



Detailprogramm

Spanien

Hotel Port Salvi:

Authentischer Ayurveda in Katalonien

Inhalt

Reisedetails.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	6
Zusätzliches Entgelt.....	6
Wahlleistungen.....	6
Praktische Hinweise.....	7
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	7
Sonstiges.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	7
Versicherung.....	8
Umwelt.....	8
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	9
Zeitverschiebung und Klima.....	9
Reiseliteratur.....	10
Ihre Reisenotizen.....	11

Reisedetails

Spanien

Hotel Port Salvi:

Authentischer Ayurveda in Katalonien

- Authentischer Ayurveda am Meer
- Yoga im tropischen Garten
- Persönliche Betreuung



Allgemeine Beschreibung

Spektakulär eingebettet in eine Felsenbucht liegt das Ayurveda Resort Port Salvi. Das Hotel genießt eine ruhige Lage direkt am Meer, ca. 1 km vom Ortskern von Sant Feliu de Guixols entfernt. Port Salvi heißt auf Katalan "rettender Hafen". Ein idealer Name, um innere Ruhe, neue Vitalität und Lebenskraft zu finden. Durch das milde, mediterrane Klima können Sie Ihre Ayurveda Kur hier ganzjährig genießen.



Zusammen mit dem Hotel Eden Roc und dem ruhigen Gebäude Garden Eden teilt sich das Port Salvi ein über 11.000 m² großes Grundstück. In dem schönen Garten mit tropischen Blumen und Bäumen haben Sie viel Raum, um zur Ruhe zu kommen und die Seele baumeln zu lassen.

Ihre Ayurveda-Kur unter besonderen Voraussetzungen: Bei Vorliegen von Krankheitssymptomen führt der Arzt vor Ort einen kostenlosen "SARS-CoV-2 Rapid Antigen Test" durch. Sollte dieser positiv ausfallen, entscheidet der Arzt, ob und in welchem Umfang die Behandlungen durchgeführt werden können. Nicht durchgeführte Behandlungen werden nicht berechnet.

Die Therapeuten desinfizieren ihre Hände vor und nach jeder Behandlung und tragen auf Wunsch des Kunden während der Behandlung eine FFP-2-Schutzmaske. Die Behandlungskabinen werden nach jeder Behandlung desinfiziert.

Bitte reisen Sie nicht an, wenn Sie sich krank fühlen, erhöhte Temperatur haben, unter Husten, Atemnot oder sonstigen Erkältungssymptomen leiden.

Kur/Hausprogramm

Ayurveda, die jahrtausendealte Gesundheitslehre aus Indien, wird auch Mutter aller Medizin genannt. Sowohl die europäische, als auch die arabische und die chinesische Medizin wurden von ihr entscheidend geprägt. Jede Ayurveda-Kur zielt darauf ab, eine Einheit aus Körper, Geist und Seele herzustellen und sie ins Gleichgewicht zu bringen. Gerade bei chronischen Krankheiten überzeugt Ayurveda mit großen Erfolgen.



Während Ihres Aufenthalts im Ayurveda Resort Port Salvi wird sich Dr. Dinu Raj, Absolvent der Universität von Kerala, um Sie kümmern. Der Spezialist für

ayurvedische Behandlungen wie Panchakarma und Kerala Spezialtherapien wie Marma Pizhichil Massage, Njavarakkizhi und Naadi Chikitsa arbeitet seit 2011 in verschiedenen Ayurveda-Zentren und Krankenhäusern in Indien und ist seit 2015 in verschiedenen Teilen Europas tätig. Yoga und Naturpflege erweitern ihre Beratung für Patienten. Dr. Raj ist auch ein aktiver Teilnehmer an ayurvedischen medizinischen Seminaren, Diskussionen und Workshops sowie ein angesehener Medienkommentator zu dieser göttlichen Wissenschaft. Ihm zur Seite steht ein Team von hochqualifizierten Therapeuten mit langjähriger Erfahrung.



Die Therapeuten in Port Salvi sind auf Ayurveda, die älteste überlieferte Form der Naturheilkunde, spezialisiert. Ihre persönliche Kur beginnt mit einer Erstuntersuchung, inklusive Zungen- und Pulsdiagnose. Das Therapeutinnen-Team, das nur aus Frauen besteht, kümmert sich sehr einfühlsam um das Wohl der Gäste. Sie stehen in engem Kontakt mit dem Ayurveda-Arzt und werden von ihm genauestens auf ihre Kur vorbereitet. Ganz entscheidend bei einer Ayurveda-Kur ist die Qualität der verwendeten Kräuter. Das Haus verwendet für alle Anwendungen hochbasische Kräuteröle, die direkt aus Indien importiert werden und ökologisch erzeugt werden. Die verbrauchten Massage-Öle werden gesammelt und recycelt.



Yoga und Meditation sind elementare Bestandteile einer Ayurveda Kur. Zweimal täglich können Sie an den Übungseinheiten teilnehmen und den positiven Effekt auf Körper und Geist spüren. Morgens beginnen die Einheiten um 07:00 Uhr und am Nachmittag um 17:30 Uhr. Die Yogastunden sind so aufgebaut, dass auch Anfänger daran teilnehmen können.

Wohnen

Mit Geschmack und Liebe zum Detail eingerichtet, lassen die Zimmer des Ayurveda Resorts kaum einen Wunsch offen. Während Ihrer Kur sind Sie untergebracht in der Zimmerkategorie Mediterranean Garden View Balcony. Die Zimmer sind etwa 35 m² groß und Die Zimmer verfügen alle über 2 Einzelbetten, einen Balkon mit Gartenblick, Badezimmer mit Dusche oder Badewanne und Klimaanlage. Außerdem sind sie ausgestattet mit Sat-TV, Minibar, Zimmersafe und Wasserkocher.



Die Port Salvi Suiten sind circa 60 m² groß, verfügen über eine Panoramaterrasse mit Gartenblick und Klimaanlage. Sie verfügen zusätzlich über einen Kühlschrank, Sat-TV, Zimmersafe und Wasserkocher.

In der gemütlichen Hotelbar haben Sie die Möglichkeit den atemberaubenden Blick auf die Costa Brava zu genießen und sich mit anderen Ayurvedagästen auszutauschen. Es gibt vor Ort auch eine Leseecke, in der Sie sich Ayurveda-Lektüre ausleihen können.

Es gibt einen Wellnessbereich mit beheiztem Indoor-Pool (28°C), einer Sauna, Dampfbad und Jacuzzi. Auch zusätzliche Beauty-Anwendungen können vor Ort gebucht werden.



Genießen

In dem schönen Ayurveda-Restaurant serviert Ihnen das Team des Port Salvi eine wohlschmeckende ayurvedische Vollpension aus vegetarischen Gerichten. Naturbelassene Lebensmittel, aromatische Kräuter und eine schonende Zubereitung entlasten den Stoffwechsel und schenken Ihnen neue Energie.

Die ayurvedischen Gerichte sind kombiniert mit mediterranen Einflüssen. Der Ayurveda empfiehlt bevorzugt regionale, frische und saisonale Lebensmittel zu verwenden. Die Zubereitung dieser Lebensmittel folgt ayurvedischen Richtlinien, die orts- und zeitunabhängig Gültigkeit besitzen. Dazu wird Ihnen stilles Wasser, Kräutertee und ayurvedischer Tee gereicht.

Das Hotel bemüht sich nach Möglichkeit alle Lebensmittel aus biologischem Anbau zu verwenden. Alternativ wird auf beste regionale Produkte zurückgegriffen.



Umgebung

Die Umgebung von Sant Feliu de Guixols bietet sich an für eine Vielzahl von interessanten Ausflügen. Der Ort ist bekannt für seinen breiten Sandstrand, die schöne Strandpromenade, das 1000-jährige Kloster sowie den Sport-Fischereihafen. Wöchentlich (immer sonntags) findet ein Markt statt und vielleicht haben Sie das Glück einmal eine typische Sardana zu erleben, den folkloristischen Tanz der Region.

Die berühmteste und an Sehenswürdigkeiten reichste Stadt Kataloniens ist zweifellos Barcelona. Genießen Sie die wunderschöne Altstadt mit Ihren engen Gässchen und malerischen Plätzen. Erleben Sie die Atmosphäre der einzigartigen Sagrada Familia oder lassen Sie den Blick weit über die Stadt streifen vom wunderschönen Garten Güell aus.



Ebenfalls einen Besuch wert ist die Stadt Girona mit seiner hoch thronenden Kathedrale und seinem historischen jüdischen Stadtteil. Sie können aber auch eine Schiffsfahrt nach Tossa del Mar unternehmen oder auf den Spuren von Dali wandeln im gleichnamigen Museum in Figueras. Lohnenswert ist auch ein Ausflug zum bekannten Kloster von Montserrat im Hinterland der Region. Sollten Sie Interesse an aktiven Freizeitangeboten haben, bietet die Umgebung vielfältige Möglichkeiten für Reitausflüge, Wasserski, Windsurfen, Bowling und vieles mehr.



Enthaltene Leistungen

Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie · Ayurvedische, vegetarische Vollpension (F, M, A) · Kräuter- und Ayurvedatee · Mineralwasser · Eingangsdiagnose, Abschlussgespräch und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten · Alle Anwendungen laut Eingangsdiagnose · Täglich Yoga (werktags) und auf Wunsch Meditation · Leihbademantel · Nutzung des Hallenbades und im Sommer des Freibades · NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Tourismustaxe von 1.32 € pro Person / pro Tag (vor Ort zu zahlen)

Wahlleistungen

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

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO²-Emission Ihres Fluges nach Spanien 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

Mit der Bahn können Sie bequem bis nach Girona fahren, von wo aus es nur noch 30 km bis zum Hotel Port Salvi sind. In Girona können Sie den Bus nach St. Feliu de Guixols nehmen oder aber einen Transfer des Hotels nutzen. Der Preis für den Transfer beläuft sich auf 85 Euro pro Strecke. Reisen mehrere Personen gemeinsam, reduziert sich der Preis.

Sollten Sie lieber fliegen wollen, können Sie einen der vielen Linienflüge oder Charterflüge nach Barcelona oder Girona nutzen. Ab dem Flughafen Barcelona fährt fünfmal täglich ein Bus vom Flughafen direkt nach St. Feliu. Die Fahrtzeiten finden Sie auf der Webseite:

<https://compras.moventis.es/online/> Die Fahrt dauert etwa zwei Stunden und kostet um die 20 Euro. Alternativ können wir Ihnen auch ab/bis Flughafen Barcelona einen Transfer direkt zum Hotel organisieren. Der Preis liegt bei 225 Euro pro Strecke. Reisen mehrere Personen gemeinsam, reduziert sich auch in diesem Fall der Preis.

Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum Busbahnhof von Sant Feliu reisen, empfehlen wir Ihnen ab dort ein Taxi zu nehmen, da der Fußweg bis zum Hotel ca. 30 min dauert. Rufen Sie für das Taxi bitte den Taxi-Stand unter folgender Nummer an: +34 972 320 934. Falls das nicht funktioniert oder Sie nicht zu Recht kommen, können Sie an der Rezeption des Hotels anrufen: +34 972 320 100. Das Team ist Ihnen dann gerne behilflich. Die Fahrt kostet circa 10 Euro.

Sonstiges

Verlängerungsnächte sind auf Anfrage gerne über NEUE WEGE buchbar.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreichische oder Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Spanien einreisen.

Unter folgendem Link finden Sie die aktuellen Einreise- und Corona Bestimmungen:

<https://travel-details.eu/de>

Geben Sie hier die folgende ID ein: KQAX-RQHF-JYS1

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch.

Eine Beherbergung ist derzeit nur unter 3G möglich!

Sicherheitshinweise

Spanien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich das Geld am besten immer am Körper zu 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

Laut Gesundheitsdienst vom Auswärtigen Amt sind für Spanien keine besonderen Pflichtimpfungen vorgesehen. Achten Sie auf die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts bezüglich der empfohlenen Standardimpfungen.

Es besteht in Spanien für alle Personen, die in Deutschland gesetzlich versichert sind, ein Anspruch auf Behandlung bei Ärzten, Zahnärzten und in Krankenhäusern, die vom ausländischen gesetzlichen Krankenversicherungsträger zugelassen sind. Als Nachweis ist die europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) bzw. eine Ersatzbescheinigung vorzulegen. Beide Dokumente erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.

Der Abschluss einer Auslandsreise-, Kranken- und Rückholversicherung ist empfehlenswert.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen.



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 abschließen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



Umwelt

Nachhaltigkeit im Ayurveda Resort Port Salvi:

Für einen respektvollen Umgang mit der Ressource Wasser werden alternative Mittel für die Schwimmbadreinigung verwendet. Außerdem sind alle genutzten Reinigungs- und Waschmittel biologisch abbaubar. Zudem wurde das gesamte Hotel mit Stromsparlampen ausgestattet.

Nachhaltigkeit in Spanien:

Spaniens Natur ist sehr vielseitig! Abseits der wunderschönen Küstenregionen herrscht eine wahre Pracht an Pflanzen und Tieren, die Sie nicht nur in den Spanischen Nationalparks finden.

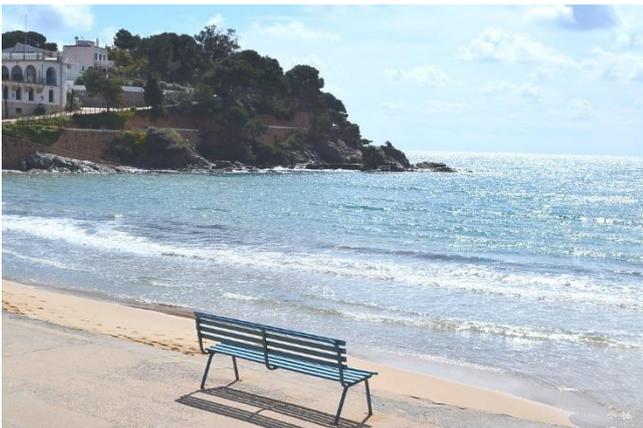
Die Regierung Spaniens achtet mittlerweile stark darauf, dass touristische Projekte in Einklang mit der Natur gebracht werden können. Es wurde erkannt, dass sich Umweltschutz auszahlt - nicht nur wegen der Touristen. Die Umweltverschmutzung hat in den letzten Jahren stark nachgelassen. Zahlreiche Nationalparks schützen besonders interessante Regionen für zukünftige Generationen. Die spanische Regierung ist bemüht, einen wesentlichen Beitrag zur Umwelt zu leisten und engagiert sich in landesweiten sowie globalen Naturschutzprojekten. Beispielsweise hat Spanien Verträge zur Erhaltung der tropischen Regenwälder, zum Klimaschutz und zum Schutz der Ozonschicht unterzeichnet. Im Landesinneren werden unter anderem die drei Nationalparks Donan, Garajonay und Monte Peridido im Rahmen der Weltkulturerbe-Konvention von der UNESCO unterstützt. Ebenfalls versucht man 19 Biorreservate zu schützen, die auch unter dem Patronat der UNESCO liegen.

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.neuewege.com/csr**

Zeitverschiebung und Klima

Auf dem spanischen Festland gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ).

In Katalonien herrscht ganzjährig ein sehr mildes und sonniges Klima. Bereits im April betragen die Tagesdurchschnittstemperaturen 18°C. Ähnlich warm ist es auch noch im November. Einen richtigen Winter, wie in Deutschland, gibt es in Katalonien nicht. Fällt das Thermometer mal unter 10° C, so ist dies für die Katalanen schon sehr kalt. In den Sommermonaten Juli und August kann es 30-35 Grad werden. Die Luftfeuchtigkeit ist aufgrund der Meeresnähe recht hoch, so dass es im Sommer ab und zu schwül werden kann. In Katalonien gibt es, anders als in Südspanien, zwischendurch immer mal einen Regentag, was besonders im Sommer für eine angenehme Erfrischung sorgt. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.

Reiseliteratur

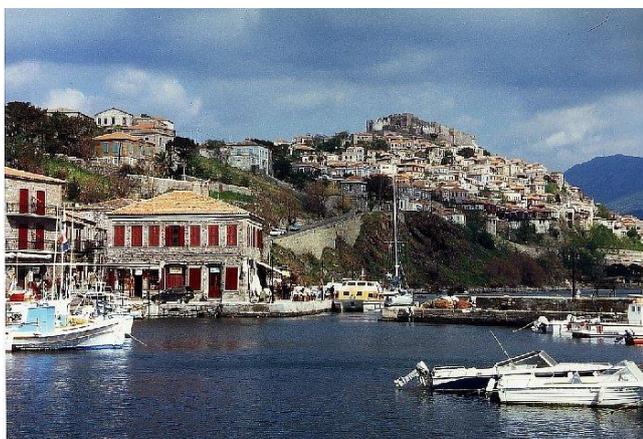
Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Spanien beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Reiseführer für die Region Katalonien empfehlen.

Schulz, Horst H. & Macher, Julia:

MARCO POLO Reiseführer Costa Brava, Barcelona.

MAIRDUMONT (2022).

ISBN: 3829749341



Ihre persönliche Beratung



Michaela Heising
Europa
m.heising@neuwege.com
+49 2226 1588-108



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

  @neuewegereisen

www.neuwege.com

