



Detailprogramm

Frankreich

Chez ZeN:

Rebel Buddha Healing Retreat

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	5
Wahlleistungen.....	5
Termine und Preise.....	5
Teilnehmerzahl.....	5
Reisedauer.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	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.....	10
Reiseliteratur.....	11

Reisedetails

Frankreich

Chez ZeN:

Rebel Buddha Healing Retreat

Reiseverlauf

- Tiefgehende Regeneration
- Yoga, Meditation und Selbstheilung
- Kompetentes Therapeuten-Team
- Persönlich geführtes Retreat-Center



Kur/Hausprogramm

Während des Rebel Buddha Seminars sollen Sie zu sich finden, zu Ihrem inneren Frieden. Im CHEZ ZeN verschmelzen neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit traditionell fernöstlichen Praktiken ganzheitlich ineinander, mit dem Ziel einen umfassenden Wahrnehmungswechsel in Ihnen hervorzurufen, hin zum Buddha-Frieden, nach dem wir uns alle sehnen.

Dieses Retreat wurde von Pia Isabel Rössle konzipiert, einer erfahrenen Psychotherapeutin und der Gründerin des Chez ZeN. Die Teilnehmenden sollen hier in den Zustand der Verbundenheit geführt werden, so dass die einzigartigen Ressourcen wiederentdeckt werden können, die Magie in jedem Moment erkannt werden und in die Freiheit aufgebrochen werden kann.

Allgemeine Beschreibung

Das Retreat Center Chez ZeN liegt im Südwesten Frankreichs in der malerischen Region der Gascogne. Das weitläufige Grundstück um das Seminarhaus bietet wundervolle Ausblicke auf die hügelige Landschaft. Weite Sonnenblumenfelder und Weinberge umgeben das Haus und machen diesen Ort zu etwas Besonderem. Auch die Nähe zu den Pilgerwegen nach Lourdes und Santiago de Compostela verleihen dem Chez ZeN eine energetische Atmosphäre.

Durch die angebotenen Programme ist das Chez ZeN ein Ort, der der Selbsterkenntnis dient. Das Ziel soll sein, bei sich zu sein und in sich geborgen zu sein. Machen Sie sich auf die Reise zu sich selbst!



Hierzu gehören tägliche Körperarbeit durch Hatha-

Yogasequenzen, Coachings und Meditationen in der Gruppe, Massage-Workshops, eine Shiatsu-Massage. Bei einem Ayurveda-Kochkurs erhalten Sie Einblicke in die Zubereitung köstlicher gesunder Speisen.

Ein besonderes Highlight ist die Infinity-Außenplattform im Garten. Hier können Sie Ihren Blick in die Weite schweifen lassen und vollkommen abschalten!



Das Programm wird von einem kompetenten Team begleitet. Gerne möchten wir Ihnen die einzelnen Personen kurz vorstellen:

Pia Isabel ist Deutsch-Chilenin. Sie ist Wirtschaftspsychologin, Meditationslehrerin, Life Coach und die Gründerin vom CHEZ ZeN. Neben Ihrer Tätigkeit im CHEZ ZeN ist sie in Deutschland für Akademien als Coach tätig. Sie ist Mutter einer Tochter.

Gwendoline ist Französin. Sie absolvierte Yoga und Hypnose-Ausbildungen in Indien und Frankreich. Sie unterrichtet in ihrem eigenen Studio u. A. Pränatales Yoga und Kinderyoga und baut rhythmische Tanzelemente in ihr Yoga mit ein.

Amandin ist Französin. Sie ist erfahrene Ayurveda-Beraterin, Ayurveda-Körpertherapeutin und Heilpraktikerin. Zusätzlich ist sie Shiatsu- und Tui Na Masseurin, Biokosmetikerin- und Ästhetikerin.



Wohnen

Das Seminar Center besteht aus insgesamt vier Gebäuden. Drei Gebäude stehen den Gästen zur Verfügung. Hier sind insgesamt 12 Zimmer untergebracht und mehrere Aufenthaltsräume sowie eine große Show-Küche. Auf acht Terrassen, die über das Gelände verteilt sind, können Sie sich zur Entspannung zurückziehen. WLAN steht Ihnen auf der gesamten Anlage kostenfrei zur Verfügung.



Die Zimmer sind unterschiedlich gestaltet und sehr individuell und exklusiv. Die Futon-Betten sind hochwertig und sorgen für erholsamen Schlaf.

Im großen Garten gibt es einen Salzwasser-Pool, der für eine kühlende Erfrischung sorgt. Zusätzliche Entspannung schenkt eine Sauna, die Sie kostenfrei nutzen können. Laue Sommerabende können Sie gemeinsam am Lagerfeuer ausklingen lassen.





Genießen

Während Ihrer Zeit im Chez ZeN erhalten Sie eine ayurvedische Vollpension (vegetarisch und vegan). Lebensmittelunverträglichkeiten können auf Wunsch und nach Voranmeldung gerne berücksichtigt werden.

Wasser und Tee stehen Ihnen den ganzen Tag zur Verfügung. Smoothies, Fruchtsäfte und Kaffeespezialitäten können auf Wunsch vor Ort gekauft werden.

Im Garten gibt es einen idyllischen Obstgarten und einen Gemüsegarten, die die vegetarische Küche des Chez ZeN bereichern.



Umgebung

Das Seminarhaus liegt in unmittelbarer Nähe zu einem See. Unternehmen Sie einen kleinen Spaziergang und entdecken Sie die unberührte Natur der Umgebung.

Wenn Sie mit dem Mietwagen anreisen, haben Sie die Möglichkeit die urige Umgebung auf eigene Faust zu entdecken. Besonders empfehlenswert ist ein Abste-

cher in das kleine Örtchen Lectoure, das etwa 20 Minuten vom Chez ZeN entfernt liegt. Hier gibt es einen Wochenmarkt wie aus dem Bilderbuch!

Enthaltene Leistungen

6 Übernachtungen im Doppelzimmer mit eigenem Bad/WC zur Alleinbenutzung • Ayurvedische Vollpension • ganztägig Wasser und Tee • Detox-Tag mit entschlackender Verpflegung • 6x Hatha-Yoga • 5x Coaching + geführte Heilmeditationen • 3x Abendmeditationen • 1x Ayurveda-Kochkurs • Persönliches Einführungsgespräch • 5x Massage Workshop • 1x 60 Minuten Shiatsu Massage • 1x 60 Minuten telefonisches Coaching (Nachbetreuung) • Atmosfair-Beitrag (100%ige Co2-Kompensation Ihres Fluges) • NEUE WEGE Informationsmaterial

Wahlleistungen

- Flug ab Ihrem gewünschten Flughafen (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: www.neuwege.com/FRG03

Teilnehmerzahl

Mindestens 12, höchstens 30

Reisedauer

7 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO²-Emission Ihres Fluges nach Frankreich wurde von NEUE WEGE Seminare und Reisen zu 100 % bei atmosfair kompensiert.

Das Geld wird in ein von atmosfair unterstütztes Projekt investiert, um dieselbe Menge an Kohlendioxid einzusparen, die durch den Flug entsteht. Nach dem Erdbeben in Nepal 2015 haben die Mitglieder des forum anders reisen das Projekt „Neue Energie für Nepal“ ins Leben gerufen, in das nun alle Kompensationszahlungen fließen, um den Wiederaufbau Nepals langfristig zu unterstützen. So werden Privathäusern, Schulen, Krankenstationen etc. verbrauchsarme Technologien zur Verfügung gestellt, die für eine ressourcensparende Versorgung mit Strom, Licht und Warmwasser sorgen und auch zur Verbesserung der Lebensbedingungen führen. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert.

Anreise

Sie fliegen bis nach Toulouse oder Bordeaux. Gerne buchen wir Ihnen einen passenden Flug zur Reise. Alternativ können Sie auch mit dem Zug nach Frankreich fahren. Die nächstgelegenen Bahnhöfe sind Toulouse, Auch und Agen. Für Ihre Weiterreise empfehlen wir Ihnen die Buchung eines Mietwagens. Gerne erstellen wir Ihnen ein passendes Angebot. Auf Wunsch kann auch ein Transfer bestellt werden.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

EU-Bürger und Schweizer Staatsangehörige können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Frankreich einreisen.

Sicherheitshinweise

Frankreich ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, sollten Sie Ihr Geld am besten immer am Körper tragen. Ihr Flugticket und Ihren Ausweis lassen Sie am besten in Ihrer Unterkunft.

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

Gesundheit und Impfungen

Für Frankreich benötigen Sie keine besonderen Impfungen. Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie auf der Webseite 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 gegen 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 Übungseinheiten mitzubringen. Außerdem empfiehlt es sich eine rutschfeste Unterlage für die Yogamatten mitzunehmen. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnenschutz sowie eine Sonnenbrille. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge. Für die kühlere Jahreszeit ist warme Kleidung empfehlenswert.

Gepäckbestimmungen für Ihren Flug:

Die Gepäckgrenze liegt normalerweise bei 20 kg pro Person. Diese können aber je nach Airline variieren. Bitte beachten Sie die Gepäckbestimmungen der jeweiligen Fluggesellschaft.

Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung in Frankreich ist der Euro. Sie müssen also kein Geld wechseln. Mit Ihrer EC-Karte können Sie an den meisten Bankautomaten Bargeld abheben. Die meisten Banken in Frankreich haben montags geschlossen. Dienstag bis Freitags sind sie in der Regel von 09:00 - 12:00 Uhr und von 14:00 - 18:00 Uhr geöffnet.

Post

Sie möchten Ihren Lieben zuhause eine Postkarte schicken? Die Postämter (Bureaux de poste) sind von montags bis freitags 08:00-19:00 Uhr geöffnet.

Telekommunikation

Mit dem Wegfall der Roaming-Gebühren können Sie mittlerweile meist auch mit Ihrem Mobiltelefon zum Inlandstarif telefonieren oder Nachrichten versenden. Sprechen Sie am besten vorher mit Ihrem Netzanbieter. Die Landesvorwahl von Frankreich ist 0033. Wenn Sie

von Frankreich nach Deutschland telefonieren möchten, wählen Sie bitte die 0049 vor, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

Internet

In den meisten Restaurants und Hotels in Frankreich gibt es mittlerweile kostenfreies WLAN. So auch im Chez Zen, Sie haben sowohl auf den Zimmern, als auch in den Aufenthaltsbereichen Internetverbindung.

Zollbestimmungen

Für Frankreich liegen keine besonderen Zollvorschriften 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

Im Chez ZeN ist Barzahlung oder auch Überweisung mit Ihrer EC-Karte möglich.

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

Umwelt

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 Müllentsorgung 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

In Frankreich gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ), es kommt also nicht zu einer Zeitverschiebung.

Das Klima in Frankreich wird wesentlich vom Atlantischen Ozean im Westen und Norden und vom Mittelmeer im Süden bestimmt. Im Norden herrscht eher maritim gemäßigtes Klima mit milden aber niederschlagsreichen Wintern und mäßig-warmen bis regnerischen Sommern. An der Atlantikküste im Westen ist eher gemäßigtes Klima. Im Sommer wird es feucht und warm und im Winter feucht und kühl. Am wärmsten ist es im Süden Frankreichs, hier sind die Sommer heiß und die Winter mild.



Sprache und Verständigung

Die Amtssprache in Frankreich ist Französisch. Daneben gibt es noch viele regionale Dialekte, die von rund 15 Millionen Franzosen als zweite Regionalsprache gesprochen werden. In der Bretagne wird zum Beispiel Bretonisch gesprochen, in Korsika Korsisch und Baskisch ist im Südwesten des Landes weit verbreitet. Leider sind allerdings immer mehr Regionalsprachen in den vergangenen Jahrzehnten aus dem Alltag verschwunden.

Religion und Kultur

Die zahlenmäßig größte Konfession des Landes gehört der römisch-katholischen Kirche an. Die Geschichte des Landes wurde auch maßgeblich durch die katholische Kirche geprägt. Bauwerke, Skulpturen und Gemälde sind Zeugnisse einer langen kulturellen Tradition in Frankreich. Mittlerweile gibt es aber auch immer mehr Menschen, die sich keiner Religion zugehörig fühlen. Einen großen Anteil machen auch Muslime aus.

Jede Region bietet künstlerische Schwerpunkte, die Sie bei Ihrer Reise in Frankreich unbedingt kennenlernen sollten. In Südfrankreich finden Sie vorgeschichtliche Höhlenmalereien, in der Bretagne die bekannten Kultstätten der Kelten (Dolmen) und in der Provence, Besançon, Reims oder Paris finden Sie unzählige Zeugnisse der bedeutenden Kultur der Römer. Neue technische Akzente setzte beispielsweise die französische Gotik ebenso wie die Renaissance des 16. und 17. Jahrhunderts mit den bekannten Loire-Schlössern und dem Louvre in Paris.

Essen und Trinken

„Essen wie Gott in Frankreich!“ – wer kennt diesen Spruch nicht. Die französische Küche ist weltberühmt und tatsächlich hat die „haute cuisine“ (die hohe Kochkunst) in Frankreich einen hohen Stellenwert und hat auch Küchen anderer Länder entscheidend beeinflusst. Sie zeichnet sich neben ihrem einmaligen Charakter zudem durch ihre regionalen Unterschiede aus. Die Franzosen wenden für ihre Esskultur viel Einsatz und Zeit auf und achten sehr darauf, dass die Zutaten auserlesen und frisch sind. Restaurants werden übrigens nur zum Speisen besucht; sie sind vormittags und nachmittags geschlossen, auch in Paris. Für den Hunger zwischendurch gibt es zahlreiche Bistros.

Viele Speisen und Gerichte Frankreichs sind legendär. Man denke beispielsweise an das Frühstück, welches klassischerweise lediglich aus einem (Milch)-Kaffee und einem Croissant oder einem Stück Baguette mit Marmelade besteht. Mindestens ebenso bekannt sind auch der Apéritif und Digestif, die Hors-d'œuvres oder die berühmten „Crêpes Suzette“. Die Normandie ist für ihre hervorragenden Käsesorten bekannt und je nach Saison kann man in Paris und landesweit ausgezeichnete, frisch zubereitete Hummer und Austern essen. Das Mittag- und Abendessen fällt in der Regel sehr üppig aus und es gibt eine feste Reihenfolge der verschiedenen Speisen. Auch ein einfaches Tagesmenü, das „menu du jour“, besteht üblicherweise aus drei Gängen. Je nach Vorspeise und Hauptgericht wählt der Franzose Weißwein oder Rotwein, natürlich stets inländische Erzeugnisse. Ausgezeichnete französische Weine kommen aus den Regionen Burgund, Beaujolais, Languedoc-Roussillon und speziell der Champagne.



Einkaufen und Souvenirs

Kunsth Handwerk, Wein und Käse sind einige der besten Produkte Frankreichs. Wenn Sie auf der Suche nach gutem Wein sind, ist es am besten diesen direkt bei den Winzern (Vignerons) zu kaufen oder bei Maisons oder Syndicats du Vin. Um einige der vielen Käsesorten zu probieren, sollten Sie eine Fromagerie aufsuchen. Die meisten halten mindestens 200 verschiedene Sorten bereit. Unter den vielen kunsth Handwerklichen Gegenständen findet man vor allem Keramik und Porzellan.

Reiseliteratur

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

Markert, Barbara:

MARCO POLO Reiseführer Frankreich.

Mairdumont (2021).

ISBN: 3829749589

Dr. Bernhard Abend & Anja Schliebitz:

Baedeker Reiseführer Frankreich.

Baedeker (2020).

ISBN: 3829747098

Williams, Nicola:

Lonely Planet Reiseführer Frankreich.

Lonely Planet Deutschland (2019).

ISBN: 3829744749



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

