Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Deutschland

Ayurveda Garden

Echter Ayurveda aus Kerala

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Allgemeine Beschreibung ... 3
Kur/Hausprogramm ... 4
Wohnen ... 4
Genießen ... 5
Umgebung ... 5
Enthaltene Leistungen ... 5
Zusätzliches Entgelt ... 5
Wahlleistungen ... 5
Praktische Hinweise ... 6
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 6
Einreisebestimmungen ... 6
Gesundheit und Impfungen ... 6
Mitnahmeempfehlungen ... 6
Versicherung ... 6
Nebenkosten / Trinkgelder ... 7
Umwelt ... 7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 7
Reiseliteratur ... 8
Ihre Reisenotizen ... 9

Reisedetails

Deutschland
Ayurveda Garden:
Echter Ayurveda aus Kerala

Reiseverlauf

- Familiär geführtes Ayurveda Kurzentrum
- Dr. Shine – Koryphäe für Ayurveda
- Ruhige und entspannende Atmosphäre

Allgemeine Beschreibung

Schon auf der Fahrt in den Kraichgau kommt Ihr Geist zur Ruhe: Rebstöcke mit saftigen Weintrauben überziehen die Hänge, die Sonne strahlt durch das Laub der Wälder, reizvolle Dörfer verstecken sich zwischen den Hügeln. In dem kleinen Kurort Bad Rappenau, zwischen Heidelberg und Heilbronn, wartet der Ayurveda Garden darauf, Sie zu verwöhnen. Eine Oase der Entspannung, in der Sie sich einmal ganz sich selbst widmen können.

In den alten Mauern der ehemaligen Salinen-Gebäude vereinigen sich historischer Charme und moderne Ausstattung. Vor dem Hauptgebäude finden Sie ein großes, kunstvoll angelegtes Beet und hinter einem der anderen Gebäude einen interessanten Themengarten, wo Sie zwischen Blumen und Bäumen flanieren können. Tradition hat an diesem Platz eine große Bedeutung, denn Bad Rappenau blickt auf eine langjährige Geschichte als Kurort zurück. Ganz in diesem Sinne hält der Ayurveda Garden die Jahrtausende alte Lehre des Ayurveda lebendig, die Ihnen heute zugutekommt.

Ihre Ayurveda-Kur unter besonderen Voraussetzungen:
Hotels, Pensionen und Jugendherbergen dürfen bundesweit grundsätzlich ohne Einschränkungen öffnen. Es gelten weder Masken- noch Testpflichten.

Bitte reisen Sie nicht an, wenn Sie sich krank fühlen, erhöhte Temperatur haben, unter Husten, Atemnot oder sonstigen Erkältungssymptomen leiden. Mit den Unterlagen erhalten Sie einen Fragebogen, der bei Ankunft im Haus zu unterschreiben ist. Begleitpersonen und Besucher dürfen das Haus derzeit nicht betreten, um das Infektionsrisiko so gering wie möglich zu halten.

Bitte planen Sie Ihre Anreise zwischen 12:30 und 13:00 Uhr, damit Sie um 13:00 Uhr am Mittagessen teilnehmen können. Die Konsultation mit dem Ayurveda-Arzt und eine erste Behandlung finden am Anreisetag statt.

Bei Betreten des Gebäudes wird darum gebeten, sofort die Hände zu waschen und zu desinfizieren sowie einen frischen Mund-Nasenschutz anzulegen. Dieser muss in allen öffentlichen Räumen und bei den Behandlungen getragen werden. Zudem wird um die Einhaltung der Abstandsregel gebeten sowie darum, die Hust- und Niesetikette zu bewahren.

Yoga findet aktuell jeden zweiten Tag statt, einmal für die Gäste aus dem Erdgeschoss des Wohngebäudes und einmal für die Gäste aus dem Obergeschoss. Auf Wunsch können Sie außerhalb dieser Zeiten den Yoga-Raum für Ihre eigene Praxis nutzen. Es wird derzeit kein Tee in den Ruheräumen und im Aufenthaltsraum zur Verfügung gestellt.

Kur/Hausprogramm

Dr. Shine Koorkaparambil leitet gemeinsam mit Gudrun Samuel das Zentrum. Er ist im südindischen Kerala, der Wiege des traditionellen Ayurveda, in einer Ayurveda-Arzt-Familie aufgewachsen und studierte diese besondere Medizin nach 200-jähriger Familien-Tradition. Um die alte Weisheit von ihren Wurzeln her zu verstehen, lernte er Sanskrit und kann daher die ayurvedischen Bücher in ihrem Urtext verstehen. Zunächst praktizierte er gemeinsam mit seinem Vater und war mehrere Jahre in indischen Krankenhäusern tätig, dann entschied er sich, sein Wissen in der westlichen Welt weiterzugeben.

Auch die Therapeuten sind sorgfältig ausgebildet und stellen ihr überliefertes ayurvedisches Wissen in den Dienst Ihrer Gesundheit. In ihren kundigen Händen finden Sie Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden. Das Team beherrscht das gesamte ayurvedische Spektrum mit über 13 Behandlungsarten, von der entspannenden ayurvedische Ganzkörper-Massage über den Öl-Stirnguss aus wohltemperierten Kräuteressenzen bis zum Dampfbad mit heilenden Kräutern.

In den Yogastunden erschließen Sie sich Ihre inneren Kraftquellen mit wohltuenden Übungen in dem angenehmen Yoga-Raum. Wenn Sie Lust auf weitere Freizeitaktivitäten haben, können Sie die Umgebung auf ausgedehnten Wanderungen und Radtouren erkunden.

Wir empfehlen Ihnen eine Anreise zwischen 12 und 13 Uhr. Dann erhalten Sie bei Anreise direkt das erste ayurvedische Mittagessen und können die Erstkonsultation bei Herrn Dr. Shine am Nachmittag in Anspruch nehmen. Bei späterer Anreise erfolgt die Erstkonsultation am darauffolgenden Tag.

Wohnen

Der Ayurveda Garden ist vollständig renoviert worden und verfügt nun über 16 geschmackvoll, eingerichtete Zimmer in unterschiedlichen Zimmerkategorien mit eigenem Bad. Im kleinen Einzelzimmer befindet sich ein 1,20m breites Bett, im großen Einzelzimmer ein 1,40m breites Bett. Darüber hinaus gibt es noch Doppelzimmer entweder mit einem 1,60m oder mit einem 1,80m breiten Bett. Die Zimmer verfügen allesamt über ein eigenes, neues Badezimmer. Ein Bademantel und Fön liegen auf dem Zimmer für Sie bereit. Ebenfalls stehen Ihnen auf dem Zimmer eine eigene Thermoskanne mit Tee sowie ein Wasserkocher zur Verfügung. Ihre Wertsachen können Sie in Ihrem Safe auf dem Zimmer deponieren. Das Anwesen erstreckt sich über drei Häuser, die über kurze Wege miteinander verbunden sind. Im Gästehaus befindet sich ebenfalls ein Aufenthaltsraum, in dem Sie sich mit den anderen Ayurvedagästen austauschen können.

Neben Ruheraum, Behandlungsräumen und dem Restaurant finden Sie unter anderem einen kleinen Laden mit interessanten Ayurveda-Produkten. Alle Gebäude sind reine Nichtraucher-Häuser.

Genießen

Achtsame Ernährung ist während Ihrer Kur sehr wichtig. Deshalb stellt der Arzt eine ayurvedische, vegetarische Vollpension für Sie zusammen, begleitet von aromatischen Teesorten. Die ayurvedischen Speisen wirken ausgleichend auf alle drei Doshas.

Die Mahlzeiten werden im Ayurveda Garden in Buffet-Form zur Verfügung gestellt.

Umgebung

Bad Rappenau ist eine Stadt im Nordwesten des Bundeslandes Baden-Württemberg etwa 14 km nordwestlich von Heilbronn und etwa 34 km südöstlich von Heidelberg. Es ist ein hübsches Kurstädtchen, welches vor allem durch die gesundheitsfördernde Wirkung der Sole bekannt geworden ist. Auf gemütlichen Spaziergängen können Sie die Stadt für sich entdecken. Sollten Sie es lieber etwas ruhiger mögen, beginnen direkt hinter dem Haus Wege zwischen Feldern und Wiesen, die zu jeder Jahreszeit reizvoll sind. Sehenswert ist außerdem die nahe gelegene Kleinstadt Bad Wimpfen mit gut erhaltener Stadtmauer, engen Gassen und vielen kleinen Fachwerkhäusern.

Tipp: Nur 5 Gehminuten entfernt vom Ayurveda Garden befindet sich ein Thermalbad. In Absprache mit Ihrem Ayurveda-Arzt können Sie dort die verschiedenen Pools und Bäder nutzen.

Enthaltene Leistungen

Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie · Ayurvedische, vegetarische Vollpension (F, M, A) · Ayurvedische Getränke · Eingangsdiagnose, Abschlussgespräch und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten · Alle Anwendungen und ayurvedische Medizin · 30 Minuten Yoga werktags · Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen · Leihbademantel · NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Kurtaxe von 2,50 € pro Person / pro Tag
(vor Ort zu zahlen)

Wahlleistungen

· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
· touristisches Bahnticket (Preis auf Anfrage)

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Sie können mit der Bahn bequem bis nach Bad Rappenau fahren, da dieser Bahnhof auf der ICE-Strecke Mannheim-Heidelberg-Stuttgart liegt. Für die Strecke vom Bahnhof zum Hotel, kann das Personal des Ayurveda Garden gerne ein Taxi für Sie organisieren. Die Kosten belaufen sich auf ca. 5 Euro pro Strecke. Sollten Sie hieran Interesse haben, teilen Sie dem Haus bitte rechtzeitig Ihre Ankunft mit. Alternativ können Sie den Weg auch in ca. 10 Minuten zu Fuß zurücklegen.

Mit dem Auto fahren Sie über die A6 bis zur Ausfahrt Bad Rappenau. Biegen Sie links Richtung Bad Rappenau ab, nach 3 km rechts Richtung Bad Rappenau, nach weiteren 3 km an der ersten Ampel links Richtung Kurgebiet, dann gleich rechts in die Weinbrennerstraße. Hier bitte auf dem großen Parkplatz parken. Nach einem kurzen Spaziergang erreichen Sie die rechterhand liegenden Salinengebäude. Das erste Haus ist der Ayurveda Garden.

Einreisebestimmungen

Hotels, Pensionen und Jugendherbergen dürfen bundesweit grundsätzlich ohne Einschränkungen öffnen. Es gelten weder Masken- noch Testpflichten.

Das Team des Ayurveda Garden behält sich aber vor, die 3G Regelung weiterhin zu beachten. Somit benötigen Gäste, die nicht Geimpft oder Genesen sind, einen negativen Schnelltest, der nicht älter ist, als 24 Stunden. Des Weiteren werden die Ungeimpften alle 3 Tage vom Team getestet.

In Baden-Württemberg ist die Vorlage eines digitalen Impfnachweises mit QR-Code verpflichtend, der gelbe Impfausweis ist nicht ausreichend!

Es besteht zudem weiterhin eine Maskenpflicht für alle Gäste in den öffentlichen Bereichen.

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. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Mitnahmeempfehlungen

Wir empfehlen Ihnen Haus- oder Badeschuhe und leichte und bequeme Kleidung für die Yoga-Einheiten mitzubringen. Des Weiteren raten wir aufgrund der Öle, die bei den Massagen eingesetzt werden, möglichst zum Tragen von kochfester Wäsche, die gut gereinigt werden kann.

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 Reiseabbruchversicherung, damit Sie abgesichert sind. 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 abschließen. 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 Ayurveda-Therapeuten bis zur Küche, den Reinigungskräften und dem Servicepersonal 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 30-50 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**

Reiseliteratur

An dieser Stelle möchten wir Ihnen eine Auswahl an Reiseführern für den Kraichgau sowie Reiselektüre zum Vorbereiten auf Ihre Ayurveda-Kur empfehlen.

Titz, Barbara Christine:
Kraichgau. Heuchelberg, Stromberg, Enz- und Neckartal.
Bergverlag Rother (2016).
ISBN: 3763343008

KOMPASS Karten GmbH:
Kraichgau: Wanderkarte mit Aktiv-Guide.
Kompass (2016).
ISBN: 3850268934

Mehl, Volker:
Ayurveda-ABC.
Schirner Verlag (2017).
ISBN: 9783843412773

Ruff, Carola:
Ayurveda im Alltag.
Buchverlag für die Frau (2011).
ISBN: 9783897982864

Rosenberg, Kerstin:
Das große Ayurveda Buch.
Gräfe & Unzer Verlag (2004).
ISBN: 9783774262867

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung

Anja Frigger
Produktmanagerin Europa
a.frigger@neuewege.com
+49 2226 1588-104

Pia Okoro
Beratung & Verkauf Europa
p.okoro@neuewege.com
+49 2226 1588-305

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

@neuewegereisen
www.neuewege.com