



## *Detailprogramm*

### Tschechien

Resort Svata Katerina:

Beim Ayurveda der Stille des Waldes lauschen

# Inhalt

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Reisedetails.....                       | 3  |
| Reiseverlauf.....                       | 3  |
| Allgemeine Beschreibung.....            | 3  |
| Kur/Hausprogramm.....                   | 3  |
| Wohnen.....                             | 4  |
| Genießen.....                           | 4  |
| Umgebung.....                           | 5  |
| Enthaltene Leistungen.....              | 5  |
| Wahlleistungen.....                     | 5  |
| Praktische Hinweise.....                | 6  |
| Anreise / Transfers.....                | 6  |
| Sonstiges.....                          | 6  |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit.....  | 6  |
| Gesundheit und Impfungen.....           | 6  |
| Mitnahmeempfehlungen.....               | 7  |
| Währung / Post / Telekommunikation..... | 7  |
| Zollbestimmungen.....                   | 7  |
| Versicherung.....                       | 7  |
| Nebenkosten / Trinkgelder.....          | 8  |
| Umwelt.....                             | 8  |
| Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....       | 8  |
| Zeitverschiebung und Klima.....         | 9  |
| Sprache und Verständigung.....          | 9  |
| Religion und Kultur.....                | 9  |
| Essen und Trinken.....                  | 9  |
| Einkaufen und Souvenirs.....            | 9  |
| Reiseliteratur.....                     | 10 |
| Ihre Reisenotizen.....                  | 11 |

# Reisedetails

## Tschechien

### Resort Svata Katerina: Beim Ayurveda der Stille des Waldes lauschen

#### Reiseverlauf

- Inspirierende Waldspaziergänge
- Authentischer Ayurveda aus Kerala
- Im Wellness-Bereich zur Ruhe kommen



#### Allgemeine Beschreibung

Herzlich Willkommen im Resort Svata Katerina! Das Resort liegt auf etwa 730 Metern Höhe im Dreiländereck Deutschland – Österreich – Tschechien mitten im Wald. Hier können Sie den Alltag vergessen und einmal wirklich abschalten.

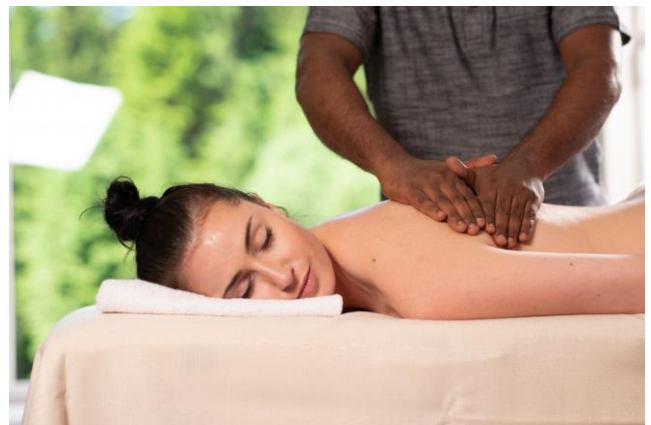


Die Anlage wurde 1783 gegründet und war damals ein beliebter Kurort rund um die Heilquelle St. Katerina. Seit drei Jahren werden hier im Resort authentische Ayurveda-Kuren angeboten und es gibt sogar einen neu erbauten Ayurveda-Pavillon.

Die weitläufige Anlage bietet viele Rückzugsorte und Möglichkeiten zu ausgedehnten Spaziergängen. Der nächste Ort heißt Pocatky und kann zu Fuß innerhalb von 30 Minuten erreicht werden.

#### Kur/Hausprogramm

Im Resort Svata Katerina erwarten Sie unterschiedliche Kur-Programme, aus denen Sie wählen können. Ob eine ayurvedische Abnehm-Kur, eine Rejuvenation-Kur, Ayurveda bei Rückenproblemen, eine klassische Panchakarma-Kur oder spezielle Programme für Frauen und bei Hautproblemen, hier findet jeder etwas Passendes.



Das Resort arbeitet eng mit der Kairali Ayurveda Group aus Kerala zusammen. Die Therapeuten wurden alle in Kerala ausgebildet. Der Ayurveda-Arzt, Dr. Sanjay, stammt aus dem indischen Karnataka und blickt auf langjährige Erfahrungen zurück. Nach einer Eingangsdiagnose erstellt er Ihren individuellen Behandlungsplan. Zehn Therapeuten und Therapeutinnen kümmern sich liebevoll um Sie. Ebenfalls stehen Ihnen zwei ayurvedische Köche zur Verfügung, die Ihnen schmackhafte Gerichte zubereiten.





Der große Ayurveda-Pavillon wurde 2019 auf großen Granitsteinen erbaut. Die Kombination aus hellem regionalen Holz und dunklen Holzvertäfelungen aus Bali wirkt elegant und natürlich zugleich. Große Fenster bieten einen wundervollen Blick in den umliegenden Wald. Entspannen Sie nach einer ayurvedischen Massage auf einer der gemütlichen Liegen!

Zum Resort gehören ebenfalls zwei Wellnessbereiche, einer im Ayurveda-Pavillon und einer im Haupthaus. Nutzen Sie die verschiedenen Saunen oder gönnen Sie sich ein Bad im beheizten Pool oder Whirlpool.



## Wohnen

Das Resort besteht zusätzlich zum Ayurveda-Pavillon aus drei Gebäuden, die insgesamt 79 Zimmer beherbergen. Ein Haupthaus, in dem einige Superior-Zimmer (Cabernet-Kategorie) und die Deluxe-Zimmer (Sauvignon-Kategorie) untergebracht sind. Die Deluxe Zimmer verfügen über eine große Terrasse mit Blick auf den Garten und den Wald. Etwa 70 Meter vom Haupthaus entfernt liegt das Garnison. Hier sind die Superior-Zimmer (Chardonnay-Kategorie) untergebracht. Im dritten Gebäude dem sogenannten Gymnasion, etwa 150 Meter vom Haupthaus entfernt, befinden sich die Standard-Zimmer (Shiraz-Kategorie). Die Zimmer liegen

in der ersten Etage. In der unteren Etage befinden sich Vortragsräume und der Fitnessbereich.

Alle Zimmer sind modern und gemütlich eingerichtet und verfügen über ein Badezimmer mit Dusche, Haartrockner, Kleiderschrank, Telefon, Safe und eine Wellness Tasche mit Bademantel, Handtüchern und Slippers.

Hinter dem Hauptgebäude befinden sich zwei kleine Seen. Einer ist als Badesee geeignet, der andere liegt direkt am Restaurant, hier können Sie den schönen Ausblick genießen.



**Tipp:** Im Garnison befindet sich ein kleiner Yoga-Shop, in dem Sie schöne Übungsklamotten oder auch andere Utensilien kaufen können.

## Genießen

Während Ihrer Ayurveda-Kur wird Ihnen eine ayurvedische Vollpension gereicht. Zwei Ayurveda-Köche verwöhnen Sie mit köstlichen Speisen, die Ihnen als Tri-Dosha-Menüs am Tisch serviert werden. Zusätzlich erhalten Sie den ganzen Tag über frisches Quellwasser aus der St. Katerina-Quelle.



Sie können entweder im Restaurant speisen oder bei gutem Wetter auch gerne draußen auf der Terrasse, mit Blick auf den See.

**Tipp:** Im Haus werden unterschiedliche frische Säfte angeboten. Wie wäre es mit einem frisch gepressten Orangen-Limette-Ingwer-Saft?

### Umgebung

Die Landschaft rund um das Resort gehört zu einer der schönsten des Böhmischem-Mährischen-Berglandes. Tiefe Wälder, aussichtsreiche Lichtungen und kulturreiche Dörfer und Städtchen erwarten Sie. Im weitläufigen Garten gibt es einen großen Druiden-Steinkreis, der eine Nachbildung alter megalithischer Strukturen ist. Dieser Ort liegt auf einer großen Lichtung und eignet sich hervorragend für eine Gehmeditation!



Pocatky, der nächstgelegene Ort, befindet sich nur 30 Minuten Fußweg entfernt. Im Hotel können Sie sich bei Bedarf Nordic Walking Stöcke ausleihen. Auch sonst gibt es in der Umgebung viele Möglichkeiten für kurze und auch ausgedehnte Spaziergänge.

Zum Haus gehören auch ein paar gut gepflegte Pferde. Sollten Sie an einem Ausritt interessiert sein, fragen Sie einfach an der Rezeption.



**Tipp:** Wie wäre es mit einem Besuch in der kleinen Stadt Telc? Der kleine bunte Marktplatz zählt zu den eindrucksvollsten des Landes und wurde in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen.

### Enthaltene Leistungen

Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie • Ayurvedische, vegetarische Vollpension • ganztägig Wasser • Eingangsdiagnose, Abschlussgespräch und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten • Alle Anwendungen gemäß gebuchter Kur • Yoga-Einheiten gemäß Ihrer gebuchten Kur • Freier Eintritt in beide Wellnessbereiche • Freier Eintritt in den Fitnessbereich • Transfer von Pocatky und zurück • NEUE WEGE Informationsmaterial

### Wahlleistungen

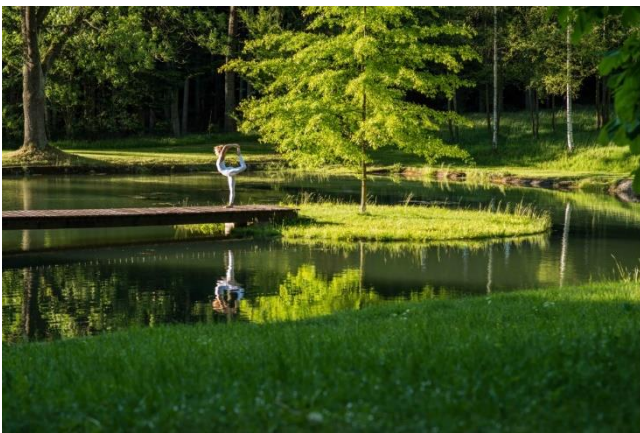
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

# Praktische Hinweise

## Anreise / Transfers

Das Resort liegt etwa drei Kilometer von dem kleinen Ort Pocatky entfernt. Für die Anreise haben Sie unterschiedliche Möglichkeiten. Sie können mit der Bahn zum Bahnhof Pocatky reisen. Hier werden Sie vom Hotelshuttle abgeholt. Alternativ können Sie auch mit dem eigenen Auto anreisen. Im Ort Pocatky gibt es einen gesicherten Parkplatz vom Resort, der Ihnen kostenfrei zur Verfügung gestellt sind. Da auf dem Hotelgelände keine Fahrzeuge erlaubt sind, werden Sie am Parkplatz vom Hotelshuttle abgeholt und zum Resort gebracht.

Auch eine Anreise nach Prag ist möglich. Von dort aus sind es noch etwa 90 Minuten zum Haus. Gerne können wir Ihnen auf Wunsch einen Transfer organisieren. Alternativ gibt es auch die Möglichkeit die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen, die Fahrt dauert circa 2 – 2,5 Stunden.



## Sonstiges

Verlängerungen sind auf Anfrage direkt bei NEUE WEGE buchbar.

## Einreisebestimmungen / Sicherheit

EU-Bürger und Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Tschechien einreisen.

Seit dem 26.06.2012 sind Kindereinträge in dem Reisepass eines Elternteils nicht mehr gültig. Jedes Kind benötigt ein eigenes Ausweisdokument. Hierzu zählt ein

eigener (Kinder-) Reisepass, ein Kinderausweis nach altem Muster, Personalausweis oder Europapass.

Bei der Einreise mit dem Pkw ist darauf zu achten, dass in Tschechien eine Autobahnvignette erforderlich ist. Informationen hierzu finden Sie unter dem Link: <https://www.adac.de/reise-freizeit/maut-vignette/tschechien/>

## Sicherheitshinweise

Tschechien gilt im Allgemeinen als sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren oder großen Städten recht hoch ist, empfiehlt es sich hier das Geld am besten immer am Körper zu tragen. Ihr Bahn- oder Flugticket und Ihren Ausweis lassen Sie am besten in Ihrer Unterkunft.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.

## Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten oder Exposition wird ebenfalls eine Impfung gegen Hepatitis B, Tollwut und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) empfohlen. Aktuelle Informationen finden Sie auf der Seite des Auswärtigen Amtes.

Ihre Krankenkasse hilft auch im Ausland mit dem Auslandskrankenschein und der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC). Dieser Krankenversicherungsschutz ist oft allerdings nicht ausreichend. Es wird daher angeraten, eine Private Reisekrankenversicherung und eine zuverlässige Reiserückholversicherung abzuschließen.

## Wichtige Medikamente

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 Darmverstörungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. 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 Yoga-Einheiten mitzubringen. Des Weiteren raten wir aufgrund der ayurvedischen Öle, die bei den Massagen eingesetzt werden, möglichst zum Tragen von kochfester Wäsche, die gut gereinigt werden kann. Bitte denken Sie je nach Jahreszeit an einen angemessenen Sonnenschutz und ein Badetuch. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Ausflüge an der frischen Luft. Seife, Duschgel und Shampoo werden Ihnen im Hotel zur Verfügung gestellt.

### Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung in Tschechien ist die Tschechische Krone. Ein Euro entsprechen in etwa 26 Tschechische Kronen (je nach aktuellem Wechselkurs). Das internationale Währungskürzel lautet "CZK". Es empfiehlt sich mit Ihrer EC-Karte oder Ihrer Kreditkarte an Bankautomaten Geld in Landeswährung abzuheben, um den günstigsten Wechselkurs zu haben. Alternativ können Sie Geld in einer Wechselstube vor Ort wechseln. Es wird nicht empfohlen, das Geld bereits in Deutschland zu wechseln. Banken sind in der Regel werktags von 09:00 - 17:00 Uhr geöffnet.

#### Post

Sie möchten Ihren Lieben zuhause eine Postkarte schicken? Die meisten Postämter in Tschechien öffnen wochentags um 08:00 Uhr und schließen zwischen 17:00 und 19:00 Uhr. Briefmarken können Sie in den Postämtern kaufen.

#### Telekommunikation

In Tschechien gibt es noch vermehrt öffentliche Telefonzellen. Diese funktionieren meistens auf Basis von Telefonkarten oder tschechischer Münzen (seltener). Mit dem Wegfall der Roaming-Gebühren können Sie aber meist auch mit Ihrem Mobiltelefon zum Inlandstarif telefonieren oder Nachrichten versenden. Sprechen Sie am besten vorher mit Ihrem Netzanbieter. Die Landesvorwahl von Tschechien ist 00420. Wenn Sie von Tschechien nach Deutschland telefonieren möchten, wählen Sie bitte die 0049 vor, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

#### Internet

In den größeren Touristenorten sind Internetcafés zu finden. Die meisten Hotels und Cafés bieten mittlerweile kostenfreies WLAN an.

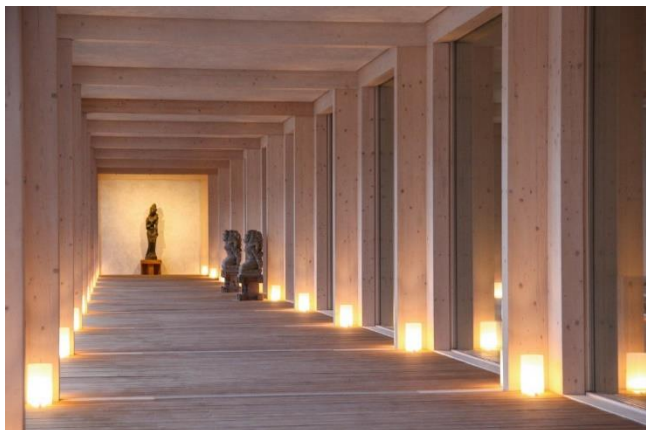
### Zollbestimmungen

Für Tschechien liegen keine besonderen Hinweise vor. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



### 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. Außerdem empfehlen wir den Abschluss einer Auslandskrankenversicherung, damit Sie in Ihrem Reiseland abgesichert sind. 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 buchen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



### Nebenkosten / Trinkgelder

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

Es ist schön, wenn das gesamte Team vom Service bis zur Küche, den Ayurveda-Therapeuten und den Reinigungskräften 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 30-50 Euro für die Woche einzuplanen.

### Umwelt

#### Nachhaltigkeit im Haus:

Das Svata Katerina Resort handelt nach einer „grünen“ Philosophie. Auf dem Resortgelände sind keine motorisierten Fahrzeuge erlaubt, mit Ausnahme der Shuttle-Bus, welcher die Gäste auf dem Hotelparkplatz im Ort abholt und Sie nach dem Aufenthalt wieder dorthin bringt. Das Svata Katerina spart Wasser mit einem speziell entwickelten Pumpsystem, verfügt über eine eigene Abwasserentsorgungsanlage mit Fettabseiderfunktion und benutzt ausschließlich ökologische EcoShine-Reinigungsprodukte. Im Winter heizt das Haus ausschließlich mit Elektrostrom und Holz, um Luftverschmutzung zu vermeiden. Außerdem wird ausschließlich Baumwollbettwäsche verwendet.

#### Nachhaltigkeit auf Reisen:

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.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)**



## Zeitverschiebung und Klima

In Tschechien gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ), es gibt also keine Zeitverschiebung.

Tschechien liegt in der gemäßigten Klimazone und weist ein kontinentales Klima auf, ähnlich wie hier in Deutschland. Dabei gibt es große Temperaturunterschiede zwischen dem kältesten Monat Januar und dem heißesten Monat Juli. Die Niederschlagsmengen sind landesweit sehr unterschiedlich durch die Lage des Landes. Hohe Niederschlagsmengen fallen an den Nordwesthängen der Gebirge, auf der windgeschützten Seite der Gebirgszüge fällt deutlich weniger Regen oder Schnee. In den tiefer gelegenen Ebenen fällt der Niederschlag im Winter nicht immer als Schnee, wobei die Temperaturen von Dezember bis Februar durchaus auf Minuswerte fallen. Ab Mai/Juni wird es deutlich milder.



## Sprache und Verständigung

Die Landessprache in Tschechien ist Tschechisch. Tschechisch gehört zu den westslawischen Sprachen und hat sich im 10. Jahrhundert als eigenständige Sprache entwickelt. Es finden sich drei verschiedene Hauptdialekte, die regional beeinflusst werden. Dazu zählen der Mittelmährische, der Ostmährische sowie der Schlesische Dialekt. In den großen Städten und Touristenregionen sind auch Englisch, Deutsch oder Russisch als Zweitsprachen verbreitet. Im Svata Katerina Resort können Sie sich mit Englisch bestens verständigen.

## Religion und Kultur

Der Großteil der tschechischen Bevölkerung ist konfessionslos, 27% der Bevölkerung gehören der römisch-katholischen Kirche an.

Tschechien ist ein Land, in dem Tradition und die Folklore gefeiert werden. Dies ist als Antwort auf Jahrhunderte ausländischer Vorherrschaft sowie auf die Trennung von der Slowakei, die zur Rückbesinnung auf die eigene kulturelle Besonderheit geführt hat, zu verstehen.



## Essen und Trinken

Tschechische Koch- und Essengewohnheiten haben sich in letzter Zeit zugunsten einer gesünderen Lebensweise verändert, aber die traditionellen tschechischen Gerichte und Rezepte erfreuen sich immer noch großer Beliebtheit. Die Grundlagen dieser traditionellen Gerichte liegen in Zutaten, welche zu Hause angebaut werden können, vor allem Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Fleisch. Aus diesen einfachen Zutaten entstehen köstliche Speisen, wie Knödel, eine große Auswahl an Saucen und Suppen, einige Braten und herrliche, süße „Mehlspeisen“. Zu den lokalen Spezialitäten gehören beispielsweise der Prager Schinken, Lebkuchen aus der ostböhmischen Stadt Pardubice oder Oblaten aus Karlsbad.

## Einkaufen und Souvenirs

Das Land hat einiges an traditionellen Souvenirs zu bieten, wie beispielsweise das böhmische Kristallglas, eine Auswahl am weltbekannten Rosaporzellan aus der Manufaktur in Chodov bei Skolov oder auch Schmuckstücke mit dem roten Halbedelstein „böhmischer Granat“, welcher nur vor Ort vorkommt und bereits im Mittelalter zu Schmuck verarbeitet wurde. Unter den Süßigkeiten sind die Karlsbader Oblaten sehr beliebt.

## *Reiseliteratur*

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Tschechien beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle mehrere Reiseführer empfehlen.

**Kirchgessner, Kilian:**

MARCO POLO Reiseführer Tschechien.

Mairdumont (2019).

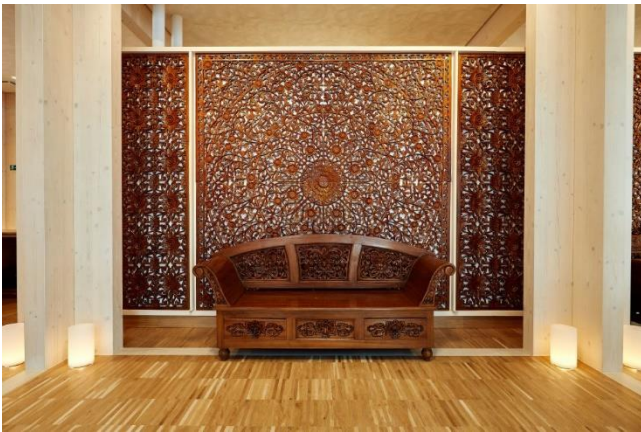
ISBN: 3829729170

**Bussmann, Michael:**

Tschechien Reiseführer Michael Müller Verlag: Individuell reisen mit vielen praktischen Tipps.

Müller, Michael (2018).

ISBN: 9783956543593



[illegible]



## Ihre persönliche Beratung



**Carina Sesterheim**  
Teamleiterin Europa  
c.sesterheim@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-102



**Anja Frigger**  
Europa  
a.frigger@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-104



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

  @neuewegereisen

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

