



## *Detailprogramm*

Deutschland

Schloss Melschede:

Yoga und Meditation im Sauerland

# Inhalt

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

# Reisedetails

## Deutschland

### Schloss Melschede: Yoga und Meditation im Sauerland

#### Reiseverlauf

- Historisches Schloss mit eigenem Schlosspark
- Yoga und Meditation mit Albert Dennenwaldt
- Kleine, individuelle Gruppen
- Regionale Zutaten aus eigenem Anbau



#### Allgemeine Beschreibung

Schloss Melschede ist ein ehemaliges Wasserschloss in Hövel, einem Stadtteil von Sundern im Sauerland. Umgeben wird es von sanften Hügeln und Wäldern und absoluter Ruhe!



Im Jahre 1281 wurde das Schloss zum ersten Mal urkundlich erwähnt. Seitdem türmen sich spannende Geschichten um das Haus. Die dreiflügelige Schlossanlage wird von einer etwa 200 Hektar großen Parkanlage umgeben. Der große Park wird durchzogen von längeren und kürzeren Rundwegen, auf denen Sie die vielseitigen Pflanzen und Bäume bestaunen können. Hier im Schloss Melschede können Sie wirklich zur Ruhe kommen und Ihren Gedanken freien Lauf lassen. Dieser Kraftort eignet sich besonders gemeinsam eine Zeit der Freude, Fülle und Besinnung zu erleben.

#### Ihre Reise unter besonderen Voraussetzungen:

Das Team vom Schloss Melschede freut sich darauf, 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.

Die Bäder werden zwei Mal täglich gereinigt und sollten nach jeder Benutzung gelüftet werden. Die Zimmer hingegen werden nur nach Aufforderung gesäubert. In allen Zimmern, sowie in den Badezimmern steht ausreichend Desinfektionsmittel, sowie Seife zur Verfügung.

Die Mahlzeiten werden entweder eingedeckt oder am Buffet abgedeckt bereitgestellt und von den Mitarbeitern serviert. Da der Speiseraum sehr geräumig ist, können hier die Abstandsregeln auf jeden Fall gewahrt werden.

Der Raum für die Yoga-Einheiten ist geräumig, sodass auch hier der Mindestabstand eingehalten werden kann. Dieser wird regelmäßig während der Einheiten, sowie danach gründlich gelüftet. Jeder Teilnehmer erhält für den Aufenthalt sein eigenes Equipment.

## Kur/Hausprogramm

Ihr Kursleiter im Schloss Melschede wird Albert Dennenwaldt sein. Er ist schon lange für NEUE WEGE tätig und hat bereits viel Erfahrung in der Leitung von Gruppen und der Vermittlung von Übungspraktiken. Er legt neben der normalen Yogapraxis viel Wert auf Meditation und die buddhistische Philosophie. Das Kursprogramm findet an sechs Tagen jeweils vier Stunden statt. Üblicherweise wird die Übungszeit auf zwei Einheiten aufgeteilt.



Yogamaterialien wie Matten, Decken und Meditationskissen werden Ihnen im Schloss zur Verfügung gestellt. Genießen Sie ganzheitliche Übungsstunden und runden Sie den Tag mit einem ausgedehnten Spaziergang im Schlosspark ab.

## Wohnen

Das Schloss Melschede bietet insgesamt zehn individuell gestaltete Zimmer. Diese sind in unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Jedes Zimmer ist liebevoll eingerichtet. Restaurierte Möbel werden mit modernen Elementen kombiniert und bieten eine herrliche Symbiose.

Drei Zimmer liegen im obersten Stockwerk und teilen sich ein Badezimmer auf dem Flur. Drei weitere Zimmer haben ein eigenes Waschbecken im Zimmer und haben ebenfalls ein geteiltes Bad auf dem Flur. Zwei gehobene und größere Zimmer liegen entweder im ersten Stockwerk oder im zweiten Stockwerk und haben das Badezimmer ebenfalls auf dem Flur. Ein Zimmer mit dem Namen „Schöne Aussicht“ befindet sich im ersten Stock und verfügt über ein eigenes Badezimmer.



Zusätzlich gibt es noch eine „alte Schmiede“, ein freistehendes kleines Häuschen außerhalb des Schlosses. In diesem kleinen Häuschen stehen Ihnen ein eigenes Bad sowie eine Wohnküche und ein Holzofen zur Verfügung.



## Genießen

Sehr großen Wert wird im Schloss Melschede auf heimische Produkte und saisonale Zutaten gelegt. Viele Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Kräuter werden selber angebaut und geerntet. Im eigenen Kräutergarten können Sie sich ein Bild davon machen.



Während Ihrer Yoga-Reise erhalten Sie eine Vollpension. Morgens nach der ersten Übungseinheit wartet ein üppiges Frühstücksbuffet. Mittags werden Sie mit einem kleinen Buffet und köstlichen Backwaren verwöhnt. Abends wartet dann ein festliches Drei-Gänge-Menü auf Sie! Auf besondere Ernährungswünsche und Unverträglichkeiten geht das Team sehr gerne ein.

### Umgebung

Der große Schlosspark eignet sich hervorragend für ausgedehnte Wanderungen und Spaziergänge. Das Melscheder Tal ist sehr ruhig und idyllisch gelegen und ist daher der ideale Ort, um während einer Yoga- und Meditationsreise zu sich zu finden und den Stress des Alltags abzuschütteln.



Fußläufig etwa 30 Minuten entfernt befindet sich der Sorpensee. Hier werden zahlreiche Aktivitäten wie Wassersport und Golf angeboten. Außerdem gibt es einen Klettergarten und einige Radfahr- und Wanderrouten, die Ihnen die Schönheit des Sauerlands aufzeigen.

### Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit geteilter Dusche/WC vorbehaltlich Gegenbuchung • Vollpension (F, M, A) • 6-tägiger Ferienkurs mit 4 Übungsstunden pro Tag • Gruppenleitung durch Albert Dennewaldt • Begrüßungstreffen • NEUE WEGE Informationsmaterial

### Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

[www.neuwege.com/ODEH2800](http://www.neuwege.com/ODEH2800)

• Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

### Termine und Preise

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

[www.neuwege.com/ODEH2800](http://www.neuwege.com/ODEH2800)

### Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 14

### Reisedauer

8 Tage

# Praktische Hinweise

## Anreise

Sie können bequem mit dem Zug bis nach Neheim-Hüsten bei Arnsberg fahren. Gerne buchen wir Ihnen ein touristisches Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise. Von dort ist das Schloss noch 12 Kilometer entfernt. Wir empfehlen Ihnen sich ein Taxi zu nehmen. Die Kosten hierfür belaufen sich auf etwa 30 Euro.

Alternativ können Sie auch nach Alt-Arnsberg mit dem Zug anreisen. Von dort kostet ein Taxi etwa 35 Euro.



## 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 buchen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



## 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. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. 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. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge. Für die kühlere Jahreszeit ist warme Kleidung empfehlenswert.

## Nebenkosten / Trinkgelder

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 mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)**

### Zeitverschiebung und Klima

Das Klima im Sauerland wird als maritim gemäßigt bezeichnet. Die Sommer sind vergleichsweise kühl und die Winter recht mild und wolkenreich.



### Essen und Trinken

Die Küche im Sauerland ist vorwiegend gut bürgerlich. Da die Region in der Vergangenheit stark von der Landwirtschaft geprägt war, zeichnete sich die Küche eher durch deftige Gerichte aus. Die Wälder haben einen reichen Wildbestand, so dass hier häufig Wildschwein, Reh oder Hirsch auf die Teller kommt.

Außerdem sind Süßwasserfische wie Alle, Forellen, oder Zander ein großer Bestandteil der sauerländischen Küche.

Ein typisches Gericht aus dem Sauerland ist die sogenannte "Potthucke". Hierbei handelt es sich um ein Ofengericht aus geriebenen Kartoffeln und Zwiebeln, die mit Mettwurst, Speck und Sahne verfeinert werden. Mittlerweile finden Sie im Sauerland aber auch viele abwechslungsreiche Restaurants, hier ist für jeden Gaumen etwas dabei.



## *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 Sauerland konzentrieren.

### **Behla, Sylvia und Thilo:**

Sauerland mit Rothaarsteig: Wanderführer.  
KOMPASS (2017).  
ISBN: 399044039X

### **Wachsmann, Florian:**

MARCO POLO Reiseführer Sauerland.  
Mairdumont (2012).  
ISBN: 3829726007









## Ihre persönliche Beratung



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



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



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

  @neuewegereisen

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

