

»Longevity - Die Kraftquellen des Lebens«: Mit ZEIT-Experten auf der »EUROPA« über den Atlantik



©Hapag-Lloyd Cruises, eine Unternehmung der TUI Cruises GmbH

Die »EUROPA« steht für eine Symbiose aus Perfektion, Eleganz und Lifestyle. Der perfekte Rahmen also, um sich mit den Experten von ZEIT WISSEN über die »Kraftquellen des Lebens«, über Resonanz, soziale Verantwortung und ein erfülltes Leben auszutauschen.

Einmal im Leben den Atlantik überqueren ... War das schon immer Ihr Reisetraum? Diesen können Sie sich an Bord der majestätischen »EUROPA« erfüllen, die immer wieder zum »besten Kreuzfahrtschiff der Welt« gewählt worden ist. Sie machen keine Kreuzfahrt, sondern erleben eine Atlantikpassage – so, wie die großen Entdecker und Hunderttausende von Auswanderern nach Amerika fuhren, nur wesentlich bequemer. Der Weg ist hier das Ziel, und in der Weite und Stille des Atlantischen Ozeans einmal so richtig den Alltag hinter sich zu lassen. Wer reist, sucht aber nicht nur Erholung, sondern auch Inspiration. Longevity – ein großes Zukunftsthema – betrifft uns alle. Erfahren Sie mehr über die »Kraftquellen des Lebens« und die Kunst des lebenslangen Wohlbefindens. Es erwartet Sie ein spannendes, abwechslungsreiches und instruktives ZEIT-Rahmenprogramm mit den ZEIT-Experten Andreas Lebert und Sibylle Anderl sowie der Psychologin und Buchautorin Dr. Eva Wlodarek. Dazu setzen die Traummetropolen Lissabon und New York am Anfang und am Ende Ihrer Überquerung des Atlantischen Ozeans einen ebenso spannenden wie glanzvollen Rahmen.

Termin: 25.11.2026

Dauer: 10 Tage | Code 764

Preis: ab 2.303 €

Höhepunkte der Reise

- Entschleunigung mit Verwöhnprogramm für Körper und Sinne
- Die unbegrenzte Weite und Stille des Atlantiks erleben
- Maximales Wohlfühlerlebnis auf dem 5-Sterne-Schiff »MS EUROPA«
- Spannende Vorträge und Diskussionsrunden zum Thema »Longevity« mit Andreas Lebert, Dr. Sibylle Anderl und Dr. Eva Wlodarek
- Abwechslungsreiches Unterhaltungs- und Sportprogramm an Bord

ZEIT-Experten und -Begleitung

Andreas Lebert

gründete 1990 für die »Süddeutsche Zeitung« das »SZ-Magazin«, das er bis 1996 leitete, und anschließend das Jugendmagazin »Jetzt«. Er war ein Jahr lang stellvertretender Chefredakteur beim »stern« und konzipierte um die Jahrtausendwende das neue ZEIT-Ressort Leben.

Von 2002 bis 2012 war er Chefredakteur der Frauenzeitschrift

»Brigitte«. 2013 kam Lebert als Chefredakteur des Magazins ZEIT

WISSEN zur ZEIT, das er bis heute leitet. Seit Februar 2024 leitet er

zusätzlich das Feuilleton der ZEIT. Er hat zudem eine Vielzahl von journalistischen Projekten für die ZEIT initiiert, zuletzt die ZEIT-Bibliothek der Weltliteratur, die als Sonderausgabe 2023 erschien. Unter den Pseudonymen Max Landorff und Andrea Di Stefano ist er gemeinsam mit seinem Bruder Stephan erfolgreicher Autor psychologisch raffinierter Krimis. Er geht an Bord unter anderem der Frage nach: »Kann ein bewusster Umgang mit der Zeit unsere Gesundheit stärken?«



©Volker Wenzlawski

Dr. Sibylle Anderl

„Die Sterne geben uns Menschen nicht nur auf See Orientierung. Auch im Leben kann der Blick in den Himmel unser Bewusstsein für die Einzigartigkeit unserer Existenz schärfen.“

Dr. Sibylle Anderl ist Wissenschaftsjournalistin, promovierte Astrophysikerin und Philosophin. Das Wissenschaftsressort der

»Frankfurter Allgemeinen Zeitung« leitete sie von 2021 bis 2023. Seit 2024 leitet sie das Wissenschaftsressort der ZEIT. Sie hostet und moderiert das monatliche Magazin »Space Night Science« in ARD-alpha. Sie ist Mitherausgeberin der Kulturzeitschrift »Kursbuch«, wo sie »relevante Erkenntnisse aus den Natur- und Lebenswissenschaften integrieren soll«, und Autorin verschiedener Sachbücher. Für ihre publizistischen Leistungen wurde sie mehrfach



©Bettina Theuerkauf

ausgezeichnet. An Bord ist »Das Weltall und ich – wie finde ich Geborgenheit im Universum« ein Thema, mit dem sich Sibylle Anderl in ihren Vorträgen beschäftigt.

Dr. Eva Wlodarek

„Glücklichsein ist eine Wahl, die wir jeden Tag treffen können.“

Dr. Eva Wlodarek ist eine Wegbereiterin der Glücksforschung. Nach ihrem Studium der Germanistik und Philosophie promovierte sie 1987 als Diplom-Psychologin über das Thema *Glücklichsein*. Seither begleitet sie Menschen als Psychotherapeutin und Coach auf ihrem Weg zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude. Ihr Wissen teilt sie nicht nur in Vorträgen, sondern auch in den Medien – etwa auf ihrem erfolgreichen YouTube-Kanal *Dr. Wlodarek Life Coaching*, der über 271.000 Abonnent:innen begeistert, oder mit psychologischen Tests für ZEIT WISSEN. Als Autorin zahlreicher Bestseller über Selbstvertrauen, Charisma und Glück wurde sie auch international bekannt; ihre Bücher sind inzwischen in acht Sprachen erschienen. Ihr größtes Anliegen ist es, praktische Werkzeuge für ein erfülltes und glückliches Leben weiterzugeben – verständlich, inspirierend und direkt umsetzbar. Eines ihrer Themen an Bord: „Glücklich durch die richtige Einstellung – welchen Einfluss hat die persönliche Einstellung eines Menschen auf seine Seele und sein Wohlbefinden.“



©Katrin Saalfrank

Ihre Reiseleiterin: Susann Fritzsche (ab 15 Teilnehmern)

Seit 2003 ist Susann Fritzsche Produktmanagerin bei ZEIT REISEN und sowohl verantwortlich für die eigenveranstalteten Philosophie-, Coaching- und Genussreisen von ZEIT REISEN als auch für die Transatlantiküberquerung von Hamburg nach New York. Dank Ihrer langjährigen Tourismuserfahrung bei Qantas, Thomas Cook, Öger Tours und Schweiz Tourismus weiß sie auf viele Fragen Antworten. Sie kann sich ein Leben ohne Reisen nicht vorstellen und leidet unter permanentem Fernweh, welches sie beim Konzipieren neuer Reisen ausleben kann. Die Atlantiküberquerung macht sie 2026 zum 9. Mal und wird Sie mit ihrer Begeisterung für die Überfahrt anstecken.



»Longevity – Kraftquellen des Lebens«

Die Weite des Atlantiks und die Entschleunigung an Bord bilden den idealen Rahmen für spannende Impulse zum Thema »Longevity« – die Frage nach einem langen, gesunden Leben. ZEIT-Journalisten wie Andreas Lebert und Sibylle Anderl ebenso wie die Psychologin Eva Wlodarek verstehen »Longevity« nicht nur als ein medizinisches Ziel, sondern als Ausdruck eines kulturellen Wandels: In ihren Texten verknüpfen sie den Wunsch nach einem langen Leben mit Fragen nach Sinn, Lebensqualität und sozialer Verantwortung. Die »Kraftquellen des Lebens« sind die Faktoren, die ein erfülltes Leben ermöglichen – so wie Bewegung, Ernährung, soziale

Bindungen, geistige Aktivität und Sinnorientierung. Freuen Sie sich auf interdisziplinäre Perspektiven und Diskussionen. Ganz sicher nehmen Sie interessante Anregungen mit!

Ihr Reiseverlauf



Mi., 25.11.2026 Individuelle Anreise nach Lissabon und »Sailaway« auf der »EUROPA«

Individuelle Anreise nach Lissabon. Wenn Sie Lissabon besuchen, gibt es eine Vielzahl von Dingen, die Sie sehen und unternehmen können. Beginnen Sie mit einem Besuch des historischen Stadtviertels Alfama, wo Sie in den Gassen flanieren und den Charme der Stadt erleben können. Machen Sie einen Spaziergang entlang der Uferpromenade des Tejo-Flusses, und genießen Sie den atemberaubenden Blick auf die Brücke Ponte 25 de Abril. Besichtigen Sie das beeindruckende Hieronymuskloster, ein Unesco-Weltkulturerbe, und bewundern Sie die prächtige Manuelinik-Architektur. Ein absolutes Muss ist der Besuch des Belém-Turms, der ein Symbol der portugiesischen Entdeckungsreisen ist. Um das wahre Lissabon zu erleben, nehmen Sie die historische Straßenbahnlinie 28 und fahren Sie durch die Stadt. Tauchen Sie in das lebhafte Treiben des Stadtteils Bairro Alto ein, bekannt für seine Bars und Restaurants, und genießen Sie das pulsierende Leben. Vergessen Sie nicht, die berühmten Pasteis de Nata zu probieren, köstliche portugiesische Puddingtörtchen. Lissabon hat so viel zu bieten, dass Sie sicherlich eine unvergessliche Zeit in dieser faszinierenden Stadt haben werden. In Altstadtnähe liegt die »EUROPA« ab 16 Uhr zur Einschiffung für Sie bereit.

Freuen Sie sich an Bord auf den ZEIT-Empfang auf dem Achterdeck. In lockerer Runde lernen Sie die ZEIT-Experten Andreas Lebert, Dr. Sibylle Anderl und Dr. Eva Wlodarek sowie Ihre Reiseleiterin Susann Fritzsche kennen. Anschließend wird das Willkommensabendessen an Bord serviert: Ein perfekter erster Abend, an dem Sie die Crew und Ihre Mitreisenden besser

kennenlernen. Um 19 Uhr heißt es »Sailaway« und Ihr Schiff nimmt Fahrt auf. Ab jetzt reisen Sie auf dem Atlantik immer der Sonne hinterher.

Do., 26.11.2026 bis Do., 03.12.2026: Transatlantikpassage

Die nächsten acht Tage stehen ganz im Zeichen von Entschleunigung. Beim Auftaktgespräch mit den ZEIT-»Longevity«-Experten, bei Fragerunden und Diskussionen sind Sie herzlich eingeladen, sich aktiv zu beteiligen. »Das Weltall und ich – wie finde ich Geborgenheit im Universum« ist ein Thema, mit dem sich Sibylle Anderl in einem ihrer Vorträge beschäftigt. An den kommenden Seetagen finden außerdem ein Vortrag und Gesprächsrunden mit Dr. Eva Wlodarek statt, welchen Einfluss die persönliche Einstellung auf unser Wohlbefinden hat – nach dem Motto: »Glücklichsein ist eine Wahl, die wir jeden Tag treffen können«. Andreas Lebert philosophiert und referiert über die Fragen: »Wie funktioniert Erholung, und was ist die Voraussetzung dafür? Wie kann man sich die Zeit zum Verbündeten machen? Kann ein bewusster Umgang mit der Zeit unsere Gesundheit stärken?« Sicherlich erfahren Sie auch Neues zu den Themen »Anti-Aging« und »Wellbeing« und darüber, wie man das Erreichen dieser Ziele in seine täglichen Routinen einbauen kann. Zusätzlich bieten sich zahlreiche Gelegenheiten und viel Raum zum persönlichen Austausch, etwa beim täglichen Sundowner zur blauen Stunde. New York, die Stadt, die niemals schläft, erreichen Sie ausgeruht und voller neuer Ideen.

Fr., 04.12.2026: New York | USA - Übernachtung an Bord

Land in Sicht! Um 7 Uhr kommen Sie im Hafen von New York an. Ein Gänsehautmoment und selbst für Vielgereiste ein spektakuläres Erlebnis: Seien Sie an Deck, wenn das Schiff unter der Verazzanobridge hindurchfährt. Nach einer leichten Rechtskurve taucht dann im Morgengrauen die Skyline von Manhattan vor Ihnen auf! Und wenn dann über Brooklyn die Sonne aufgeht, liegt ein Zauber in der Luft, der Ihnen noch lange in Erinnerung bleiben wird. Als kleine Zugabe fahren Sie dann direkt an der Freiheitsstatue vorbei. Nun liegt Ihnen New York zu Füßen. Schöner kann ein Tag nicht beginnen!

The Big Apple ist mit über acht Millionen Einwohnern die bevölkerungsreichste Stadt der Vereinigten Staaten. Berühmte Sehenswürdigkeiten und Wolkenkratzer wie das Empire State Building oder das One World Trade Center prägen die Skyline von Manhattan, während der Central Park als grüne Oase Raum für Erholung bietet. Die Stadt beeindruckt mit ihrer lebendigen Kulturszene: Rund 1.500 Kunstgalerien, etwa 100 Museen, unzählige Theater und über 23.000 Restaurants machen New York zu einem der aufregendsten Reiseziele weltweit. Bestaunen Sie das ikonische Panorama vom Top of the Rock Observation Deck, schlendern Sie durch den Central Park, oder erkunden Sie das trendige Viertel Brooklyn. Entdecken Sie Kunst im MoMA oder erleben Sie eines der berühmten Broadway-Theater. Als Geheimtipp empfiehlt sich ein Besuch der High Line, einer aufgehobenen Hochbahntrasse, die zu einem Park umgewandelt wurde und atemberaubende Ausblicke und kreative Installationen bietet. Tauchen Sie ein in das

multikulturelle Flair von Chinatown, genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten in Little Italy, oder shoppen Sie in den angesagten Boutiquen des SoHo-Viertels. New York City ist eine Stadt der Superlative und bietet Ihnen ein unvergessliches Erlebnis voller Vielfalt und Energie. Lassen Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre mitreißen! Beim ZEIT-Abschiedscocktail stoßen Sie vor der Skyline von Manhattan gemeinsam auf ein schönes langes Leben an! Das Abschiedsabendessen an Bord mit guten Gesprächen krönt den Abend.

Sa., 05.12.2026: New York | USA

Nun heißt es Abschied nehmen von den Mitreisenden, von den ZEIT-Experten und der »EUROPA«. Nach dem ausgiebigen Frühstück erfolgt die Ausschiffung. Individuelle Rückreise oder Sie genießen ein Nachprogramm in New York (in Vorbereitung).

Ihr Schiff »MS EUROPA«

Seit ihrer Indienststellung setzt die »Europa« Maßstäbe im Luxus-Kreuzfahrtbereich: Auf dem kleinen Schiff reisen nie mehr als 400 Gäste, das Crew-Gast-Verhältnis beträgt nahezu 1:1. Hier wird das Meer zur Bühne – auch für Entertainment mit internationalen Künstlern und Konzerten. Das ganzheitliche Gesundheitskonzept »Europa Refresh« inspiriert mit neuen Wellness- und Fitnesskonzepten.

Unterwegs zu den schönsten Zielen wird Ihr Aufenthalt an Bord der »EUROPA« so selbst zu einem Erlebnis: Die »EUROPA« steht für Reisekultur auf höchstem Niveau. Genießen Sie luxuriösen 5-Sterne-Komfort und den so diskreten wie perfekten Service der deutschsprachigen Crew. Fünf erstklassige Restaurants – darunter das »THE GLOBE« by Kevin Fehling, Bars, der großzügige Ocean Spa, Pool, Bibliothek, Theater sowie Konzerte und Auftritte renommierter Künstler machen Ihren Aufenthalt an Bord zu einem unvergesslichen Gesamt ereignis. Genießen Sie Ihr Zuhause für unterwegs in einer der sehr geräumigen, im zeitlos eleganten Stil eingerichteten Suiten. Größtenteils verfügen die Suiten über eine/n Balkon/Veranda. Es erwarten Sie allerhöchste Standards in Service und Gastronomie, die im »Insight Guide 2024« mit 5 Sternen ausgezeichnet wurde. Verlassen Sie sich dabei jederzeit auf unsere deutschsprachige Crew, die mit diskreter Aufmerksamkeit und einem Blick fürs Detail gerne Ihre individuellen Wünsche erfüllt.

Ausstattung:

- 15 m langer, beheizbarer Meerwasser-Pool, Whirlpool, Fitnessbereich mit Meerblick
- Vielfältiges Angebot an Fitnesskursen – u.a. innovative LES-MILLS-Kurse – im Innenbereich oder unter freiem Himmel
- Spa-Bereich mit Sauna, Dampfbad, Infrarotstühlen, Ruheraum und Tee-Lounge

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 die Fahrer, lokale Führer oder Bordpersonal 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.

Für den CO₂-Ausstoß aus sämtlichen Fahrten mit Bahn, Bus, Flugzeug und Schiff sowie dem Landprogramm spenden wir für Sie einen Klimaschutzbeitrag an sorgfältig geprüfte Klimaschutzprojekte.

Die Anwesenheit bestimmter ZEIT-Mitarbeiter und -Experten wird nicht garantiert. Änderungen bei Verhinderung ausdrücklich vorbehalten.

Termine und Preise

Für die Buchung dieser Reise erhalten Sie pro gebuchter Person **35 Bonuspunkte**. Weitere Informationen zu unserem Bonusprogramm finden Sie unter www.zeitreisen.zeit.de/bonus.

Beginn	Ende	Preis	Einzelkabinen-Zuschlag
25.11.2026	05.12.2026		
Suite mit Panoramafenster Kategorie 1-3 (Silber Tarif)		2.303 €	Auf Anfrage
Veranda Suite Kategorie 4-7 (Silber Tarif)		2.793 €	Auf Anfrage
Veranda Suite Kategorie 5 (Platin Tarif)		4.790 €	Auf Anfrage
Veranda Suite Kategorie 6 (Platin Tarif)		5.370 €	Auf Anfrage
Veranda Suite Kategorie 7 (Platin Tarif)		6.270 €	Auf Anfrage

| Preise pro Person

Enthaltene Leistungen

- 10 Übernachtungen an Bord der »EUROPA« in der gebuchten Kategorie
- Vollpension: Frühstück, Spätaufsteher-Frühstück, Bouillon, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee und -tee mit Gebäck sowie Snacks
- Champagner und Obst am Anreisetag, eine täglich mit Softdrinks und Bier gefüllte Minibar
- 5 Restaurants ohne Aufpreis
- Exklusives ZEIT-»Longevity«-Rahmenprogramm zu den »Kraftquellen des Lebens«
- ZEIT REISEN Reiseleitung (ab 15 Teilnehmern)
- Wechselndes Unterhaltungsprogramm unter anderem mit Vorträgen, Konzerten, Show-Programm und einem anspruchsvollen Abendprogramm
- Kostenlose Benutzung der Bordeinrichtungen und -ausrüstungen wie Bibliothek, Sauna, Fitnessbereiche, Golf Simulator, Laptops, Fahrräder (in ausgewählten Häfen und nach behördlicher Genehmigung)
- Für den CO₂-Ausstoß aus sämtlichen Fahrten mit Bahn, Bus, Flugzeug und Schiff sowie dem Landprogramm spenden wir für Sie einen Klimaschutzbeitrag an sorgfältig geprüfte Klimaschutzprojekte.

Nicht enthaltene Leistungen

- Persönliche Ausgaben an Bord sowie nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Flüge ab/bis Deutschland und Transfers vom Flughafen zum Schiff und v.v.
- Vor- und Nachprogramm, sowie Landausflüge
- Reiserücktrittskosten- und weitere Versicherungen bietet Ihnen gern unser Partner, die HanseMerkur

Veranstalterpartner

Hapag-Lloyd Cruises, eine Unternehmung der TUI Cruises GmbH, Heidenkampsweg 58, 20097 Hamburg

Beratung und Buchung

Ihr ZEIT REISEN Kundenservice Team

Telefon: 040-3280-455

E-Mail: zeitreisen@zeit.de

Selbstverständlich können Sie diese Reise auch online buchen: www.zeitreisen.zeit.de/764