



Detailprogramm

Deutschland

Yogamar: Yoga Intensiv im Strandhotel Baabe

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
Sonstiges.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	7
Mitnahmeempfehlungen.....	7
Versicherung.....	7
Nebenkosten / Trinkgelder.....	7
Umwelt.....	8
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	8
Zeitverschiebung und Klima.....	8
Essen und Trinken.....	8
Einkaufen und Souvenirs.....	9
Reiseliteratur.....	10
Ihre Reisenotizen.....	11

Reisedetails

Deutschland

Yogamar: Yoga Intensiv im Strandhotel Baabe

Reiseverlauf

- Tiefes Eintauchen in Yoga-Praxis
- Spaziergänge am langen Ostsee-Strand
- Die Umgebung auf dem Fahrrad erkunden
- Kleine, individuelle Gruppen



Allgemeine Beschreibung

Kennen Sie das Ostseebad Baabe? Der kleine beschauliche Ort liegt auf Rügen – der größten Insel Deutschlands, zwischen den beiden Ostseebädern Sellin und Göhren. Auf ausgedehnten Spaziergängen oder Fahrradtouren können Sie die abwechslungsreiche und wildromantische Landschaft der Halbinsel Mönchgut erkunden – tauchen Sie ein in die Magie der Natur!

Nur etwa 200 Meter vom Strand entfernt, direkt an der Flaniermeile von Baabe, liegt das Strandhotel Baabe. Seit 1995 ist das Haus im Besitz der Familie Schlüter.

Zum Hotelkomplex gehören drei Appartementshäuser und die Villa Carina sowie einige Ferienwohnungen. Insgesamt stehen Ihnen im Hotel 78 Zimmer zur Verfügung. Sollten Sie ein Zimmer mit Küchenzeile wünschen, können Sie auf Anfrage auch in den Appartementshäusern unterkommen.



Ihre Yoga-Reise unter besonderen Voraussetzungen:
Das Team von Yogamar 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.

Wichtige Informationen für Ihre Anreise zum Strandhotel Baabe:

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).

Alle 72 Stunden muss ein neuer Schnelltest gemacht werden. Diesen Test kann man direkt in Baabe im Testzentrum (COOEE Ostseehotel) oder in Sellin im Info Point machen.

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 mit. Diese müssen beim Betreten und Verlassen des Hotels sowie in den öffentlichen Bereichen des Hauses genutzt werden.

Die Teilnehmerzahl bei den Yoga-Einheiten wird reduziert werden, damit der Mindestabstand eingehalten werden kann. Die Yogamatten werden jeden Tag gereinigt und desinfiziert. Außerdem stehen Desinfektionssponder mit Sensortechnik zur Verfügung.

Kur/Hausprogramm

In Ihrer Yoga-Woche sind acht Yoga-Einheiten á 75 Minuten enthalten. Der genaue Ablauf der Einheiten wird Ihnen vor Ort mitgeteilt. Sie üben entweder in einem hellen Seminarraum, einer Yoga-Plattform mit Meerblick oder direkt am Strand.



Yogamaterialien wie Matten, Decken und Meditationskissen werden Ihnen zur Verfügung gestellt. Ihre Yoga-Einheiten werden von Yogalehrenden der Yogaschule YOGAmar Rügen angeleitet. Die Lehrenden der Yogaschule verfügen über ein breites Wissen und Erfahrung an klassischen und modernen Yogastilen. Mit sehr viel Herz und Engagement werden die Yoga-Einheiten geleitet.



Zwei Yogaeinheiten des Kurses können durch eine Wanderung oder eine Fahrradtour ersetzt werden. So können Sie neben der ganzheitlichen Yoga-Praxis auch aktiv die Insel erkunden.



Sollte Ihnen der Sinn nach mehr Entspannung stehen, können Sie gegen eine geringe Gebühr die finnische Trockensauna des Hotels nutzen, oder eine wohltuende Massage direkt an der Rezeption buchen.

Wohnen

Im Strandhotel Baabe stehen Ihnen unterschiedliche Zimmerkategorien zur Verfügung. Die Standard-Zimmer sind etwa 20-25 m² groß und ohne oder mit Balkon buchbar. Sie sind ausgestattet mit einer Sitzzecke, Schreibtisch, Flachbild-TV, Telefon, Safe, Föhn und Kosmetikspiegel.

Die Komfort-Zimmer sind mit 22-32 m² etwas größer und verfügen über einen Balkon. Sie sind wie die Standard-Zimmer ausgestattet und verfügen zusätzlich über eine Kaffee- und Teestation im Zimmer.



WLAN können Sie in allen Zimmern kostenfrei nutzen.

Die Appartementshäuser, die zum Hotelkomplex gehören, liegen alle in unmittelbarer Entfernung zum Strandhotel und ebenfalls nur 200 Meter vom feinsandigen Ostseestrand entfernt. Auf Wunsch können Sie ein kleines Appartement mit Küchenzeile in einem der Appartementshäuser buchen.

Genießen

Sie erhalten während Ihrer Urlaubs-Woche an der Ostsee jeden Morgen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Hier haben Sie eine vielfältige Auswahl an Brot, Brötchen, Käse, Aufstrichen, Marmeladen, Wurst, Müsli, Obst, Rohkost und vielem mehr.

Am Abend können Sie die regionalen Spezialitäten der Ostsee kennenlernen. Ob Sie im Hotel-Restaurant „Zum Kranich“ zu Abend essen, oder in einem der anderen Restaurants im Ort, bleibt ganz Ihnen überlassen. Während der Yoga-Einheiten können Sie sich mit der Kursleitung absprechen, wohin es am Abend gehen soll und ob Sie in der Gruppe essen gehen möchten. Sicher ist der eine oder andere Geheimtipp dabei.



Tipp: Probieren Sie unbedingt die himmlischen Kuchen- und Tortencreations der hauseigenen Konditorei in Rita's Café. Das Café liegt gegenüber vom Strandhotel und erwartet Sie mit einer sonnigen Panoramaterrasse. Bis zu 20 unterschiedliche Torten werden hier angeboten.



Umgebung

Die etwa 1.000 km² große Insel Rügen verzaubert Sie mit einer unvergleichlichen Landschaft. Sanfte Hügelketten, wechseln sich mit Feldern und dichten Wäldern ab. Die bekannten Kreidefelsen sind eine besondere Attraktion. Attraktive Ostseebäder mit der beeindruckenden Bäderarchitektur und urige kleine Dörfchen zieren diese Landschaft. Feine Sandstrände eröffnen Ihnen Möglichkeiten für ausgedehnte Spaziergänge zu jeder Jahreszeit.



Das Ostseebad Baabe liegt im Südosten der Insel Rügen und bildet das Tor zur Halbinsel Mönchgut. Direkt neben dem Strandhotel befindet sich die Haltestelle für die Bäderbahn, mit der Sie durch Baabe und die umliegenden Ostseebäder fahren können. Um das Hotel herum gibt es zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten. Wie wäre beispielsweise eine Schiffsfahrt zu den beeindruckenden Kreidefelsen?



Für alle die hoch hinaus wollen ist sicherlich ein Besuch im Baumwipfel-Pfad Prora ein gelungener Tagesausflug. Der Pfad führt durch die Baumkronen eines naturnahen Buchenwaldes und bietet Ihnen tolle Ausblicke über die Insel. Mit etwas Glück können Sie die heimischen Seeadler beim Gleitflug beobachten. Mit dem „Rasenden Roland“ können Sie die umliegenden Ostseebäder erkunden und durch die schönen Ortschaften flanieren.

Tipp: Sie wollen sich einen ganz besonderen Abend gönnen? Im hauseigenen Kabarett „Lachmöwe“ finden regelmäßig Musik- und Kabarettvorführungen statt. Zusätzlich werden kulinarische Köstlichkeiten geboten. Erkundigen Sie sich einfach direkt vor Ort an der Rezeption.

Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie · Reichhaltiges Frühstücksbuffet · 8 Yoga-Einheiten je 75 Minuten · Kursleitung durch die Yogalehrenden der Yogaschule YOGAmar · Begrüßungstreffen · Tipps für die Yogapraxis Zuhause · NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Kurtaxe von 2,30 € pro Person / pro Tag (vor Ort zu zahlen) · Abendessen · Nutzung des Wellnessbereichs

Wahlleistungen

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

Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

Mit dem Zug können Sie bequem zum Bahnhof Binz oder Bergen auf die Insel Rügen reisen. Von dort können Sie entweder in den Bus in Richtung Göhren steigen, oder Sie fahren ganz romantisch mit dem „Rasenden Roland“ ab Binz bis Baabe. Alternativ können Sie für Ihre Anreise auch ein Taxi im Hotel bestellen.



Sonstiges

Verlängerungstage und auch individuelle Aufenthalte im Hotel sind auf Anfrage über NEUE WEGE buchbar.

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. 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. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnen- und Insektenschutz. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Ausflüge. Für die kühlere Jahreszeit ist wärmende Kleidung empfehlenswert.



Versicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend eine Reise-Rücktrittskosten-Versicherung abzuschließen. So sind Sie finanziell geschützt, falls Sie Ihre Reise aus gutem Grund doch nicht antreten können. Darüber hinaus können Sie bei Bedarf eine Reisegepäck-, Kranken- und Soforthilfe-Versicherung abschließen. Die gewünschten Versicherungen können Sie entweder direkt bei Reisebuchung oder auch nachträglich über Neue Wege abschließen und sich so ganz beruhigt auf Ihren Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



Nebenkosten / Trinkgelder

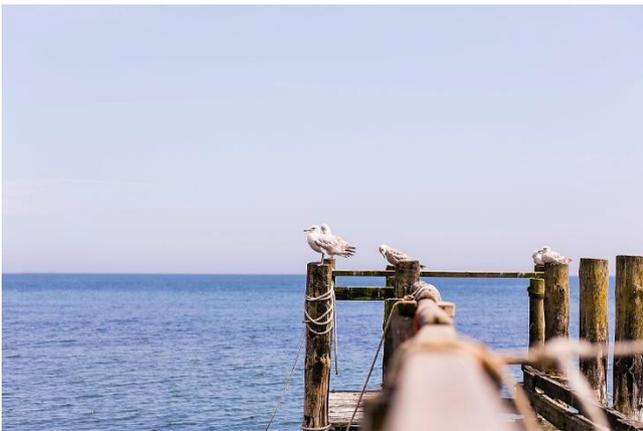
Es ist schön, wenn das gesamte Team vom Service bis zur Küche, den Reinigungskräften und dem Hausmeister gleichmäßig Anteil am Trinkgeld hat. Daher empfehlen wir das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes an der Rezeption für das gesamte Team abzugeben. Wir empfehlen, je nach Zufriedenheit 25-35 Euro für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

Umwelt

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**



Zeitverschiebung und Klima

Im Großen und Ganzen unterscheidet sich das Klima an der Ostsee nur geringfügig von der typischen Temperaturen in Mitteldeutschland. Durch die Lage am Meer sind natürlich maritime Einflüsse zu spüren. Rügen gilt als einer der Orte in Deutschland mit den höchsten Sonnenstunden im Jahr. Besonders von Juni bis August empfiehlt sich die Insel für einen Badeurlaub. Im Frühling und Herbst kann man einen Urlaub an der Ostsee besonders nutzen, um ausgedehnte Wanderungen zu unternehmen.

Essen und Trinken

Früher war die Küche Rügens vor allem durch zwei Worte gekennzeichnet – Deftig und Einfach! Es wurde das verarbeitet, was die eigene Landwirtschaft und die Ostsee hergaben, also Fisch, Geflügel, Fleisch, Kartoffeln, Rüben und Kohl. Die relativ schweren Speisen hielten lange satt.

Gerade in den letzten Jahren machte die Küche Rügens einen Wandel durch. Die traditionellen Gerichte und Rezepte sind geblieben und wurden mit modernen Elementen verfeinert. Vor allem der Fokus auf regionale Produkte ist geblieben. Auch Fisch ist immer noch eines der am häufigsten zubereiteten Gerichte.

Mittags zieht es viele Besucher in die kleinen Imbissbuden und Fischkutter am Wegesrand, um ein köstliches Fischbrötchen zu probieren.

Einkaufen und Souvenirs

Es gibt viele typische Mitbringsel, die Sie Ihren Lieben daheim von Rügen mitbringen können. Bernsteine sind dabei ein ganz besonderes Highlight. In den Ortschaften finden Sie viele kleine Ateliers, in denen Sie diese erwerben können. Die persönlichere und günstigere Variante sind Feuersteine, mit Loch in der Mitte auch Hühnergott genannt. Diese Steine findet man entlang der Küste Rügens. Durch das Loch kann man eine Halskette daraus machen, die dem Träger Glück bringen soll. Ein weiteres besonderes Geschenk ist die Rügener Heilcreide. Die Wirkung und Anwendungsweise ist sehr vielfältig. Außerdem beliebt sind Erzeugnisse aus Sanddorn, ob eine leckere Marmelade, oder ein Likör, hier gibt es viele unterschiedliche Produkte.



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 auf anschauliche Art und Weise Deutschland mit seinen Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten beschreiben und sich auf die Ostsee konzentrieren.

Fründt, Hans-Jürgen:

Reise Know-How Reiseführer Ostseeküste.

Reise Know-How Verlag (2019).

ISBN: 3831732981

Lübbert, Anke:

MARCO POLO Reiseführer Ostseeküste Mecklenburg-Vorpommern.

MAIRDUMONT (2018).

ISBN: 3829728603



Ihre persönliche Beratung



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



Jennifer Simon
Beratung & Verkauf Europa
j.simon@neuewege.com
+49 2226 1588-113



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

