



Detailprogramm

Deutschland

Bio-Seminarhaus SEINZ:

TCM Meridian-Woche mit den 12 Energien des Menschen

Inhalt

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

Reisedetails

Deutschland

Bio-Seminarhaus SEINZ:

TCM Meridian-Woche mit den 12 Energien des Menschen

Reiseverlauf

- Wirkung der TCM Meridiane kennenlernen
- Wandern in traumhafter Alpenkulisse
- Familiengeführtes Bio-Seminarhaus
- Kenntnisse in den Alltag mitnehmen



Allgemeine Beschreibung

Auf einem idyllisch gelegenen Anwesen in den Ammergauer Alpen befindet sich das Bio-Seminarhaus SEINZ. Doris und Christian Kramer sind die Besitzer des Hauses. Die beiden sind mit viel Herzblut und hohem unternehmerischen Engagement bei der Sache und setzen mit dem veganen Seminarhaus einen Impuls in Richtung ganzheitliches Leben. Es soll ein Ort der Begegnung sein, ein „Zuhause auf Zeit“, in dem Sie sich wohl fühlen können.

Ihre Yoga-Reise unter besonderen Voraussetzungen:

Das Bio-Seminarhaus SEINZ freut sich darauf, Sie wieder begrüßen zu dürfen. Natürlich wird es aufgrund von COVID-19 angepasste Sicherheits- und Hygienemaßnahmen geben. Hierzu stehen wir in engem Kontakt mit dem Haus und stellen Ihnen in unserem Detailprogramm die einzelnen Maßnahmen zu Ihrer Sicherheit vor.

Wichtige Informationen für Ihre Anreise zum Bio-Seminarhaus SEINZ:

Die Hotels in Deutschland dürfen ab einem Inzidenzwert unter 100 wieder öffnen und ihren Betrieb wieder aufnehmen. Voraussetzung für die Anreise ist die Vorlage eines negativen Corona-Tests. Dieser darf nicht älter sein als 24 Stunden (PCR, POC-Antigentest oder Selbsttest unter Aufsicht).

Ab einer Inzidenz über 50 muss alle 48 Stunden ein neuer Schnelltest gemacht werden. Es gibt in Bad Kohlgrub ein Testzentrum. Hier können Sie sich dienstags und donnerstags jeweils von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr testen lassen sowie samstags von 17:00 – 19:00 Uhr. Alternativ können Sie eigene Selbsttests mitbringen und diese im Hotel machen und vorzeigen.

Geimpfte, genesene Personen sowie Kinder bis zum 6. Lebensjahr sind von dieser Testpflicht ausgenommen.



Kur/Hausprogramm

Das Kursprogramm findet an sechs Tagen jeweils 3 Stunden statt. Die Übungszeit wird auf zwei Einheiten aufgeteilt. Jede Einheit besteht aus einem Theorieteil und speziellen Übungen sowie den passenden Asanas.

Materialien wie Matten, Decken und Meditationskissen werden Ihnen hier zur Verfügung gestellt. Das Haus verfügt über mehrere Seminarräume, die alle hell und gemütlich sind.



Wohnen

Das Haus ist ursprünglich 1870 erbaut worden. Die Zimmer und Gebäude wurden behutsam und unter baubiologischen Aspekten renoviert. Es stehen Ihnen unterschiedliche Zimmerkategorien zur Verfügung.

Die Komfort-Zimmer liegen im historischen Altbau und sind sehr hell gestaltet. Warme Farben und Holzmöbel lassen eine gemütliche Atmosphäre entstehen. Diese Zimmer verfügen zum Großteil über Teppichboden.



Die Einzelzimmer Komfort sind etwas kleiner als die Doppelzimmer, aber ebenso schön gestaltet. Diese Zimmer verfügen alle über einen geölten Vollholz-Eichenparkettboden.

Die höchste Kategorie sind die Bio-Superior-Zimmer. Zusätzlich zum Komfort-Zimmer verfügen haben Sie in diesem Zimmer Matratzen von Coco-Mat, die für einen besonders erholsamen Schlaf sorgen. Die Betten sind 2 x 1,80 Meter groß und verfügen über eine durchgehende Matratze. Die Bio-Superior Zimmer verfügen ebenfalls über einen Holzfußboden. Auf Anfrage gibt es auch Familienzimmer, die Platz für bis zu vier Personen bieten.

Die Zimmer sind alle unterschiedlich in warmen Farben gestaltet. Urige Holzmöbel verleihen ihnen eine naturnahe Atmosphäre. Alle Zimmer haben einen Balkon und einen wundervollen Ausblick. Für einen gesunden Schlaf können die Zimmer stromfrei geschaltet werden. Bei den Zimmern wurde ganz bewusst auf Fernseher und WLAN verzichtet. Im Badezimmer steht Ihnen ein Haartrockner zur Verfügung. Im Aufenthaltsraum steht Ihnen kostenfreies WLAN zur Verfügung.



Das SEINZ ist ein Ort, an dem Behaglichkeit und Wohlfühlgefühl ein Zuhause haben sollen. Es wird viel Wert auf persönlichen Austausch gelegt. Abends können Sie im gemütlichen Aufenthaltsraum am Kamin sitzen und sich mit den anderen Teilnehmenden unterhalten. Das ehemalige Kurhaus Lauter wurde zum Teil schon achtsam umgebaut und renoviert. Die Zimmer bieten eine ausgewogene Mischung aus gemütlichem Ambiente, rustikalem Charme und schlichter Eleganz.

Auf Anfrage können Sie Ihren Hund mitbringen. Hierfür stehen Ihnen Zimmer im Erdgeschoss zur Verfügung, die einen direkten Zugang in den Garten haben. Im Seminarhaus gibt es auch einen freundlichen Haushund, der im Haus frei herumläuft. Außerdem gibt es auf der Anlage einige Pferde sowie einen kleinen Streichelzoo mit Kaninchen und Meerschweinchen. Bitte beachten Sie dies, wenn Sie eine Tierhaar-Allergie haben.

Um Ihre Privatsphäre zu wahren, werden die Zimmer im Seminarhaus nicht automatisch täglich gereinigt. Auf den Zimmern liegen kleine Schilder für Sie bereit. Sollten Sie eine Zimmerreinigung wünschen, hängen Sie einfach das grüne Schild an Ihre Tür. Dann wird Ihr Zimmer für Sie gereinigt.

Genießen

Im Bio-Seminarhaus SEINZ wird eine vegetarisch / vegane Halbpension angeboten. Der Anspruch an die Zutaten ist sehr hoch. Alles soll biologisch erzeugt worden sein, auf allen Ebenen nähren und gut schmecken. Hier wird eine vegane Lebensweise als achtsamer und vielseitiger Genuss verstanden.



Die Zutaten entsprechen nach Möglichkeit dem Demeter-Standard. Moderne deutsche Küche wird mit asiatischen und ayurvedischen Elementen kombiniert.

Auch auf andere Ernährungswünsche kann eingegangen werden. Während Ihres Seminars wird Ihnen eine Halbpension gereicht. Morgens erwartet Sie ein reichhaltiges und gesundes Frühstücksbuffet mit selbstgemachtem Brot und Brötchen, Aufstrichen, Frühstücksbrei, Obst und vielem mehr. Das Abendessen nehmen Sie im gemütlichen Restaurant ein, das mit Holzbalken geschmückt ist und eine rustikale Atmosphäre versprüht. Bei gutem Wetter können Sie auch auf der Außenterrassen zu Abend essen.

Umgebung

Die Lage des Bio-Seminarhauses ist optimal um die vielseitige Umgebung zu erkunden. Zahlreiche Wanderwege laden ein, die einzigartige Natur kennenzulernen. Es gibt Wanderrouten von mehr als 700 km mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Auch ausgeschiedene Nordic Walking Pfade können direkt vom Haus aus erreicht werden. Sie wünschen sich mehr Action? Dann leihen Sie sich doch ein Mountainbike aus! Die Kultur-Liebhaber kommen ebenfalls nicht zu kurz. In der Umgebung befinden sich viele Klöster und Kirchen.

Tipp: Wer sich beim Wandern selbst wieder entdecken und neue Kräfte tanken will, der macht sich am besten auf zu einer Wanderung auf den Meditationsweg der

Ammergauer Alpen. Auf dem Rundwanderweg können Sie Ihren Wissensdurst über die Region stillen. Die einzelnen „Ruhe-Stationen“ machen diesen Wanderweg zu etwas ganz Besonderem.

Als kleine Abkühlung im Sommer steht auf dem Anwesen ein Schwimmteich zur Verfügung. Ob Sie das kühle Nass genießen, oder lieber auf einer der Sonnenliegen entspannen möchten, bleibt ganz Ihnen überlassen.

Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Komfort-Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC, vorbehaltlich Gegenbuchung • Vegane / vegetarische Halbpension (F,A) • Energetisierendes Wasser • 6-tägiger Kurs mit jeweils 3 Stunden pro Tag (Praxis und Theorie) • Gruppenleitung durch Martina Stieb • Begrüßungstreffen • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Kurtaxe von 2,40 Euro pro Person ab 16 Jahren / pro Tag - (vor Ort zu zahlen)

Wahlleistungen

Die einzelnen Aufpreise und unterschiedliche Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite:

www.neuweege.com/DEG29

- Bahnfahrkarte (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: www.neuweege.com/DEG29

Teilnehmerzahl

Mindestens 3, höchstens 20

Reisedauer

8 Tage

Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

Sie können mit dem Zug bequem bis nach Bad Kohlgrub Kurhaus fahren. Gerne buchen wir Ihnen ein touristisches Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise. Das Seminarhaus liegt fußläufig nur etwa 15 Minuten vom Bahnhof entfernt.



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.



Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen im Sommer. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen

Hausarzt konsultieren. Die Region rund um das Haus ist flächendeckend mit Ärzten und Apotheken versorgt. Apotheken halten abwechselnd Nacht- und Sonntagsdienst; geschlossene Apotheken tragen Hinweise auf nächstgelegenen offenen Apotheken.

Mitnahmeempfehlungen

Wir empfehlen Ihnen leichte und bequeme Kleidung für die Übungseinheiten sowie eine leichtes Tuch, oder eine rutschfeste Unterlage für Ihre Yogamatte mitzubringen. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnenschutz. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge. Seife, Duschgel und Shampoo wird Ihnen im Seminarhaus 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 abschließen. 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 Seminarhaus in bar oder mit EC-Karte zahlen.

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, oder gesammelt in der Gruppe.



Umwelt

Nachhaltigkeit im Haus:

Als Bio-Seminarhaus achtet das SEINZ in allen Bereichen auf die ökologische Grundlinie. So wird intensiv darauf geachtet sorgsam mit den natürlichen Ressourcen umzugehen. Das Team versucht so gut es geht Energie zu sparen und Abfall zu reduzieren. Beim Umbau werden nur baubiologische Materialien verwendet und es wird darauf geachtet, elektromagnetische Strahlung zu vermeiden. Die Lebensmittel werden von Bio-Bauern aus der Umgebung bezogen.

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.neuwewege.com/csr**

Zeitverschiebung und Klima

Die Alpen sind generell das ganze Jahr über ein attraktives Reiseziel. Jede Jahreszeit hat ihren ganz besonderen Zauber. Die beste Zeit für einen Ski- oder Winterurlaub sind Dezember, Januar und Februar. In diesen Monaten liegt auch in den tieferen Ebenen Schnee. In den höheren Lagen der Alpen ist Wintersport oft noch bis in den März und sogar April möglich.

Die beste Reisezeit für einen Wanderurlaub in den Alpen ist der Spätsommer (August und September). Viele Wanderer finden auch den Oktober noch sehr geeignet, der Frühherbst soll besonders schön sein. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.



Religion und Kultur

Tradition, Kultur und Brauchtum sind in den Ammergauer Alpen tief miteinander verwurzelt. Sie sind reich an historischen Orten und Gebäuden. Zahlreiche jahrhundertealte Traditionsveranstaltungen finden das ganze Jahr über statt. Ein ganz besonderes Spektakel ist zum Beispiel das König-Ludwig-Feuer. Dieses traditionelle Höhenfeuer wird jährlich am 24. August, dem Vorabend des Geburtstages von König Ludwig II. entzündet. Ein weiterer Brauchtum, der sich bis heute gehalten hat, ist die alte Handwerkskunst der Lüftmalerei. Die farbige Gestaltung von Hausfassaden ist vielerorts im Ammertal noch zu finden.

Schnitzkunst und Kunsthandwerk spielen in den Ammergauer Alpen immer noch eine wichtige Rolle. Es gibt zahlreiche Kurse, in denen die traditionelle Schnitzkunst noch gelehrt wird. Vor allem der „Handwerkliche Ostermarkt“, und auch der „Weihnachtliche Handwerkermarkt“ erfreuen sich jedes Jahr über zahlreiche Besucher. Dort präsentieren rund 40 Handwerker ihre Kunstwerke.



Essen und Trinken

Die Alpen sind ein wahres Schlemmer-Paradies, hier findet sich für jeden Geschmack das Richtige. Vor allem deftige Gerichte werden oft mit Bayern und dem Alpenraum in Verbindung gebracht. Vor allem kohlehydrathaltige Beilagen sind ein wichtiger Bestandteil, genauso wie Fleisch. Mittlerweile finden auch leichtere Gerichte Anklang. Die Alpenregionen sind vor allem für ihren Käse bekannt. Bergkäse wird das ganze Jahr über in den Käsereien im Tal hergestellt, wohingegen der Almkäse nur im Sommer direkt auf der Alm verkäst wird. Die Kühe fressen im Sommer frisches Gras und würzige Alpenkräuter, daher schmeckt der Almkäse besonders aromatisch und würzig.

Einkaufen und Souvenirs

Als Mitbringsel eignen sich vor allem Holzschnitzereien oder anderes Kunsthandwerk. Auch Käse wird immer wieder gerne den Lieben daheim mitgebracht.

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 Oberbayern und die Alpen auf anschauliche Art und Weise mit seinen Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten beschreiben.

Fraas, Martin:

ADAC Reiseführer Oberbayern.

ADAC Reiseführer (2018).

ISBN: 3956894626

Garnweidner, Siegfried:

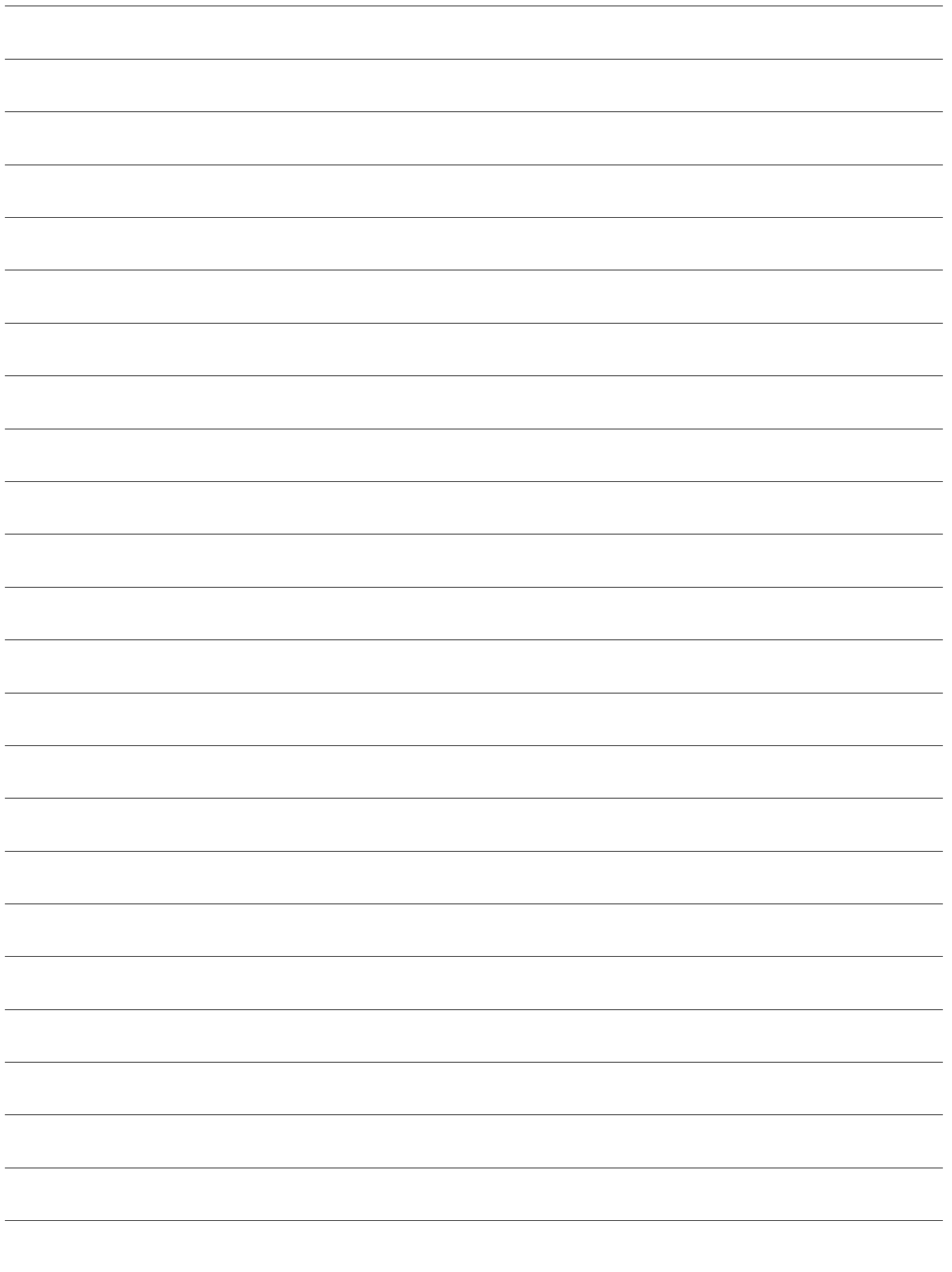
KOMPASS Wanderführer Ammergauer Alpen.

Kompass (2018).

ISBN: 9783990442203



[illegible]



Ihre persönliche Beratung



Carina Sesterheim

Europa

c.sesterheim@neuewege.com

+49 2226 1588-102



Anja Frigger

Europa

a.frigger@neuewege.com

+49 2226 1588-104



NEUE WEGE GmbH

Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach

+49 (0)2226 1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

