Maya-Erbe und magische Seen in El Salvador und Guatemala

© marcophotos-iStock-1973100949

Mittelamerika im Wandel – Diese Reise führt Sie durch das farbenprächtige Herz Mittelamerikas – von kolonialen Perlen über indigene Märkte bis zu den Ufern des Atitlán-Sees. Eine Entdeckungstour voller Kontraste und Kultur.

El Salvador und Guatemala – zwei Länder, die auf der touristischen Landkarte oft übersehen werden, dabei aber mit einer Fülle an Geschichte, Natur und Begegnungen überraschen. Diese Reise führt Sie zu den Ursprüngen der Maya-Kultur, in koloniale Städte wie Suchitoto und Antigua, zu brodelnden Vulkanen und in die Stille des Atitlán-Sees. Sie besuchen Kaffeeplantagen, indigene Märkte und archäologische Stätten wie Joya de Cerén, das ‚Pompeji Amerikas'. Doch es sind nicht nur die Orte, sondern auch die Menschen, die diese Reise besonders machen: Gespräche mit lokalen Expertinnen, Begegnungen mit engagierten Projektleiterinnen und Einblicke in das Alltagsleben indigener Gemeinschaften eröffnen neue Perspektiven auf die Region. Die Route verbindet kulturelle Höhepunkte mit landschaftlicher Vielfalt: tropische Regenwälder, koloniale Altstädte, mystische Seenlandschaften und die lebendige Gegenwart zweier Länder, die sich im Wandel befinden. Sie erleben eine Region, in der sich präkolumbianisches Erbe, koloniale Geschichte und gegenwärtige Herausforderungen auf faszinierende Weise überlagern. Eine Reise für Neugierige, die das Authentische suchen – mit Zeit für Reflexion, Austausch und Entdeckungen abseits des bekannten Pfads.

Termine: 09.10.2026 | 04.12.2026
Dauer: 13 Tage | Code 486
Preis: ab 9.690 €

Änderungen vorbehalten. | Stand: 25.08.2025

Höhepunkte der Reise

- Atitlán-See & indigene Gemeinden – Bootstour zu Dörfern mit nachhaltigen Projekten
- Vulkanwanderung Santa Ana – Aktiver Vulkan mit spektakulärem Blick in den Kratersee
- Chichicastenango – Hochlandmarkt und kulinarischer Einblick in Maya-Traditionen
- Kaffeekooperative – Besuch bei De La Gente mit Kaffee-Verkostung

Ihre Reiseleitung

Kurt Schmidt

Kurt Schmidt studierte Völkerkunde und finanzierte sich seine Ausbildung bereits in jungen Jahren durch seine Tätigkeit als Reiseleiter in Mexiko. Später arbeitete er in diversen Entwicklungsprojekten in Madagaskar und in Mexiko. Sein Herz schlägt für Süd- und Mittelamerika. Er versteht es, seine Begeisterung mit den Gästen zu teilen, und so leitet er seit vielen Jahren Studienreisen in unterschiedliche Regionen.

Ihr Reiseverlauf

1. Tag: Anreise nach San Salvador
Anreise am frühen Morgen über Madrid mit Iberia nach El Salvador (Flugdauer ca. 20 Stunden). Am Flughafen werden Sie herzlich empfangen. Ihr Reiseleiter, der Ethnologe Kurt Schmidt ist während der ganzen Reise mit herausragender Expertise an Ihrer Seite. Zunächst geht es in das stilvolle Hotel Cardedeu Centro Histórico, zentral gelegen und ideal, um erste Eindrücke der Hauptstadt zu sammeln. Am Abend genießen Sie ein gemeinsames Begrüßungsessen im stimmungsvollen Restaurant Cadejos Montaña, das mit seinem herrlichen Panoramablick über das abendliche San Salvador den perfekten Rahmen für das erste Kennenlernen und eine spannende Einführung in die bevorstehenden Reisetage bietet. (A)

2. Tag: San Salvador – Vulkan El Boquerón – Joya de Cerén – San Salvador
Am Vormittag unternehmen Sie einen Ausflug zum beeindruckenden Vulkan El Boquerón, dessen Krater sich auf rund 1.900 Metern Höhe erhebt. Ein gut begehbarer Weg führt durch üppige Vegetation bis zum Kraterrand – von hier bieten sich spektakuläre Ausblicke in die Tiefe und über die umliegende Landschaft. Im Anschluss besuchen Sie die archäologische Stätte Joya de Cerén, ein einzigartiges Zeugnis präkolumbianischer Alltagskultur. Das gut erhaltene Dorf, auch als ‚Pompeji Amerikas' bekannt, gehört zum Unesco-Weltkulturerbe. Am Nachmittag Rückfahrt nach San Salvador. (F/M)

3. Tag: San Salvador – Suchitoto
Am Morgen erkunden Sie San Salvador bei einem geführten Stadtrundgang durch das historische Zentrum – mit Besichtigung der Kathedrale, des Nationalpalasts und des exzellenten anthropologischen Museums, das einen tiefen Einblick in die Geschichte und Kulturen El Salvadors bietet. Nach dem gemeinsamen Mittagessen führt die Reise weiter in die charmante Kolonialstadt Suchitoto, bekannt für ihre gut erhaltene Architektur, kulturelle Lebendigkeit und ihre Lage über dem idyllischen Lago Suchitlán. Am Nachmittag erwartet Sie ein Pupusa-Kochworkshop in einer lokalen Initiative – eine genussvolle und zugleich lehrreiche Begegnung mit salvadorianischer Alltagskultur. Ihre Unterkunft: das stilvolle Hotel Casa 1800 Suchitoto mit herrlichem Blick auf die umliegende Landschaft. (F/M)

4. Tag: Suchitoto – Tazumal – Santa Ana – Cerro Verde
Nach dem Frühstück geht es zunächst zur bedeutenden Maya-Ausgrabungsstätte Tazumal, deren imposante, mehrstufige Pyramide eindrucksvoll von der einstigen Größe der präkolumbianischen Stadt zeugt. Danach besuchen Sie Santa Ana, die zweitgrößte Stadt El Salvadors – geprägt von kolonialem Charme, einer prächtigen neugotischen Kathedrale und dem liebevoll restaurierten Nationaltheater. Nach einem gemeinsamen Mittagessen führt die Route weiter in die faszinierenden Nebelwälder des Nationalparks Cerro Verde. Hier übernachten Sie im stilvollen Hotel Casa 1800 Cerro Verde, idyllisch gelegen auf rund 2.000 Metern Höhe – mit Panoramablick auf die mächtigen Vulkane Izalco, Ilamatepec und den Coatepeque-See. (F/M)

5. Tag: Cerro Verde

Am Morgen wandern Sie auf schmalen Pfaden zum Gipfel des Vulkans Santa Ana, mit 2.381 Metern der höchste des Landes. Vom Kraterrand bietet sich ein spektakulärer Blick auf den türkisfarbenen Säuresee im Inneren des Vulkans, ein faszinierendes Naturphänomen. Der Nachmittag steht Ihnen für individuelle Entdeckungen offen: Erkunden Sie den mystischen Nebelwald des Nationalparks Cerro Verde, oder unternehmen Sie eine Wanderung auf den benachbarten Vulkan Izalco, einst ‚Leuchtturm des Pazifik' genannt. Den stimmungsvollen Abschluss des Tages bildet ein gemeinsames Abendessen im Restaurant La Pampa, malerisch am Ufer des Coatepeque-Sees gelegen, ein Ort, an dem sich Natur und Genuss auf besondere Weise verbinden. (F/A)

6. Tag: Cerro Verde – Monterrico

Nach dem Frühstück brechen Sie auf zur Grenze bei La Hachadura und verabschieden sich von El Salvador. Nach den Einreiseformalitäten werden Sie auf guatemaltekischer Seite von Ihrer neuen lokalen Reiseleitung empfangen. Die anschließende Fahrt führt Sie an die Pazifikküste nach Monterrico, einem kleinen Ort zwischen Ozean und Mangrovensumpf, bekannt für seine schwarzen Lavastrände und die reiche Tierwelt der umliegenden Lagunen. Hier spüren Sie bereits das andere Tempo Guatemalas – tropisch, naturverbunden, mit weitem Blick über den Pazifik. Am Abend gibt Ihre Reiseleitung einen Ausblick auf die kommenden Tage in einem der vielfältigsten Länder Zentralamerikas. (F)

7. Tag: Monterrico

Am Morgen unternehmen Sie eine Bootsfahrt durch das weit verzweigte Mangrovengebiet von Monterrico, ein einzigartiges Ökosystem, das zahlreichen Vogelarten wie Reihern, Ibissen und Fischadlern Lebensraum bietet. Anschließend besuchen Sie ein Schildkrötenprojekt, das sich dem Schutz bedrohter Meeresschildkröten verschrieben hat und einen faszinierenden Einblick in die Arbeit engagierter Naturschützer ermöglicht. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Entspannen Sie in Ihrem Hotel, einer charmanten Anlage mit üppigem Garten, Pool, direktem Strandzugang und offener Palapa-Bar, oder genießen Sie ein Bad im warmen Pazifik und die Ruhe dieser abgelegenen Küstenregion. (F)

8. Tag: Panajachel

Vom Pazifik führt Sie die heutige Etappe hinauf ins beeindruckende guatemaltekische Hochland und zum sagenumwobenen Atitlán-See, der von drei majestätischen Vulkanen eingerahmt wird. In Panajachel spazieren Sie entlang der belebten Calle Santander mit ihren bunten Marktständen, Cafés und einem herrlichen Ausblick auf den tiefblauen See. Ihre Unterkunft ist das stilvolle Hotel Atitlán, das mit kolonialem Charme, einem weitläufigen botanischen Garten und einem Panoramablick auf die umliegenden Vulkane begeistert, ein Ort der Ruhe und Schönheit auf über 1.500 Metern Höhe. (F)

9. Tag: Atitlán-See

Bei einer Bootstour erkunden Sie drei Gemeinden am Atitlán-See, die für ihr Engagement in Sachen Nachhaltigkeit und kulturelles Erbe bekannt sind. In San Pedro begegnen Sie einer Gemeinde mit Plastikverbot, die aktiv Müll vermeidet und recycelt. In San Marcos lernen Sie das Eco-Ladrillo-Projekt kennen, bei dem aus Plastikabfällen stabile Bausteine für Bauprojekte entstehen. In San Juan besuchen Sie eine Frauenkooperative, die auf traditionelle Weise mit natürlichen Farbstoffen und Webstühlen kunstvolle Textilien herstellen – ein Handwerk, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Am Nachmittag Rückfahrt nach Panajachel. (F)

10. Tag: Atitlàn-See – Chichicastenango – Antigua

In Chichicastenango tauchen Sie in die lebendige Welt der Hochland-Maya ein: Auf dem farbenfrohen Markt begegnen sich Händler:innen aus der Umgebung, bieten Textilien, Blumen und Heilkräuter an. In der Kirche Santo Tomás verschmelzen katholische und indigene Rituale zu einer eindrucksvollen Glaubenspraxis. Auf dem Hügel von Pascual Abaj erleben Sie einen authentischen Ritualplatz der Maya, an dem bis heute Zeremonien für Schutz und Fruchtbarkeit abgehalten werden. Im Anschluss führt Sie die Köchin María Jacinta in die traditionelle Maya-Küche ein – mit Mais, Bohnen und regionalen Kräutern als Grundlage. Beim Gespräch mit einem Vertreter des Gemeinderats erfahren Sie mehr über indigene Selbstverwaltung. Am Nachmittag Weiterfahrt nach Antigua. (F)

11. Tag: Antigua

Zunächst flanieren Sie durch Antigua, die ehemalige Hauptstadt der spanischen Kolonien in Zentralamerika, die mit ihren barocken Kirchen, farbenfrohen Kolonialbauten und romantischen Ruinen zum Unesco-Weltkulturerbe zählt. Ein kulturelles Juwel Guatemalas, das vom Glanz vergangener Jahrhunderte erzählt. Am Nachmittag besuchen Sie die Kaffeekooperative De La Gente, die lokale Kleinbauern unterstützt. Sie erhalten einen authentischen Einblick in die aufwendige Verarbeitung der Kaffeekirsche – vom Anbau über das Rösten bis zur Verkostung. Kaffee ist nicht nur ein wichtiges Exportgut, sondern tief im Alltag und der Identität des Landes verwurzelt. Am Abend gemeinsames Abschiedsessen in einem Restaurant der Altstadt. (F/A)

12. Tag: Antigua - Guatemala-Stadt

Transfer zum Flughafen von Guatemala-Stadt und Rückflug am Nachmittag nach Europa (Flugdauer ca. 17,5 Std.) (F).

13. Tag: Madrid – Anschlussflug

Den Flughafen von Madrid erreichen Sie gegen Mittag. Ihr Anschlussflug bringt Sie nach Deutschland.

Ihre Unterkünfte

Hotel Cardedeu****, San Salvador (2 Nächte)

Hotel Casa 1800 Suchitoto***, Suchitoto (1 Nacht)

Hotel Casa 1800 Cerro Verde****, Cerro Verde (2 Nächte)

Hotel Dos Mundos****, Monterrico (2 Nächte)

Hotel Atitlán****, Atitlán (2 Nächte)

Porta Hotel Antigua****, Antigua (2 Nächte)

San Salvador – Hotel Cardedeu Centro Histórico

Das stilvolle Hotel Cardedeu Centro Histórico liegt mitten im historischen Zentrum von San Salvador und bietet Ihnen eine moderne Unterkunft mit lokalem Flair. Die Zimmer sind hell, komfortabel und hochwertig ausgestattet – eine willkommene Ruheoase nach dem ersten Reisetag. Das Gebäude verbindet zeitgenössisches Design mit kolonialer Architektur und bietet eine ideale Ausgangslage, um das kulturelle Erbe der Hauptstadt zu entdecken. Cafés, Museen und Sehenswürdigkeiten sind fußläufig erreichbar.

Suchitoto – Casa 1800 Suchitoto

Die Casa 1800 in Suchitoto zählt zu den charmantesten Unterkünften der Stadt. In einem restaurierten Kolonialhaus untergebracht, überzeugt das Hotel durch geschmackvolles Interieur, einen ruhigen Innenhof und eine spektakuläre Aussicht über den nahegelegenen See. Hier erleben Sie die entspannte Atmosphäre des kolonialen Künstlerstädtchens hautnah. Jedes Zimmer ist individuell eingerichtet, mit viel Liebe zum Detail. Ideal, um sich zwischen Kunstgalerien, Kopfsteinpflastergassen und kulturellen Begegnungen zu entspannen.

Cerro Verde – Casa 1800 Cerro Verde

Umgeben von dichten Nebelwäldern und mit freiem Blick auf die umliegenden Vulkane, liegt die Casa 1800 Cerro Verde in beeindruckender Naturkulisse. Die Zimmer sind geschmackvoll, gemütlich und bieten große Fenster mit Panoramaausblicken. Die ruhige Lage auf rund 2.000 Metern Höhe garantiert frische Luft und angenehme Temperaturen. Ob beim Frühstück mit Blick auf den Izalco oder beim Ausklang eines Wandertages – dieser Ort steht für Entschleunigung und eindrückliche Naturerlebnisse.

Monterrico – Hotel Dos Mundos

Das Hotel Dos Mundos liegt ruhig in unmittelbarer Strandnähe und bietet Ihnen eine erholsame Atmosphäre an der Pazifikküste Guatemalas. Die Anlage ist im landestypischen Stil erbaut, umgeben von tropischem Grün und mit einem gepflegten Poolbereich. Die Zimmer sind schlicht,

funktional und mit allem ausgestattet, was Sie für entspannte Tage am Meer benötigen. Das Hotel ist ein idealer Ausgangspunkt für Naturbeobachtungen, Bootsfahrten in den Mangroven oder zur Teilnahme an Schutzprojekten für Meeresschildkröten.

Atitlán – Hotel Atitlán, Panajachel

Das Hotel Atitlán zählt zu den schönsten Unterkünften am Seeufer und überzeugt durch kolonialen Charme, kunstvolle Einrichtung und gepflegte botanische Gärten. Von der großen Panoramaterrasse aus genießen Sie einen einmaligen Blick auf den Atitlán-See und die drei Vulkane. Die Zimmer sind mit traditionellen Textilien und Holzmöbeln ausgestattet und bieten ein stilvolles Ambiente. Der Poolbereich mit Seeblick sowie das Restaurant mit regionaler Küche runden den Aufenthalt harmonisch ab.

Antigua – Porta Hotel Antigua

Das Porta Hotel Antigua liegt nur wenige Gehminuten vom zentralen Platz der kolonialen Altstadt entfernt und gehört zu den renommiertesten Adressen in Antigua. Das Hotel kombiniert den Charme kolonialer Architektur mit modernem Komfort: großzügige Zimmer, weitläufige Innenhöfe, ein gepflegter Garten mit Pool und ein hochwertiger Spa-Bereich laden zum Verweilen ein. Kulinarisch erwartet Sie ein Restaurant mit lokaler und internationaler Küche in gehobenem Ambiente. Ein idealer Rückzugsort, um die kulturelle Vielfalt und Schönheit Antiguas zu erleben.

Generelle Hinweise

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

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.

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.

Termin und Preise

Für die Buchung dieser Reise erhalten Sie pro gebuchter Person **97 Bonuspunkte.** Weitere Informationen zu unserem Bonusprogramm finden Sie unter www.zeitreisen.zeit.de/bonus

Beginn	Ende	Anzahl Teilnehmer	Preis	EZ-Zuschlag
09.10.2026	21.10.2026	Min. 10, Max. 16	9.690 €	1.600 €
04.12.2026	16.12.2026	Min. 10, Max. 16	9.690 €	1.600 €

Preise pro Person

Enthaltene Leistungen

- Langstreckenflüge in der Economy Class mit Iberia
- Transfers, -ausflüge und Rundreise in komfortablen Fahrzeugen
- 11 Übernachtungen in Hotels
- Frühstück (F), 2x Mittagessen (M), 3x Abendessen (A)
- Durchgehende Deutsch sprechende Reiseleitung
- Eintrittsgebühren
- Hochwertige Reiseliteratur
- 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.

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise zum/vom Flughafen Frankfurt/Main
- Nicht genannte Mahlzeiten, Getränke, Trinkgelder
- Umfassenden Versicherungsschutz bietet Ihnen gern unser Partner, die HanseMerkur

Veranstalterpartner

Windrose Finest Travel

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/486