

Frauen in Vietnam – Tradition, Wandel und Stärke



© Getty Images

Von Hanoi bis Ho-Chi-Minh-Stadt über die Halong-Bucht und die spirituellen Zentren von Hue. Geschichten von Frauen, die das kulturelle Erbe Vietnams gestalten.

Berühmt für seine Landschaften und tief verwurzelte Kultur, fasziniert Vietnam jedes Jahr Reisende. Doch jenseits der Touristenpfade liegt eine weniger sichtbare, aber ebenso bedeutende Geschichte: die der Frauen Vietnams. Seit jeher haben sie das Land geformt – von den mutigen Heldinnen des Vietnamkriegs, die in den unterirdischen Tunneln ums Überleben kämpften, bis zu den Frauen, die heute in Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur die Gesellschaft prägen. Diese Frauen treffen Sie auf dieser Reise und erleben das Land aus einer neuen Perspektive. Freuen Sie sich darauf, in Hanoi bei einem Kochkurs Tran Ngoc Ai kennenzulernen, eine talentierte Köchin, die Sie in die Geheimnisse der vietnamesischen Küche einführt. In Hue entdecken Sie die Geschichte der Frauen in der kaiserlichen Zitadelle und begegnen Nonnen, die das spirituelle Leben der Linh-Mu-Pagode führen. In Ho-Chi-Minh-City tauchen Sie in die Energie der Stadt ein bei einer von Frauen geleiteten Vespa-Tour und genießen kulinarische Köstlichkeiten bei »Lady Lunch«, der berühmten Straßenhändlerin Nguyen Thu Thanh. Außerdem erleben Sie die unvergessliche Schönheit der Halong-Bucht, wo sie eine Nacht auf einem traditionellen Schiff verbringen und die Aussicht genießen.

Termin: 6.11.2025 | 13.11.2026

Dauer: 14 Tage | Code 368

Preis: ab 3.895 €

Höhepunkte der Reise

- Intensiver Austausch mit Frauen Vietnams
- Authentische Kochkunst in Hoi An und Hanoi
- Spannend und mittendrin – Vespa-Touren in Hanoi und Ho-Chi-Minh-Stadt

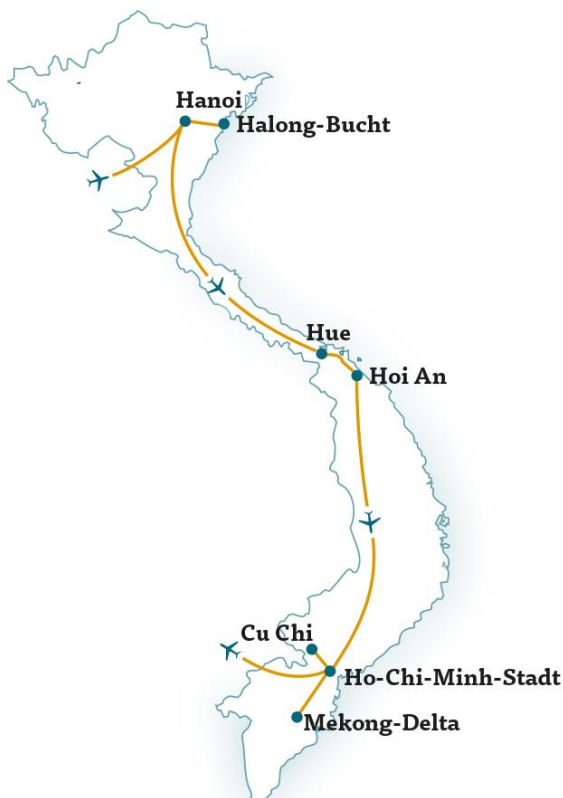
Ihre Reiseleitung

Anna Nguyen

Anna Nguyen ist nicht nur mit der Kultur Indochinas, sondern auch mit der Kultur Deutschlands bestens vertraut, da sie fünf Jahre lang in Deutschland lebte. Sie sagt: "Deutschland ist für mich wie eine zweite Heimat. Ich habe mich in Deutschland immer sehr wohl gefühlt und viel gelernt. Deshalb freue ich mich jetzt ganz besonders, den deutschen Gästen mein Land zu zeigen." Lassen Sie sich von einer engagierten und sympathischen Reiseleiterin in die Geheimnisse Indochinas einführen und freuen Sie sich auf eine erlebnisreiche Reise unter der fachkundigen Führung von Anna Nguyen.



Ihr Reiseverlauf



1. Tag: Anreise nach Vietnam

Heute startet Ihr Flug von Ihrem Heimatflughafen nach Hanoi.

2. Tag: Willkommen in Hanoi

Nach Ihrer Ankunft steht Ihnen Ihr Hotelzimmer gleich zur Verfügung. Wer nicht in Eigenregie eine erste Entdeckungstour unternehmen möchte, kann auf Wunsch an einem optionalen Ausflug teilnehmen. Mit umweltfreundlichen Elektroautos geht es durch die Altstadt. Beim Besuch des Ho-Chi-Minh-Komplexes (Besichtigung von außen) erfahren Sie Interessantes aus dem Leben von Onkel Ho. Zu Ehren seines neugeborenen Sohnes ließ König Ly Thai Tong die an eine Lotusblüte erinnernde Ein-Pfahl-Pagode erbauen. Heute beten viele Frauen an der Pagode für Fruchtbarkeit. Beim Abendessen lernen Sie die anderen Mitreisenden kennen und stimmen sich auf die kommenden Tage ein. (A)

3. Tag: Ein Tag voller Kulinarik und Kultur

Sie beginnen den Tag mit einem Kochkurs bei Frau Tran Ngoc Ai. Gemeinsam besuchen Sie zunächst den nahe gelegenen Markt, um frische Produkte einzukaufen. Zurück in Ais Haus teilt sie die Geheimnisse der regionalen Küche mit Ihnen, bevor Sie gemeinsam das köstliche Mahl genießen. Am Nachmittag wandeln Sie im Literaturtempel auf den Spuren der ersten Universität Vietnams und beleuchten im Frauenmuseum die kulturelle Vielfalt und die wichtige Rolle der Frauen im Land. Sie beenden die Tour mit einem Spaziergang durch das Altstadtviertel. In einem Privathaus genießen Sie zum Abschluss eine Tasse starken grünen Tee und tauchen ein in das generationsübergreifende Leben der Einwohner. (F, M)

4. Tag: Hanois Kontraste

Im Herzen Hanois liegt der Hoan-Kiem-See, der inmitten der trubeligen Altstadt den Bewohnern eine perfekte Kulisse für ihre morgendlichen Sportübungen bietet. Sie reihen sich ein und genießen eine halbstündige Thai-Chi-Stunde. Anschließend treffen Sie im Central Traditional Medicine Hospital auf Frau Doktor Thi Tam Thuan Nguyen und sprechen mit ihr über ihren Werdegang und ihre heutige Stellung im Krankenhaus. Stilvolle Vespas und ein Team beeindruckender Frauen, die die Straßen erobern – mehr braucht es nicht für eine einzigartige Tour durch die üppigen Reisfelder und charmanten Dörfer außerhalb Hanois. (F, M)

5. Tag: Von Hanoi zur Halong-Bucht

Wir alle kennen die Bilder der malerischen Halong-Bucht. Es ist beeindruckend, die Bucht mit eigenen Augen zu sehen und nachzuvollziehen, warum die Unesco die Bucht zum Welterbe erklärt hat. Ihr Schiff, auf dem Sie auch die Nacht verbringen, bahnt sich den Weg durch das

smaragdgrüne Wasser, vorbei an unzähligen Inseln und Karstfelsen. Zur Happy Hour genießen Sie einen Cocktail, bevor Sie sich an Bord das Abendessen schmecken lassen. *170 km (F, M, A)*

6. Tag: Von der Halong-Bucht nach Hue

Beim Frühstück genießen Sie erneut die atemberaubende Aussicht auf die spektakulären Felsformationen, während Ihr Schiff sich langsam wieder dem Hafen nähert. Ein letzter wehmütiger Blick, bevor Sie zum Flughafen nach Hanoi fahren und nach Zentralvietnam fliegen. Hier erleben Sie ein kaiserliches Abendessen, wo Sie in traditionellen Kostümen in die Vergangenheit eintauchen, und der Darbietung klassischer Musikinstrumente lauschen, die von talentierten Musikerinnen gespielt werden. (F, A)

7. Tag: Hue, die alte Kaiserstadt

In der kaiserlichen Zitadelle in Hue, ein weiteres Unesco-Weltkulturerbe, arbeiteten Frauen oft als Beraterinnen, Künstlerinnen und Verwalterinnen des königlichen Haushalts, insbesondere in den Palästen. Ihre Präsenz und ihr Einfluss sind besonders im Dien-Tho-Palast spürbar, der speziell für die Kaiserinnen erbaut wurde und ihnen als Residenz diente. Am Stadtrand von Hue erkunden Sie die Pagode Linh Mu und die Gräber einiger Eunuchen, die unter dem König eine führende Rolle in der ehemaligen Kaiserstadt spielten. Eine friedliche Atmosphäre umspielt das Gelände der Dong-Thuyen-Pagode. Die Leitung ist vollständig in weiblicher Hand und es werden hier ausschließlich Nonnen beherbergt. Sie genießen ein frisch zubereitetes vegetarisches Mittagessen, bevor es zurück zum Hotel geht. (F, M)

8. Tag: Von Hue nach Hoi An

Die Fahrt über den spektakulären Wolkenpass von Hue nach Hoi An bietet atemberaubende Ausblicke auf die Küstenlandschaft und das Meer. Am Nachmittag erkunden Sie Hoi An bei einem faszinierenden Stadtrundgang mit Frau Vy, einer Expertin für Kulturerbe. Sie bestaunen die gut erhaltenen historischen Gebäude, Gassen und malerischen Kanäle, erfahren aber auch Interessantes über die aufwendigen Restaurierungsarbeiten und die Herausforderungen hinter den Kulissen, um die Altstadt von Hoi An zu erhalten. *150 km (F)*

9. Tag: Hoi An | Kochkurs und Freizeit

Ihr heutiges Ziel ist ein idyllischer Bio-Bauernhof etwas außerhalb von Hoi An. Bei Ihrer Ankunft werden Sie herzlich von Frau Hang, einer Ernährungsberaterin und Kräuterkundlerin, empfangen. Sie führt Sie durch den prächtigen Kräutergarten und gibt Ihnen Einblicke in die vielfältigen Geheimnisse der vietnamesischen Küche. Nach der Theorie kommt die Praxis: Sie legen selbst Hand an und genießen nach der gemeinsamen Zubereitung eine köstliche Mahlzeit. Anschließend kehren Sie nach Hoi An zurück. Der restliche Tag steht Ihnen für eigene Erkundungen zur freien Verfügung. (F, M)

10. Tag: Von Hoi An nach Ho-Chi-Minh-Stadt

Auf Wunsch erleben Sie am Morgen eine entspannende Yoga-Stunde mit Kamala Dung, die Sie mit ihrer warmen Art und tiefem Fachwissen durch eine harmonische Praxis führt. Dann geht es zum Flughafen Da Nang für den Weiterflug nach Ho-Chi-Minh-Stadt. Heute Abend bekommen Sie einen Insider-Einblick in die versteckten Gassen der Stadt und die berühmte Küche Südvietnams. Eine von Frauen geführte Rollerfahrt nimmt Sie mit auf ein spannendes Abenteuer, bei dem Sie nicht nur lokale Köstlichkeiten probieren, sondern in den Seitenstraßen auch Zeuge des Alltagslebens werden, über den Blumenmarkt schlendern und sich auf einem belebten Nachtmarkt unter die Leute mischen. (F, A)

11. Tag: Ho-Chi-Minh-Stadt bei Tag und Nacht

Sie besuchen das Hauptpostamt von Ho-Chi-Minh-Stadt, schlendern die lebhafteste Dong-Khoi-Straße entlang und entdecken den Gia-Long-Palast, der heute das Stadtmuseum beherbergt. In der Le Loi Street treffen Sie auf einen Kunsthandwerker, der sich auf traditionelle Gravuren spezialisiert hat. Nach dem Besuch des Zentralmarktes und dem ältesten Apartment der Stadt aus der Vorkriegszeit, in dem heute ausgefallene Boutiquen und Cafés auf Gäste warten, haben wir uns eine Stärkung verdient. Aber nicht irgendwo - sondern in einem von zwei Frauen geführten Familienbetrieb, das für seine traditionelle Seidenhuhnsuppe bekannt ist, die seit der Gründung im Jahre 1948 unverändert zubereitet wird und ihnen einen Platz im Michelin Guide eingebracht hat. Chuc ngon mieng - Guten Appetit! Abends tauchen Sie in das pulsierende Nachtleben ein – eine Barkeeperin zeigt Ihnen versteckte Bars, wo Sie sich mit kunstvoll gemixten Cocktails verwöhnen lassen. (F, M)

12. Tag: Ausflug ins Mekong-Delta

Sie lassen Ho-Chi-Minh-Stadt hinter sich und fahren ins ländliche Mekong-Delta. Eine Bootsfahrt führt Sie durch ein Labyrinth aus Flüssen und tropischen Landschaften. Zurück an Land besuchen Sie eine Kokosnuss-Manufaktur und radeln anschließend eine kurze Strecke zu einem Dorfhaus, um sich mit den Bewohnern auszutauschen. Herr und Frau Two heißen Sie willkommen und erzählen Ihnen spannende Geschichten aus ihrem Leben. In kleinen Sampans gleiten Sie durch einen von Kokospalmen gesäumten Kanal zu einem idyllischen Platz für Ihr gemeinsames Mittagessen. Sie wechseln nochmal das Boot und besuchen bei kleinen Landgängen eine Folklore-Darbietung und finden heraus, wie Tonziegel von Hand hergestellt werden. Wieder am Pier angekommen, geht es zurück nach Ho-Chi-Minh-Stadt. Beim gemeinsamen Abendessen schwelgen Sie in Erinnerungen an die vergangenen Tage und Erlebnisse. 200 km (F, M, A)

13. Tag: Heimreise

Wer mag, kommt am letzten Tag mit zu einer Besichtigung der Tunnel von Cu Chi und erhält intensive Einblicke in die Zeit des Vietnamkrieges. Frauen waren damals Kämpferinnen und Strateginnen, Krankenschwestern und Köchinnen. Sie lebten und arbeiteten in den engen Tunnelsystemen der Vietcong. (F)

14. Tag: Willkommen zu Hause

Am frühen Morgen endet Ihre erlebnisreiche Reise wieder an Ihrem Ausgangsflughafen!

Flugplan-, Hotel- und Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

(F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

Ihre Unterkünfte

The Q Hotel****, Hanoi (3 Nächte)

Bhaya Classic Cruise, Halong-Bucht (1 Nacht)

Thanh Lich Royal Boutique***+, Hue (2 Nächte)

Ahoy Hoi An Boutique****, Hoi An (2 Nächte)

Bay Hotel****, Ho-Chi-Minh-Stadt (3 Nächte)

Generelle Hinweise

Wir bitten zu beachten, dass im Rahmen der inkludierten Mahlzeiten die Getränke in Eigenleistung auszuwählen und zu bezahlen sind (wenn nicht anders ausgeschrieben). In diesem Zusammenhang auch ein Hinweis zu den Trinkgeldern: Trinkgelder für Fahrer, lokale Führer und Hotel- bzw. Restaurantpersonal oder Ihre Reiseleiter sollen in jedem Fall ein Ausdruck der Zufriedenheit sein und werden von den Empfängern als persönliche Anerkennung für die erbrachte Leistung gewertet. Bitte berücksichtigen Sie dies für Ihre Reisekasse.

Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität grundsätzlich nicht geeignet. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie gern telefonisch bei uns.

Stornierungsbedingungen laut AGB des Veranstalters.

Eine Kreditkartenzahlung per VISA oder Mastercard ist möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von unserem ZEIT REISEN Kundenservice.

Alle unsere Partnerveranstalter sind vertraglich verpflichtet, einen Klimaschutzbeitrag für den CO₂-Ausstoß auf den gemeinsam angebotenen Reisen zu entrichten und in sorgfältig geprüfte Klimaschutzprojekte zu investieren. Einmal jährlich werden die Projekte durch ZEIT REISEN abgefragt und dokumentiert.

Termine und Preise

Für die Buchung dieser Reise erhalten Sie pro gebuchter Person **40 Bonuspunkte**. Weitere Informationen zu unserem Bonusprogramm finden Sie unter www.zeitreisen.zeit.de/bonus

Beginn	Ende	Anzahl Teilnehmer	Preis	EZ-Zuschlag
06.11.2025	19.11.2025	Min. 8, Max. 16	ab 3.895 €	595 €
13.11.2026	26.11.2026	Min. 8, Max. 16	ab 3.995 €	645 €

Preise pro Person

Enthaltene Leistungen

- Flüge mit Vietnam Airlines in der Economy-Class ab/bis Frankfurt bis Hanoi/ab Ho-Chi-Minh-Stadt (ggf. zzgl. Flugaufpreis)
- Zug zum Flug 1. Klasse
- Luftverkehrssteuer, Flughafen- und Flugsicherheitsgebühren
- Rundreise/Ausflüge im landestypischen Klein- bzw. Reisebus mit Klimaanlage
- 10 Übernachtungen in 3,5-bis 4-Sterne-Hotels (Landeskategorie)
- 1 Schiffsübernachtung in 2-Bett-Kabinen inklusive lokale Steuern in der Halong-Bucht
- 11x Frühstück, 7x Mittagessen, 5x Abendessen laut Programm
- Bootsfahrten laut Programm
- Transfers an An- und Abreisetag
- Early Check-in am Anreisetag
- Deutschsprachige qualifizierte Studienreiseleitung
- Alle Eintrittsgelder
- Einsatz von Audiogeräten
- Reiseliteratur zur Auswahl
- Alle unsere Partnerveranstalter sind vertraglich verpflichtet, einen Klimaschutzbeitrag für den CO₂-Ausstoß auf den gemeinsam angebotenen Reisen zu entrichten und in sorgfältig geprüfte Klimaschutzprojekte zu investieren.

Optional Buchbare Leistungen

- Stadtbesichtigung Hanoi (2. Tag) ab 32 € p. P.
- Yogastunde in Hoi An (10. Tag) ab 87 € p. P.

- Ausflug Cu-Chi-Tunnel inklusive Mittagessen (13. Tag) ab 70 € p. P.

Nicht enthaltene Leistungen

- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder
- Reiserücktrittskosten- und weitere Versicherungen bietet Ihnen gerne unser Partner, die HanseMercur

Veranstalterpartner

Gebeco

Kontakt und Beratung

Ihr ZEIT REISEN Kundenservice Team

Telefon: 040-3280-455

Fax: 040-3280-105

E-Mail: zeitreisen@zeit.de

Selbstverständlich können Sie diese Reise auch online buchen:

www.zeitreisen.zeit.de/368