SAT REISEWELTEN

Gemeinsam die Welt entdecken



Faszination Bulgarien

15 TAGE **2026 / 2027**

Wellness-, Kur- und Kulturreise

Meeresweite und Bergwelten. Wohltuende Wellness. Lebendige Kultur.

MIT RAINER MATUSZEWSKI

5* Standort-Hotels. Halbpension. 23 Anwendungen. 10 Ausflüge

DIE REISE AUF EINEN BLICK

Erholung trifft Kultur.

Wellness-, Kur- und Kulturreise in Bulgarien: Vom Schwarzen Meer führt Ihr Weg ins Rosental und nach Sofia. Zwei Medical- und Spa-Hotels (5*) verbinden ärztlich abgestimmte Anwendungen mit erholsamen Stunden. Varna, Baltschik, Sozopol und das thrakische Erbe rund um Kasanlak setzen kulturelle Höhepunkte. Das Beste aus zwei Welten: Vormittags Kultur und Natur; nachmittags Wellness... und der Koffer bleibt im Hotel! Rainer Matuszewski und örtliche Reiseleiter begleiten Sie.



Ensana Aquahouse Health & Spa Hotel · Sweti Konstantin und Elena /Varna

IHR REISELEITER

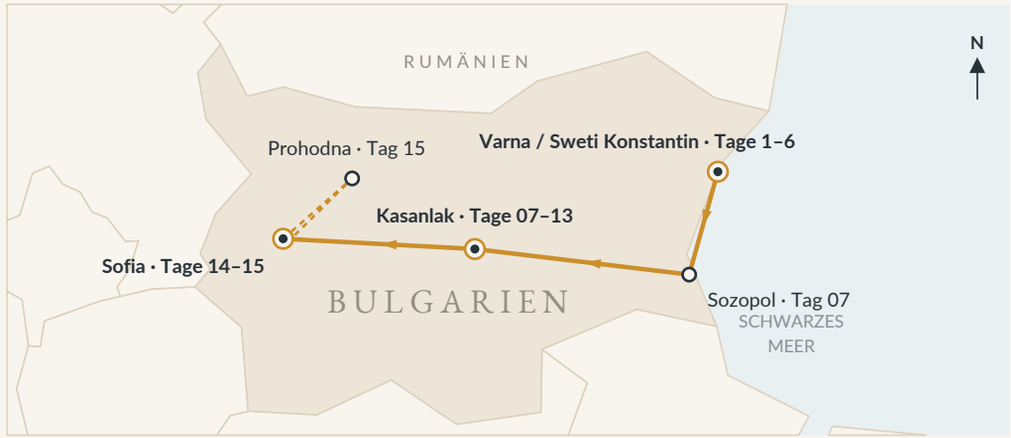


Rainer Matuszewski

Mit Ihnen in Bulgarien unterwegs

UNSERE STANDORTE

Vom Schwarzen Meer ins Rosental und nach Sofia



KÜSTE · TAGE 01–06: AUSFLÜGE



ROSENTAL · TAGE 07–13: AUSFLÜGE



Museen und Manufakturen: Kasanlak

Hauptroute / Transfer · Ausflüge · Aufenthaltsort

Verbindungen schematisch, keine Straßen- oder Fahrzeitdarstellung.

Geobasis: Natural Earth / GSHHG · Koordinaten: Wikidata / Wikipedia · Grafik: SAT

REISETAGE 01–03 / VARNA & SCHWARZMEERKÜSTE

Wo Meer und Geschichte sich begegnen.



In der Kathedrale von Varna

TAG 01

Ankunft in Varna

Am Flughafen empfängt Sie die örtliche Reiseleitung. Transfer zum Ensana Aquahouse, Check-in und erste Orientierung.

GUT VORBEREITET

Ihr Gesundheitsprogramm

Bitte lassen Sie sich vor der Reise von Ihrem Hausarzt Angaben zu Ihrer medizinischen Vorgeschichte, bestehenden Erkrankungen, regelmäßigen Medikamenten und bekannten Kontraindikationen zusammenstellen. So können die Ärzte Ihre Anwendungen individuell vorbereiten.

TAG 02

Ärztliche Beratung & Balneotherapie

Im Ensana Aquahouse beginnt Ihr Gesundheitsprogramm mit einer ärztlichen Untersuchung und Beratung in deutscher Sprache. Auf Grundlage Ihrer Vorgeschichte und Ihres Gesundheitszustands entsteht ein persönlicher Therapieplan. Die Anwendungen werden vor Ort ärztlich verordnet und nicht selbst ausgewählt; Ihre Wünsche werden berücksichtigt. Medizinische Betreuung und erholsame Stunden gehören hier zusammen.

TAG 03

Varna – Kathedrale & Goldschatz

Heute entdecken Sie Varna. Nach der Besichtigung der Kathedrale besuchen Sie das Archäologische Museum. Sein besonderer Schatz ist das Gold aus der Varna-Nekropole: Die Funde aus dem 5. Jahrtausend vor Christus gelten als das älteste bearbeitete Gold der Welt. Sie erzählen von einer frühen, hoch entwickelten Gesellschaft. Maritime Atmosphäre und bedeutende Zeugnisse der Vergangenheit machen diesen Ausflug besonders.

REISETAGE 04–06 / GÄRTEN, NATUR & ERHOLUNG

Gärten, Klöster und stille Flussufer.



Im Botanischen Garten von Baltschik

TAG 04

Gartenkunst am Meer

Baltschik – Botanischer Garten – Schloss

Zwischen hellen Kalksteinhängen und dem Schwarzen Meer liegt Baltschik. Sie besuchen den Botanischen Garten mit seiner Pflanzenvielfalt und den terrassenförmigen Anlagen. Direkt daneben erwartet Sie das ehemalige Schloss der rumänischen Königin Maria. Die einstige Sommerresidenz verbindet Architektur, Geschichte und Gartenkunst – ein stimmungsvoller Ausflug an die nördliche Schwarzmeerküste.

TAG 05

Felsenkloster und Flusslandschaft

Aladscha-Kloster – Kamtschia

In eine Kalksteinwand gehauene Mönchszellen und Kapellen erzählen im Aladscha-Kloster vom mittelalterlichen Klosterleben. Anschließend wechseln Sie die Perspektive: Bei einer Bootsfahrt auf dem Kamtschia-Fluss erleben Sie die bewaldeten Ufer und das Zusammenspiel von Fluss- und Küstenlandschaft. Ein Tag, der kulturelle Entdeckungen mit einem ruhigen Naturerlebnis verbindet.

TAG 06

Zeit für sich selbst

Ensana Aquahouse – Wellness & Erholung

Heute dürfen Sie zur Ruhe kommen. Nutzen Sie die Spa- und Wellnessbereiche des Hotels und genießen Sie die Atmosphäre von Sweti Konstantin und Elena. Krempeln Sie die Jeans hoch und kneippen Sie im Meer. Zugleich bleibt Zeit für Ihre ärztlich verordneten Anwendungen. Mineralwasser, medizinische Betreuung und Entspannung geben diesem freien Tag seinen wohltuenden Rhythmus.

Vom Meer in das Herz des Rosentals.



Kings' Valley Medical & Spa Hotel · Kasanlak

TAG 07

Sweti Konstantin und Elena – Sozopol – Kasanlak

Sie verabschieden sich vom Ensana Aquahouse und reisen zunächst nach Sozopol. Ein Rundgang durch die historische Altstadt führt durch enge Gassen, vorbei an traditionellen Häusern und unmittelbar ans Meer. Die einstige griechische Kolonie Apollonia Pontica hat ihren besonderen Charakter bewahrt. Anschließend erreichen Sie Kasanlak im Rosental und Ihr zweites Verwöhnhotel, das Kings' Valley Medical & Spa Hotel.

TAG 08

Gesundheit und Lebensfreude

Kings' Valley – Therapie & Folklore

Im Kings' Valley Medical & Spa Hotel stimmen die Ärzte nach der Voruntersuchung Ihren persönlichen Therapieplan auf Ihre gesundheitlichen Voraussetzungen ab. Am Abend lernen Sie eine andere Seite Bulgariens kennen: Ein Folkloreabend mit traditioneller Musik, Tänzen und Trachten vermittelt einen lebendigen Einblick in die Kultur des Landes.

TAG 09

Geschichte im Balkangebirge

Buzludscha – Schipka-Pass – Russische Kirche

Der Ausflug ins Balkangebirge verbindet Landschaft und Geschichte. Am Buzludscha-Gipfel begegnen Sie dem markanten Monument der politischen Vergangenheit Bulgariens. Weiter geht es zum Schipka-Pass mit seinem Freiheitsdenkmal, das an die Gefallenen und bulgarischen Freiwilligen erinnert. Zum Abschluss besuchen Sie die Russische Kirche in Schipka. Ihre goldenen Kuppeln und die reich gestaltete orthodoxe Architektur bilden einen eindrucksvollen Kontrast zur Berglandschaft.



Handwerk, Rosen und das Erbe der Thraker.

TAG 10

Kasanlak – Museum „Iskra“, Kunstgalerie und thrakisches Erbe

Im Historischen Museum „Iskra“ und in der Kunstgalerie begegnen Sie der Geschichte und Kunst der Region. Archäologische Funde aus dem Rosental führen von der Vorgeschichte bis in spätere Epochen. Ein besonderer Schwerpunkt ist die thrakische Kultur. Kasanlak ist für seine berühmten Grabstätten mit kunstvollen Wandmalereien bekannt. Das Programm eröffnet Einblicke in die religiösen Vorstellungen und die Kunst dieser antiken Kulturlandschaft.

TAG 11

Etar bei Gabrovo – lebendige Werkstätten Glocken und Naturseifen selbst herstellen

Im Architektur- und Ethnografischen Freilichtmuseum Etar wird traditionelle Handwerkskunst lebendig. Historische Häuser, arbeitende Werkstätten und Mühlen zeigen, wie Menschen früher mit mechanischem Geschick und viel Erfahrung ihre Produkte fertigten. Sie bleiben nicht nur Zuschauer: Bei der Herstellung von Glocken und Naturseifen dürfen Sie selbst mitwirken. Gabrovo gehört seit 2017 zum UNESCO-Netzwerk der Kreativstädte in der Kategorie Handwerk und Volkskunst.

TAG 12

Instrumentenmanufaktur – Rosenmuseum

Wie entsteht aus Holz ein wohlklingendes Instrument? In einer lokalen, aber weltweit bekannten (Gipsy Kings) Gitarren- und Geigenmanufaktur erleben Sie, wie viel Wissen, Präzision und Geduld in jedem Werkstück stecken. Danach besuchen Sie das Rosenmuseum von Kasanlak. Hier erfahren Sie mehr über die Damaszener-Rose, die traditionelle Rosenernte und die Gewinnung des wertvollen Rosenöls. So lernen Sie eine der bekanntesten Traditionen des Rosentals kennen – unabhängig von der Blütezeit.

Ruhe genießen. Neues entdecken.



Am Koprinka-Stausee

TAG 13

Balneotherapie – Koprinka-Stausee

Nach den erlebnisreichen Kulturtagen beginnt dieser Tag bewusst ruhig. Ihre beiden balneotherapeutischen Anwendungen finden heute bereits am Vormittag statt. Anschließend bleibt Zeit zur Erholung und für eigene Aktivitäten. Am Nachmittag besuchen Sie den Koprinka-Stausee am Fuß des Balkangebirges. Wasserlandschaft und Bergpanorama setzen einen reizvollen Naturakzent und laden dazu ein, die Eindrücke der vergangenen Tage nachklingen zu lassen.

TAG 14

Sofia – historisches Zentrum

Heute reisen Sie nach Sofia. Beim Rundgang durch das historische Zentrum begegnen Ihnen orthodoxe Kirchen, archäologische Überreste und repräsentative Plätze. Unterschiedliche Epochen liegen hier dicht beieinander. Sie übernachten im 5*-Hyatt Regency Sofia.

TAG 15

Prohodna-Höhle – die „Gottesaugen“

Zum Abschied erwartet Sie ein Naturerlebnis: die Prohodna-Höhle. Zwei große Öffnungen in der Decke werden wegen ihrer Form „Gottesaugen“ genannt. Das einfallende Tageslicht lässt die natürliche Galerie je nach Tageszeit anders wirken – ein eindrucksvoller Abschluss Ihrer Reise.

TAG 15 · RÜCKREISE

Prohodna – Flughafen Sofia – Heimat

Nach der Höhlenbesichtigung und dem Mittagessen (auf Wunsch) geht es zum Flughafen Sofia. Von hier treten Sie die Heimreise an.

LEISTUNGEN, PREISE & REISEINFORMATIONEN

Ihre Reise. Alles im Überblick.

DAS IST ENTHALTEN

- Übernachtungen in drei 5*-Hotels mit Halbpension.
- Ensana Aquahouse Health & Spa Hotel, Sweti Konstantin und Elena / Varna; Kings' Valley Medical & Spa Hotel, Kasanlak; Hyatt Regency, Sofia.
- Ärztliche Untersuchungen und individuelle Therapiepläne in beiden Medical- und Spa-Hotels.
- Ensana: 5 Behandlungstage mit je 2 Anwendungen und einmal 1 Stunde Massage.
- Kings' Valley: 6 Behandlungstage mit je 2 Anwendungen.
- Alle beschriebenen Transfers, Ausflüge und Eintrittsgelder, einschließlich Kamtschia-Bootsfahrt.
- Folkloreabend sowie Glocken- und Seifenherstellung.
- Begleitung: Rainer Matuszewski und örtliche Reiseleitung.

ZUSATZKOSTEN & OPTIONEN

Flüge zusätzlich
ab 350 € p. P. hin und zurück.
Ab/an Frankfurt oder München.

Nicht enthalten / zusätzlich buchbar
Mittagessen; weitere Anwendungen und Massagen in beiden Hotels. Im Kings' Valley gibt es keine Gratis-Massage.

TEFRA-Gepäckservice
Haustür – Flughafen und zurück: ca. 50 € je Strecke und Koffer (max. 30 kg).

Reisedokument
Vorgabe laut Reiseunterlagen: Personalausweis oder Reisepass, mindestens 6 Monate nach Reiseende gültig.

15 TAGE · HALBPENSION

ab 3.495 €

pro Person im Doppelzimmer*
ohne Flüge

Einzelzimmerzuschlag: ab 649 €

Flüge zusätzlich: ab 350 € p. P.
Hin- und Rückflug insgesamt · Stand 09/2026

IHRE REISETERMINE

05.11.–19.11.2026
25.03.–08.04.2027
02.09.–16.09.2027

BERATUNG & BUCHUNG
030 99 40 40 170

premiumreisen@sat-reisen.de
www.sat-reisen.de

SAT Reisewelten GmbH
Greifswalder Str. 4 · 10409 Berlin
Reiseveranstalter: Balneoreisen / Gesund DPK

* Preis pro Person im Doppelzimmer ohne Flüge. Flüge zusätzlich 350 € p. P. insgesamt: ab/an Frankfurt oder München; an Varna, ab Sofia (Stand 09/2026).
Änderungen im Reiseverlauf vorbehalten; Kerosinzuschläge gegebenenfalls möglich. Medizinische Anwendungen nach ärztlicher Verordnung vor Ort.
Bildmotive: bereitgestellte Reiseunterlagen. Die konkreten Behandlungen richten sich nach Ihren gesundheitlichen Voraussetzungen.