Bay Retreat ist ein Ort, an dem Luxus, Natur und Ruhe in perfekter Harmonie aufeinandertreffen. Eingebettet in eine weitläufige, grüne Parklandschaft und umgeben von der beeindruckenden Kulisse der Zwölf Apostel, bietet dieses exklusive Refugium einen Rückzugsort fernab des Alltags. Mit seinem einzigartigen Charme verbindet das Retreat stilvolle Eleganz mit der natürlichen Schönheit Kapstadts. Von den geschmackvoll eingerichteten Zimmern und Suiten eröffnen sich atemberaubende Ausblicke auf den Atlantischen Ozean, die majestätischen Berge und die üppigen Gärten des Anwesens. Jeder Moment lädt dazu ein, die Seele baumeln zu lassen und die besondere Atmosphäre dieses Ortes zu genießen. Ob entspannte Stunden am Pool, wohltuende Wellnessmomente oder ein Spaziergang durch die weitläufigen Gärten – das Camps Bay Retreat schafft Raum für Erholung und unvergessliche Erlebnisse. Gleichzeitig liegt der berühmte Strand von Camps Bay nur wenige Minuten entfernt und verbindet die Ruhe des Retreats mit dem pulsierenden Leben der Küste.

Das Camps Bay Retreat ist mehr als nur eine Unterkunft – es ist ein Ort der Inspiration, der Entschleunigung und des Genusses, an dem jeder Aufenthalt zu einer besonderen Erinnerung wird.



Tag 1	14.03.27	WILLKOMMEN IN SÜDAFRIKA
--------------	-----------------	--------------------------------

Am Flughafen von Kapstadt werden Sie von einem privaten Fahrer (englischsprachig) abgeholt und fahren zu Ihrer Unterkunft für die nächsten Tage nach Camps Bay.

Die Gruppe kommt erstmals zusammen. Nach dem Ankommen in Kapstadt beginnt die gemeinsame Reise mit einer ersten Standortbestimmung.

Welche Fragen haben Sie nach Kapstadt geführt? Wo stehen Sie aktuell in Ihrem Leben? Welche Themen verdienen gerade Ihre Aufmerksamkeit?

Durch gezielte Reflexionsimpulse, Gespräche in der Gruppe und persönliche Standortbestimmungen entsteht ein erster Blick auf die eigene Situation. Die Teilnehmenden machen sichtbar, was sie beschäftigt, was sie verändern möchten und welche Erwartungen sie mit in diese Woche bringen.

So entsteht die Grundlage für die persönliche Reise der kommenden Tage.

Tag 2	15.03.27	CLIFTON BEACH
--------------	-----------------	----------------------

Nach dem Frühstück fahren Sie zum wunderschönen Clifton Beach. Clifton Beach zählt zu den exklusivsten und schönsten Küstenabschnitten Kapstadts. Eingebettet zwischen den imposanten Ausläufern der Twelve Apostles und dem glitzernden Atlantischen Ozean begeistert dieser Ort mit seiner außergewöhnlichen Kulisse und seinem unverwechselbaren Charme.

Die Weite des Atlantiks und der Abstand vom Alltag schaffen ideale Voraussetzungen für einen ehrlichen Blick auf das eigene Leben.

Welche Bereiche geben Kraft? Welche kosten Energie? Welche Entscheidungen, Gewohnheiten oder Beziehungen unterstützen das eigene Leben und welche stehen möglicherweise einer weiteren Entwicklung im Weg?

Mithilfe ausgewählter Reflexionsübungen, Walk & Talks und persönlicher Standortbestimmungen gewinnen die Teilnehmenden ein klareres Bild ihrer Ressourcen, Bedürfnisse und Belastungsmuster. Gleichzeitig wird sichtbar, was ihnen wirklich wichtig ist und worauf sie künftig bewusster achten.

Der Tag schafft Klarheit darüber, was gestärkt und was verändert werden soll.

Tag 3	16.03.27	WINELANDS
--------------	-----------------	------------------

Der Wechsel in die Ruhe der Winelands eröffnet neue Denk- und Handlungsräume.

Sie fahren heute nach Constantia zur wunderschönen Steenberg Wine Farm. Im Herzen des traditionsreichen Constantia Valley, umgeben von sanften Weinbergen und den beeindruckenden Bergen der Kapregion, liegt die Steenberg Wine Farm – eines der ältesten und zugleich renommiertesten Weingüter Südafrikas. Dieser besondere Ort verbindet jahrhundertealte Geschichte mit modernem Luxus und zählt zu den schönsten Wein-Destinationen rund um Kapstadt.

Viele Menschen wissen bereits erstaunlich genau, was sie verändern möchten. Oft sind es jedoch innere Muster, Gewohnheiten oder Überzeugungen, die Veränderungen erschweren. Gezielte Perspektivwechsel, Coaching-Impulse und strukturierte Reflexionen helfen dabei, vertraute Sichtweisen zu hinterfragen und neue Möglichkeiten zu entdecken.

Im Mittelpunkt steht die Frage: Was würde möglich werden, wenn ich mich nicht länger von alten Mustern oder Erwartungen leiten lasse?

Tag 4 17.03.27 KAPSTADT'S GESCHICHTE

Die Begegnung mit anderen Lebensrealitäten eröffnet neue Blickwinkel auf das eigene Leben.

Heute geht es in die „Mother City“ und Sie tauchen ein in den Alltag und Lifestyle im Township Masiphumelele auf einer geführten Fahrradtour. Hier lernen Sie bei interaktiven Begegnungen viel über die Kultur und die Geschichte der schwarzen und farbigen Einwohner Südafrikas, von den Zeiten der Apartheid bis heute.

Während des Tages entstehen zahlreiche Impulse, die dazu anregen, Gewohntes zu hinterfragen und die eigene Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

In einer gemeinsamen Reflexion werden die Eindrücke des Tages aufgegriffen und mit den persönlichen Fragestellungen der Teilnehmenden verbunden. Dabei werden neue Zusammenhänge sichtbar und häufig auch Themen, die im Alltag bislang wenig Beachtung gefunden haben.

Der Tag lädt dazu ein, den eigenen Blick zu erweitern und neue Perspektiven zuzulassen.

Tag 5 18.03.27 TAFELBERG

Nach den Erkenntnissen der vergangenen Tage richtet sich der Blick nach vorne.

Sie nehmen an einer privat geführten Morgen-Wanderung auf den berühmten Tafelberg teil. Die jeweilige Tagesroute wird entsprechend der Witterungsbedingungen ausgewählt. Während Ihres Aufstiegs bieten sich Ihnen immer wieder spektakuläre Ausblicke. Endpunkt der Wanderung ist die berühmte Seilbahnstation, von wo aus Sie einen mehr als 180°-Ausblick auf Kapstadt und seine Atlantikvororte haben. Die Tour dauert etwa vier Stunden.

Welche Wünsche sind bisher zu kurz gekommen? Welche Veränderungen möchten angestoßen werden? Wie soll das nächste Kapitel des eigenen Lebens aussehen?

Durch Zukunftsbilder, kreative Reflexion und Coaching-Impulse entwickeln die Teilnehmenden konkrete Vorstellungen davon, wie sie ihr Leben künftig gestalten möchten und welche Werte, Ziele und Entscheidungen sie dabei leiten sollen.

Am Ende des Tages entsteht eine erste Vorstellung davon, wie das nächste Kapitel aussehen kann.

Tag 6 19.03.27 ABSCHLUSS & REFLEXION DER REISE

Nach den intensiven Eindrücken und Erkenntnissen der vergangenen Tage steht dieser Tag bewusst im Zeichen der Integration. Oft entstehen die wichtigsten Erkenntnisse nicht während einer Übung, sondern in den Stunden und Tagen danach.

Die Teilnehmenden nehmen sich Zeit für Reflexion, Austausch und die Frage, welche Gedanken und Impulse sie mit in ihren Alltag nehmen möchten. In einer abschließenden Session werden die Erfahrungen der Woche zusammengeführt.

Welche Gedanken möchten bleiben? Welche Entscheidungen wurden getroffen? Welche konkreten Schritte sollen nach der Rückkehr umgesetzt werden?

Die Teilnehmenden entwickeln einen persönlichen Transferplan und formulieren ihr individuelles Commitment für die Zeit nach der Reise.

Ein Brief an das zukünftige Ich unterstützt dabei, die Erkenntnisse der Woche festzuhalten und bewusst mit in den Alltag zu nehmen.

So wird aus einer Woche Abstand ein bewusster Aufbruch in den Alltag.

Sie starten zu einem Ausflug auf die Kaphalbinsel. Als erstes stoppen Sie in Muizenberg und bestaunen die bunten Häuschen, die auf jeder Postkarte zu finden sind. Weiter geht es an der False Bay entlang über Kalk Bay nach Simon's Town, wo Sie die berühmte Pinguinkolonie besuchen. Danach fahren Sie zum Cape of Good Hope Nationalpark mit dem Kap der Guten Hoffnung und über den Chapman's Peak Drive, eine der schönsten Küstenstraßen der Welt.

Am späten Nachmittag endet Ihre Reise am Flughafen oder in Kapstadt.

SA TRAVEL – DER REISESPEZIALIST

Wir sind seit über 20 Jahren der Spezialist für maßgeschneiderte Reisen und Rundreisen in Südafrika, Namibia, Botswana, Zimbabwe und Mauritius. Profitieren Sie bei der Planung Ihrer individuellen Traumreise von den umfangreichen persönlichen Kenntnissen unseres erfahrenen Teams. Wir legen großen Wert auf die richtige Auswahl unserer Partner vor Ort. Wir sind ein Reiseveranstalter mit Sitz in Deutschland und Sie sind nach dem deutschen Reiserecht abgesichert. Hier gibt es weitere Informationen über uns: www.sa-travel.de/ueber-sa-travel

IHR KONTAKT ZU UNS

SA TRAVEL
Buddestraße 9
D-33602 Bielefeld

0521-33676880
reisen@sa-travel.de
www.sa-travel.de

