



## *Detailprogramm*

Deutschland

Seehotel Niedernberg:

Yoga-Urlaub im Dorf am See

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	4
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	6
Wahlleistungen.....	6
Termine und Preise.....	6
Teilnehmerzahl.....	6
Reisedauer.....	6
Praktische Hinweise.....	7
Anreise / Transfers.....	7
Sonstiges.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	7
Mitnahmeempfehlungen.....	7
Versicherung.....	7
Nebenkosten / Trinkgelder.....	8
Umwelt.....	8
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	8
Sprache und Verständigung.....	8
Essen und Trinken.....	9
Reiseliteratur.....	10
Ihre Reisenotizen.....	11

# Reisedetails

## Deutschland

### Seehotel Niedernberg: Yoga-Urlaub im Dorf am See

#### Reiseverlauf

- Yoga üben mit Blick auf den See
- Am Sandstrand entspannen
- Dorfähnliche Idylle erleben
- Großzügige Hotelanlage mit Raum zum Rückzug



Das besondere Highlight ist die direkte Lage an einem ruhigen und inspirierenden See. Auf der hauseigenen Insel mit sogenannten „Beach Club“ stehen Ihnen gemütliche Sonnenliegen zur Verfügung. Hier können Sie zusehen, wie der Wind sanfte Wellen auf das Wasser zaubert und ganz zur Ruhe kommen. Vom Holzsteg aus können Sie sich im See erfrischen.



Vom kleinen Dorfplatz gelangen Sie zur Rezeption des Hotels. Schlendern Sie durch die Anlage und erkunden Sie die vielen Ecken, die so viel zu bieten haben. Auf der Seeterrasse des Hauses können Sie in aller Ruhe entspannen und den herrlichen Ausblick genießen.

#### Allgemeine Beschreibung

Im Seehotel Niedernberg erwartet Sie ein ganz besonderes Ambiente! Das Hotel besteht aus mehreren Gebäuden, die miteinander verbunden sind und eine dorfähnliche Atmosphäre entstehen lassen. Im Jahr 2000 ist das Dorf aus einer Vision heraus entstanden. Seitdem wurde es sanft weiterentwickelt zu einem wirklich einzigartigen Hotel.



**Ihre Yoga-Reise unter besonderen Voraussetzungen:** Das Team vom Seehotel Niedernberg freut sich, Sie wieder begrüßen zu dürfen. Natürlich wird es aufgrund von COVID-19 angepasste Sicherheits- und Hygienemaßnahmen geben, über die wir Sie gerne informieren möchten.

In allen öffentlichen Bereichen des Hotels wird darauf geachtet, dass der Mindestabstand eingehalten wird. Wir möchten Sie bitten, in regelmäßigen Abständen die Hände zu waschen und zu desinfizieren. Bringen Sie bitte eigene Mund- und Nasenschutzmasken mit. Diese müssen beim Betreten und Verlassen des Hotels sowie in den öffentlichen Bereichen des Hauses genutzt werden.

Das Frühstück wird wie gewohnt in Buffetform angeboten, natürlich unter strengen Hygienevorschriften. Das Abendessen wird Ihnen in Menüform serviert.

Es dürfen Gruppen von bis zu 10 Personen an einem Tisch sitzen, so dass auch hier wieder ein schönes Gruppengefühl entstehen kann.

Der Wellnessbereich ist wieder geöffnet und kann unter Beachtung der Hygienebestimmungen genutzt werden. Die Sonneninsel mit den Sonnenliegen kann ebenfalls wieder genutzt werden. Ebenso ist das Schwimmen im See gestattet.

### Kur/Hausprogramm

Alle KursleiterInnen werden von uns mit größter Sorgfalt ausgewählt und zeichnen sich durch hohe Professionalität aus. So sind beispielsweise unsere YogalehrerInnen in der Regel Mitglieder im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Darüber hinaus haben unsere KursleiterInnen Erfahrung in der Leitung von Gruppen und der Vermittlung von Übungspraktiken. Wichtig ist neben einer sehr hohen fachlichen Qualifikation für uns aber vor allem auch die persönliche Ausstrahlung der KursleiterInnen, da diese Ebene unserer Meinung nach ebenfalls wichtig für ein gelungenes und wohltuendes Seminar ist. Das Kursprogramm findet an sechs Tagen jeweils 3,5 - 4 Stunden statt. Üblicherweise wird die Übungszeit auf zwei Einheiten aufgeteilt.



Für die Übungseinheiten stehen Ihnen unterschiedliche Räumlichkeiten zur Verfügung, die je nach Gruppengröße zugeteilt werden. Bei schönem Wetter haben Sie auch die Möglichkeit draußen am See zu üben. Materialien wie Yogamatten, Meditationskissen und Decken werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

In der Wellness & vitalOase können Sie Ihrem Körper besondere Momente der Entspannung gönnen. Sie können wohltuende Massagen und hochwertige THALGO-Anwendungen vor Ort hinzu buchen.

Zusätzlich stehen Ihnen eine finnische Sauna, eine Bio-Sauna, eine Infrarotkabine, eine Salzkammer und ein Whirlpool zur Verfügung. Ziehen Sie außerdem genüssliche Bahnen im Innen- oder im beheizten Außenpool mit Blick auf den See.



### Wohnen

Insgesamt stehen Ihnen im Seehotel Niedernberg 106 Zimmer in unterschiedlichen Kategorien zur Verfügung. Durch die geschickte Anlage der Zimmer wirkt das Haus jedoch viel kleiner. Alle Zimmer sind mit viel Liebe zum Detail eingerichtet und unterstreichen den authentischen Charakter des Dorfes. Wählen Sie zwischen Einzelzimmer, Doppelzimmer Classic oder Doppelzimmer Komfort mit Seeblick für Ihre Yoga-Woche.



Alle Zimmer sind ausgestattet mit Minibar, Safe, Schreibtisch, Flatscreen-TV, Telefon und Föhn. Im gesamten Haus steht Ihnen kostenfreies WLAN zur Verfügung.

Im neuen Anbau des Hotels, dem sogenannten „Herrenhaus“ befinden sich 27 neue moderne Zimmer mit Boxspringbetten und extra großen Badezimmern. Im Haupthaus gelegen gibt es einige Themen-Suiten mit direktem Seeblick. Gerne fragen wir diese für Sie an.



### Genießen

Während Ihrer Yoga-Woche werden Sie mit einer schmackhaften Halbpension umsorgt. Sowohl Frühstück als auch Abendessen werden Ihnen im Restaurant „Rivage“ gereicht. Sie können entweder drinnen sitzen oder bei gutem Wetter auch gerne draußen auf der Außenterrasse mit Seeblick.



Das Vital-Frühstück bietet Ihnen eine gute und gesunde Grundlage für den Tag. Frische Brötchen vom Bäcker, glutenfreie Backwaren, verschiedene Käsesorten, Eierspeisen, Müsli, selbstgemachte Aufstriche und Marmeladen, frisches Obst der Saison und vieles mehr steht für Sie bereit. Auch verschiedene Milchsorten und laktosefreie Produkte sind erhältlich.

Das Abendessen wird Ihnen entweder in Buffetform oder als Menü gereicht, gerne auch in vegetarischer Form. Auf Zusatzstoffe wie Industriezucker wird bewusst versucht zu verzichten.

Tagsüber können Sie köstliche Kuchen und Kaffeespezialitäten im Café „Hannes“ genießen.

### Umgebung

Das Seehotel liegt eingebettet zwischen Aschaffenburg und Miltenberg, nur etwa 30 Minuten von Frankfurt entfernt. Durch die direkte Lage am See haben Sie hier zahlreiche Möglichkeiten für ausgedehnte Spaziergänge.

Es gibt eine kleine See-Umrandung und eine große See-Umrandung. Die kleine Runde um den Badesee ist etwa 2,5 km lang und dauert zu Fuß etwa 40 Minuten. Der große Rundweg umfasst den Badesee und den Silbersee und ist etwa 5 km lang. Hier benötigen Sie zu Fuß etwa 80 Minuten.



Auch ein Ausflug nach Aschaffenburg lohnt sich. Hier können Sie das Schloss Johannisburg sowie das Pompejanum und das Stiftsmuseum besichtigen.



## Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer Classic, vorbehaltlich Gegenbuchung · Halbpension (F, A, wahlweise auch vegetarisch) · 6-tägiger Ferienkurs mit 4 Stunden Yoga pro Tag · Nutzung des Wellness-Bereichs · Freier Eintritt auf die Insel mit Beach Club · Gruppenleitung durch die NEUE WEGE Kursleitung · Begrüßungstreffen · NEUE WEGE Informationsmaterial

## Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

[www.neuwege.com/1DEH0600](http://www.neuwege.com/1DEH0600)

- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Touristisches Bahnticket (Preis auf Anfrage)

## Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter:

[www.neuwege.com/1DEH0600](http://www.neuwege.com/1DEH0600)

## Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 20

## Reisedauer

8 Tage

# Praktische Hinweise

## Anreise / Transfers

Sie können bequem mit dem Zug bis nach Aschaffenburg fahren. Von dort fährt ein Bus weiter nach Niedernberg. Nehmen Sie die Buslinie 60 und fahren Sie bis zur Haltestelle "Hans-Herrmann-Halle". Die Fahrt dauert etwa 35 Minuten. Von der Haltestelle aus, sind es noch etwa 10 Minuten Fußweg. Alternativ können Sie sich auch ein Taxi ab Aschaffenburg nehmen. Die Kosten belaufen sich auf etwa 30 Euro.



## Sonstiges

Verlängerungen und individuelle Aufenthalte können auf Anfrage auch direkt über NEUE WEGE gebucht werden.

Sie möchten Ihren Hund mitnehmen? Dies ist in einigen Zimmern des Hotels möglich. Bitte fragen Sie bei uns an!

## Gesundheit und Impfungen

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstimmungen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



## Mitnahmeempfehlungen

Wir empfehlen Ihnen leichte und bequeme Kleidung für die Übungseinheiten mitzubringen. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnenschutz. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge. Für die kühlere Jahreszeit ist warme Kleidung empfehlenswert. Außerdem empfehlen wir die Mitnahme von Badekleidung. Ein Bademantel und Schlappen werden Ihnen im Haus zur Verfügung gestellt. Seife, Duschgel und Shampoo wird Ihnen ebenfalls zur Verfügung gestellt.

## Versicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend eine Reiserücktrittskosten-Versicherung abzuschließen. So sind Sie finanziell geschützt, falls Sie Ihre Reise aus gutem Grund doch nicht antreten können. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit bei Bedarf eine Reisegepäck- und Soforthilfe-Versicherung abzuschließen. Die gewünschten Versicherungen können Sie entweder direkt bei der Buchung, oder auch nachträglich bei NEUE WEGE abschließen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



### Nebenkosten / Trinkgelder

Sie können im Hotel in Bar, mit EC-Karte oder Kreditkarte (MasterCard, Visa) bezahlen.

Es ist schön, wenn das gesamte Team vom Service bis zur Küche, den Reinigungskräften und dem Hausmeister gleichmäßig Anteil am Trinkgeld hat. Daher empfehlen wir das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes an der Rezeption für das gesamte Team abzugeben. Wir empfehlen, je nach Zufriedenheit 25-35 Euro für die Woche einzuplanen

### Umwelt

Jeder noch so kleine Beitrag ist sehr wertvoll und kann helfen die natürlichen Ressourcen zu schonen. Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung.

Da die Mülltrennung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein!

Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.



### Bewusst reisen mit NEUE WEGE

#### Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. **Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neuwege.com/csr](http://www.neuwege.com/csr)**

#### Sprache und Verständigung

Die Grenze zwischen den mitteldeutschen und oberdeutschen Dialekten verläuft durch den bayerischen Bezirk Unterfranken und trennt damit den Bayerischen Untermain vom fränkisch-bayerischen Sprachgebiet. Am Bayerischen Untermain wird eine mitteldeutsche Mundart gesprochen, die sehr stark dem hessischen Dialekt des Rhein-Main-Gebiets ähnelt – bis auf den Stadtdialekt Aschaffenburgs, der historisch bedingt dem Mainzer Dialekt entstammt.

Damit ist der Bayerische Untermain neben dem Bereich Ludwigsstadt und einigen kleineren Gebieten wie die Gegend um Bad Brückenau, wo aufgrund der früheren Zugehörigkeit zu Fulda eine osthessische Mundart gesprochen wird, die einzige Region Bayerns, in der kein oberdeutscher Dialekt gesprochen wird.

### Essen und Trinken

Die Region ist stark vom Weinanbau geprägt, da der bayerische Untermain zum westlichen Teil des fränkischen Weinanbaugebiets gehört.

Grundsätzlich geht es in der bayerischen Küche eher deftig zu. Es gibt aber auch viele Restaurants, die traditionelle Küche mit modernen Rezepten kombiniert. Besondere Spezialitäten der Region sind Weine aus dem Rheingau, hier besonders beliebt, der Riesling.



## *Reiseliteratur*

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Deutschland beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle eine Auswahl an Reiseführern empfehlen, die sich auf die Region Franken konzentrieren.

### **Nestmeyer, Ralf:**

Franken Reiseführer Michael Müller Verlag.  
Michael Müller Verlag (2019).  
ISBN: 3956545761

### **Dusik, Roland:**

DuMont Reise-Taschenbuch Reiseführer Franken.  
DuMont Reiseverlag (2018).  
ISBN: 3770175638





## Ihre persönliche Beratung



**Carina Sesterheim**  
Teamleiterin Europa  
c.sesterheim@neuewege.com  
+49 2226 1588-102



**Desiree Arias**  
Beratung & Verkauf Europa  
d.arias@neuewege.com  
+49 2226 1588-105



**NEUE WEGE GmbH**  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
+49 (0)2226 1588-00  
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

