



## *Detailprogramm*

### Deutschland

Hotel Lindenwirt:

basenfasten nach Wacker® im Bayerischen Wald

# Inhalt

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Reisedetails.....                 | 3  |
| Reiseverlauf.....                 | 3  |
| Allgemeine Beschreibung.....      | 3  |
| Kur/Hausprogramm.....             | 4  |
| Wohnen.....                       | 4  |
| Genießen.....                     | 5  |
| Umgebung.....                     | 5  |
| Enthaltene Leistungen.....        | 6  |
| Zusätzliches Entgelt.....         | 6  |
| Wahlleistungen.....               | 6  |
| Praktische Hinweise.....          | 7  |
| Anreise / Transfers.....          | 7  |
| Gesundheit und Impfungen.....     | 7  |
| Mitnahmeempfehlungen.....         | 7  |
| Versicherung.....                 | 7  |
| Nebenkosten / Trinkgelder.....    | 8  |
| Umwelt.....                       | 8  |
| Bewusst reisen mit NEUE WEGE..... | 8  |
| Zeitverschiebung und Klima.....   | 8  |
| Religion und Kultur.....          | 9  |
| Essen und Trinken.....            | 9  |
| Reiseliteratur.....               | 10 |
| Ihre Reisenotizen.....            | 11 |

# Reisedetails

## Deutschland

### Hotel Lindenvirt: basenfasten nach Wacker® im Bayerischen Wald

#### Reiseverlauf

- Entspannung im großzügigen Wellnessbereich
- Yoga mit Blick in den Bayerischen Wald
- Schmackhafte Fastenküche
- Nachhaltig geführter Familienbetrieb



#### Allgemeine Beschreibung

Inmitten der sanften Zellerthaler Bergwelt, in unmittelbarer Nähe zum Wander- und Skigebiet „Großer Arber“, liegt das familiengeführte Hotel Lindenvirt. Hier können Sie eine Woche Urlaub verbringen, ob mit Wellness und Entspannung oder mit dem aktiven Erkunden der Umgebung. Familie Geiger führt das Vier-Sterne-Superior-Hotel mit viel Herzblut und hat ein besonderes Auge fürs Detail.



Die Natur spielt eine wichtige Rolle für das Gastgeber Team. So bestätigt Maria Geiger: „Wir möchten mit unserem Schaffen dazu beitragen, auch die Zukunft lebenswert und gesund zu gestalten. Bei uns ist natur-nah kein Klischee, sondern wird ganz einfach gelebt.“ Überzeugen Sie sich selbst!

#### Ihre Reise unter besonderen Voraussetzungen:

Das Team vom Hotel Lindenvirt freut sich, Sie begrüßen zu dürfen. Natürlich wird es aufgrund von COVID-19 angepasste Sicherheits- und Hygienemaßnahmen geben, über die wir Sie gerne informieren möchten.

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. Der PCR-Test darf maximal vor 48 Stunden abgenommen werden und der POC-Antigen Schnelltest vor maximal 24 Stunden.

Alle 48 Stunden muss ein neuer Antigen-Schnelltest gemacht werden. Eine Testung ist im eigens installierten Testzentrum im Hotel möglich. Sie können sich somit alle 48 Stunden kostenlos testen lassen, je nach freien Kapazitäten. Alternativ gibt es noch unterschiedliche, öffentliche Teststationen in der Umgebung. Geimpfte, genesene Personen sowie Kinder bis zum 6. Lebensjahr sind von dieser Testpflicht ausgenommen.

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 (FFP2) mit. Diese müssen beim Betreten und Verlassen des Hotels sowie in den öffentlichen Bereichen des Hauses genutzt werden. Im Hotel steht Ihnen an einigen Stellen Desinfektionsmittel zur Verfügung.

Durch die weitläufige Struktur des Hauses gibt es keine großen Menschenansammlungen im Haus. Die öffentlichen Bereiche werden regelmäßig desinfiziert und die Reinigung der Zimmer wurde verstärkt.

Bei den Kursen werden die Yogamatten bereits im richtigen Abstand platziert und auch desinfiziert, ebenso am Ende des Kurses. Wollen Sie jedoch selbst gerne unser



Yoga-Haus zu Ihrer eigenen Meditation, zu Ihrem eigenen Yoga oder einfach zum Entspannen nutzen, bitten wir Sie die Matte selbst zu desinfizieren.

Sie erhalten ebenso Ihre zwei ganz persönlichen Trinkbecher, direkt in Ihrem Badekorb, die Sie den ganzen Tag über benutzen können, auch hier im Sinne des Umweltschutzes. Diese werden täglich vom Team unseres Housekeepings ausgetauscht.

Für Frühstück und Abendessen besitzen Sie einen festen Tisch, der Ihnen am Anreisetag zu Abendessen gezeigt wird. Am Nachmittag haben Sie im vorderen Bereich (Wintergarten und Stube) die freie Platzwahl.

Am Buffet dürfen Sie sich mit FFP2-Maske und Einmalhandschuhen selbst bedienen.

Natürlich wird auch im kompletten Wellnessbereich auf die Einhaltung des Mindestabstandes der Liegen geachtet. Ebenso sind im Saunabereich, sowie Indoor-Pool und Outdoor-Pool auf Sicherheitsabstände, die Personenanzahl und Hygienestandards zu achten. Bis auf weiteres können wir keine Aufgüsse in der Sauna angeboten werden.

### Kur/Hausprogramm

Bei der Basenfasten Kur erhalten Sie entschlackende und reinigende Anwendungen, die Ihren Kureffekt unterstützen sollen. Zusätzlich wird im Haus ein vielfältiges und abwechslungsreiches Vitalprogramm angeboten.

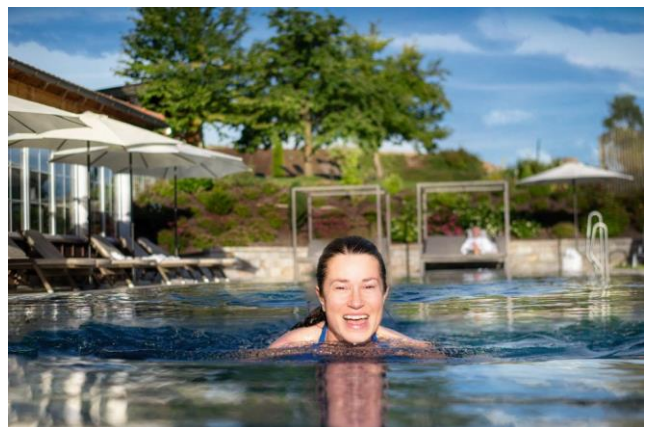
Unter anderem Yoga, Pilates und Entspannungsreisen sind dabei. Das Vitalprogramm wird jede Woche aufs Neue an die Wetterlage und Besonderheiten der Umgebung angepasst. Das Yogaprogramm findet im neu erbauten Yogahaus Samhita statt. Von hier aus haben Sie einen traumhaften Ausblick in den Garten. Der Begriff Samhita stammt aus der vedischen Kosmologie und bedeutet Einheit. Eins sein mit sich. Das Vitalhaus folgt darüber hinaus in seiner Bauweise den Kriterien des Vastu, der Urform von Feng-Shui.



Bei gutem Wetter kann auch die Yogaplattform am Waldrand genutzt werden. Meditieren mit direktem Blick in den Wald ist ein Erlebnis für sich.

### Wohnen

Das Haus verfügt über insgesamt 62 Zimmer, die in unterschiedliche Kategorien eingeteilt sind. Entscheiden Sie selbst, ob Sie ein Doppelzimmer, Appartement oder lieber eine Suite bewohnen möchten. Jedes Zimmer ist liebevoll gestaltet mit Erdtönen und warmem Holz und ist ausgestattet mit Telefon, Safe, Radio, TV, Föhn und Kosmetikspiegel. Außerdem verfügt jedes Zimmer über einen Balkon oder eine Terrasse. Um den Wellnessbereich entsprechend nutzen zu können, steht in jedem Zimmer eine Badetasche mit Saunahandtüchern sowie ein Bademantel und Badeschlappen zur Verfügung.



Der Wellnessbereich erstreckt sich über 4.500 m<sup>2</sup> und hat einiges zu bieten. Eine finnische Blockhaussauna, eine Lehmsauna, eine Bio-Sauna und ein Dampf-Solebad stehen Ihnen zur Verfügung. Die Ruheräume sind in duftendem Zirbelholz gestaltet, für die optimale Entspannung. Auf Wunsch können Sie natürlich auch unterschiedliche Anwendungen und Massagen buchen. Ein besonderes Erlebnis ist der Outdoor-Infinity-Pool,

der ganzjährig beheizt ist. Darüber hinaus stehen auch ein Innenpool und ein Whirlpool bereit.

Ein weiteres Highlight ist der Naturbadesee, der im Sommer für eine kühle Erfrischung sorgt. Nutzen Sie die Ruheinseln am Steg, um ganz abzuschalten. Der weitläufige Garten ist ebenfalls ein Hingucker. Hier ist sogar ein Hochsitz zu finden, von dem Sie den weiten Panoramablick genießen können.

Im Hotel Lindenwirt sind auch Familien willkommen. Einige Bereiche wie der Saunabereich sind nur für Erwachsene zugänglich. Im Garten steht auch ein Kinderspielpatz bereit.



Falls Sie Ihren vierbeinigen Freund mitnehmen möchten, so ist dies nach vorheriger Absprache möglich. Pro Tag werden hierfür 15 Euro (ohne Futter) berechnet. Der Wellnessbereich, Liegewiese und Restaurant sind für Ihren Hund nicht zugänglich.

## Genießen

Gönnen Sie sich eine gesunde Auszeit im Bayerischen Wald mit einer Basenfasten Kur nach Wacker. Reinigen Sie Ihren Körper von Giftstoffen und regen Sie die Selbstheilungskräfte an. Diese Kur beinhaltet das Fasten mit Obst und Gemüse. Sie dürfen sich beim Basenfasten satt essen und dabei aus vollen Zügen genießen. Während des Basenfastens Kur kommen nur basenbildende Lebensmittel auf Ihren Teller – also frisches Obst, knackige Salate, frische Kräuter, Keimlinge und leckere Gemüsegerichte.

Den ganzen Tag über steht Ihnen frisches Quellwasser zur Verfügung.

## Umgebung

Das Haus ist der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen vom Lusen zum Rachel, zum Großen Arber oder den bekannten Goldsteig entlang. Hier haben Sie wirklich zahlreiche Möglichkeiten für ausgedehnte oder auch kürzere Wanderungen durch unberührte Wiesen und Wälder, vorbei an Waldquellen, mystischen Felsformationen und schönen Aussichtspunkten.



Das Hotel Lindenwirt verfügt über einen Ausrüstungsverleih mit Rucksäcken, Stöcken, Regenschutz und Trinkflaschen sowie eine umfassende Wanderinfothek mit Wanderkarten.

Neben Wanderungen können Sie auch andere sportliche Aktivitäten vom Haus aus unternehmen. Für Mountainbike-Fahrer gibt es perfekt präparierte MTB-Strecken am ältesten Bike-Park Geißkopf. Mountainbikes können kostenfrei im Hotel ausgeliehen werden. E-Mountainbikes können gegen Gebühr ausgeliehen werden.

**Tipp:** Lernen Sie den Bayerischen Wald aus luftigen Höhen kennen. Der WaldWipfelWeg in St. Englmar ist ein Panoramaweg, der sich auf über 30 Metern Höhe erstreckt.

Im Winter können Sie Schneeschuhwanderungen unternehmen oder auf Skiern beim Langlauf durch die verschneite Schneelandschaft gleiten. Direkt ab dem Haus gibt es Loipen, die Sie durch das Zellertal bis Bodenmais führen.



### Enthaltene Leistungen

Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie •  
 Basische 3/4 Verwöhpension • Ganztägig frisches  
 Quellwasser • Persönliches Basenfasten Begrüßungs-  
 set inkl. Booklet • Betreuung vor Ort durch den Guest  
 Manager • Basensalz für Ihren Aufenthalt zum Entspan-  
 nen • Fußwanne während Ihres Aufenthaltes für basi-  
 sche Fußbäder • 1x Stoffwechselklassiker – Bauchmas-  
 sage inklusive Leberwickel und Fußreflexzonenmas-  
 sage • 2x Magnetfeldtherapie • 1x Leberwickel einzeln  
 (ca. 30 Minuten) • 1x Entspannende Ganzkörpermas-  
 sage (ca. 75 Minuten) • Lindenwirt Vitalprogramm •  
 NEUE WEGE Informationsmaterial

### Zusätzliches Entgelt

Kurtaxe von 1,50 € pro Person / pro Tag  
 (vor Ort zu zahlen)

### Wahlleistungen

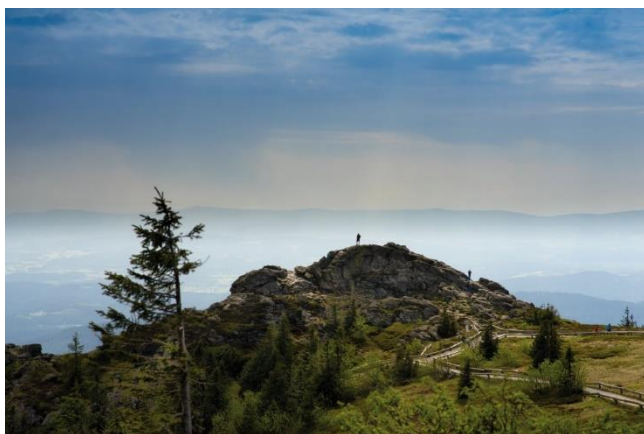
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Touristisches Bahnticket (Preis auf Anfrage)



# Praktische Hinweise

## Anreise / Transfers

Sie können mit dem Zug bequem bis nach Bodenmais fahren. Gerne buchen wir Ihnen ein Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise. Nach Voranmeldung holt Sie das Hotel gerne kostenfrei am Bahnhof ab.



## 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 eventuelle Übungseinheiten aus dem Vitalprogramm 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.

## 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

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

### Nachhaltigkeit im Haus:

Das Team vom Hotel Lindenwirt fühlt sich für den Schutz der Landschaft, des Wassers und der Wälder verpflichtet. Der verantwortungsvolle Umgang mit den natürlichen Ressourcen ist dabei selbstverständlich. Reinigungsmittel sind umweltfreundlich, Tees werden von Bio-Teehäusern bezogen, Kaffee nur von Fair Trade Händlern. Kristallklares Bergquellwasser fließt aus den Wasserhähnen. Naturkosmetik wird nur ohne Zusatzstoffe und Parabene verwendet. Alle Lampen wurden auf LED umgestellt, um den Energieverbrauch zu senken. Durch das neue Blockheizkraftwerk wird durch Abwärme eigener Strom erzeugt wodurch die CO<sup>2</sup> Emissionen stark gesenkt werden können.

### 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 fasst 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

Der Bayerische Wald ist 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.



Die beste Reisezeit für einen Wanderurlaub ist der Frühling oder der Spätsommer. Viele Wanderer finden auch den Oktober noch sehr geeignet, der Frühherbst soll besonders schön sein. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.



## Religion und Kultur

Der Bayerische Wald verfügt über ein großes Repertoire an Traditionen, Brauchtum und Geschichte. Es gibt eine Vielzahl an Museen, Burgen und Schlösser die besichtigt werden können. Außerdem ranken sich zahlreiche Mythen und Sagen um diese Region.

Das Handwerk des Glasmachers ist eines der ältesten Handwerke der Region. Dementsprechend gibt es viele Attraktionen in der Region, die auf dieses Handwerk hinweisen. Ein Besuch im Gläsernen Wald oder im Gläsernen Garten, wo große Glasskulpturen ausgestellt sind, ist sicher einen Besuch wert.



## Essen und Trinken

"Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen", sagt man schon seit langer Zeit im Bayerischen Wald. Es gibt in der Region einige Spezialitäten zu genießen. Die Küche des Bayerischen Waldes zeichnet sich durch den böhmischen und österreichischen Einfluss aus. In der Regel ist die Speisekarte eher deftig geprägt, so gibt es viel Wild oder Schweinsbraten und Haxen. Dazu werden oftmals Knödel gereicht.

Zum Kaffee oder als kleines Schmankerl zwischendurch sind Krapfen und Striezel sehr beliebt. Auch sehr begehrt sind die Dampfnudeln, eine Mehlspeise, die als Dessert gefüllt mit Zwetschgen gegessen wird.

## *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 den Bayerischen Wald auf anschauliche Art und Weise mit seinen Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten beschreiben.

**Theil, Walter:**

KOMPASS Wanderführer Bayerischer Wald.  
KOMPASS (2020).  
ISBN: 3990445847

**Wolf, Gregor:**

Glücksorte im Bayerischen Wald.  
Droste Verlag (2020).  
ISBN: 3770021878

**Pierach, Christine:**

MARCO POLO Reiseführer Bayerischer Wald  
MAIRDUMONT (2019).  
ISBN: 9783829727143



# Ihre Reisenotizen

[illegible]



## Ihre persönliche Beratung



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



**Anja Frigger**  
Produktmanagerin 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](http://www.neuewege.com)

