



Detailprogramm

Spanien

Casita Ayurveda:

Individuelle Ayurveda-Kuren im grünen Norden Teneriffas

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	4
Enthaltene Leistungen.....	5
Wahlleistungen.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	6
Gesundheit und Impfungen.....	6
Währung / Post / Telekommunikation.....	7
Zollbestimmungen.....	7
Versicherung.....	7
Nebenkosten / Trinkgelder.....	7
Umwelt.....	7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	8
Zeitverschiebung und Klima.....	8
Reiseliteratur.....	9
Ihre Reisenotizen.....	10

Reisedetails

Spanien

Casita Ayurveda: Individuelle Ayurveda-Kuren im grünen Norden Teneriffas

Reiseverlauf

- Individuelle Betreuung vor Ort
- Täglich Yoga & Meditation
- Den Norden Teneriffas entdecken
- Nachhaltig geführtes Haus

Allgemeine Beschreibung

Die liebevoll geführte Casita Ayurveda befindet sich im grünen Norden der Kanaren-Insel Teneriffa, in wunderschöner Lage oberhalb von Icod de los Vinos. In dem hügeligen Gebiet zwischen La Guancha und La Mancha genießen Sie weite Ausblicke auf das Meer und die Landschaft. Bei klarer Sicht sieht man sogar die Nachbarinsel La Palma.



Das Haus wird sehr privat und persönlich geführt, so können Sie hier Ihre individuelle Ayurveda-Kur genießen.

Kur/Hausprogramm

Fabienne und Tobias leiten die Casita Ayurveda und bieten hier individuelle Ayurveda- und Gesundheitskuren an. Sie sind ausgebildete Ayurveda-Therapierende sowie Yogalehrende und Sportwissenschaftler. Sie haben viel Erfahrung in der Arbeit mit Menschen und führen die Konsultationen und Behandlungen selbst durch. **Bitte beachten Sie, dass die beiden keine approbierten Ärzte sind.**



Die Ayurveda-Praxis der beiden ist im unteren Teil des Hauses und bestens ausgestattet. Die Öle werden in höchster Qualität aus den Ursprungsländern bezogen.

Nach einer ausführlichen Erstkonsultation wird Ihr persönlicher Behandlungsplan erstellt. Zusätzlich zu den ayurvedischen Anwendungen erhalten Sie interessante und wertvolle Beratungen zur Gesundheitsförderung, Ernährung und Lebensweise.

Yoga- und Meditationseinheiten ergänzen Ihre Kur optimal. Sonntags findet kein Yoga statt. In dem schönen Übungsraum auf der obersten Terrasse des Gartens können Sie zur Ruhe kommen und den Klängen der Natur lauschen.

Wohnen

Das dreistöckige Haus ist unterteilt in unterschiedliche Bereiche. Im Erdgeschoss befindet sich die großzügige Ayurveda-Praxis. Im ersten Stock befinden sich die drei Gästezimmer sowie ein gemütlicher Speise- und Aufenthaltsraum. Hier können Sie sich auch jederzeit einen Tee zubereiten.



Der große Garten erstreckt sich über mehrere Terrassen. Von den oberen Terrassen haben Sie einen weiten Blick auf den Atlantik. Die Yogahalle thront ganz oben auf der Anlage – die große Buddha Statue blickt entspannt aufs Meer. Ebenso finden Sie auf der Anlage einen Außenpool, einen kleinen Whirlpool und eine heiße Außendusche.



Außerdem gibt es einen Barfußpfad und viele gemütliche Sonnenliegen und Rückzugsorte. Bitte beachten Sie, dass das Haus ein Nichtraucherhaus ist. Sollten Sie rauchen, ist dies nur vor dem Hause gestattet.

Genießen

Sie genießen schmackhafte, ayurvedische Gerichte, während Ihrer Ayurveda-Kur.

Morgens nach dem Yoga, starten Sie mit einem ausgiebigen Brunch in den Tag. Mittags wird dann ein Obstteller oder ein ayurvedischer Snack zubereitet und am Abend wird ein frisches, ayurvedisches Abendessen für Sie gekocht. Die Zutaten werden zum Teil im eigenen Permakultur-Garten angebaut.

Den ganzen Tag stehen Ihnen ayurvedische Tees und Wasser zur Verfügung.



Umgebung

Von der Casita Ayurveda aus, können Sie kleine Tagesausflüge unternehmen, um die Umgebung etwas besser kennenzulernen. Der grüne Norden der Insel ist sehr sehenswert und schenkt Ihnen wunderschöne Ausblick auf den Teide.

Der Ort „Icod de los Vinos“ ist nur etwa 15 Minuten von der Casita entfernt. Hier können Sie flanieren und den ältesten Drachenbaum der Insel bestaunen, der mittlerweile zum Wahrzeichen der Insel geworden ist.

Auch der kleine Ort „Garrachico“ ist sehr sehenswert und einen kleinen Abstecher wert. Der Dorfplatz ist am Nachmittag recht belebt und man kann dem Treiben der Einheimischen zuschauen oder in den Natur-Pools im Atlantik schwimmen.



Enthaltene Leistungen

Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie •
Ayurvedische, vegetarische Vollpension (F, M, A) •
Kräuter- und Ayurvedatee • Wasser • Eingangsdiagnose, Abschlussgespräch und Konsultationen bei Fabienne und Tobias • Alle Anwendungen laut Eingangsdiagnose • 6x 90 Minuten Yoga & Meditation pro Woche (außer sonntags) • Leihbademantel • NEUE WEGE Informationsmaterial

Wahlleistungen

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

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO²-Emission Ihres Fluges nach Teneriffa 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 in der Regel nach Teneriffa Süd (Teneriffa Nord wird nur vom spanischen Festland bzw. den Nachbarinseln direkt angeflogen). Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Vom Flughafen im Süden fährt man etwa eine Stunde zur Casita Ayurveda (71 km). Sie erreichen die Casita ebenfalls mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Von beiden Flughäfen gelangt man mit dem Bus direkt nach Icod de los Vinos. Vor dem Haus befindet sich direkt eine Bushaltestelle (La Era).

Alternativ können wir Ihnen ein Angebot für einen Mietwagen erstellen. Optional können Sie auch ein Taxi vom/zum Flughafen nehmen. Der „Haustaxifahrer“ der Casita Ayurveda bietet einen Spezialtarif in Höhe von 70 Euro ab Flughafen Süd und 40 Euro ab Flughafen Nord (pro Strecke) an.

Wenn Sie mit den öffentlichen Bussen nach Puerto de la Cruz fahren, können wir Ihnen von dort auch einen Transfer für 20 Euro pro Strecke organisieren.

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>

Geben Sie hier die folgende ID ein:
V9XF-QCUN-UZMV

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch.

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.



Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung in Spanien ist der Euro, Sie müssen also kein Bargeld wechseln. Mit Ihrer EC-Karte können Sie an den meisten Bankautomaten Bargeld abheben.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl von Spanien ist 0034. Vorwahl von Spanien nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

Internet

Die meisten Hotels, Cafés und Restaurants bieten mittlerweile kostenfreies WLAN an, so auch die Casita Ayurveda.

Zollbestimmungen

Für Spanien 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 Auslandsrankenversicherung, 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.

Nebenkosten / Trinkgelder

Sie können in der Casita Ayurveda entweder in Bar oder mit EC- und Kreditkarte zahlen.

Umwelt

Nachhaltigkeit in der Casita Ayurveda:

Die Casita Ayurveda wird sehr nachhaltig geführt. Es wird eine ayurvedische Bio-Küche mit regional geprägter Bio-Vollwertkost angeboten. Einzelne Kräuter, Gemüse und Obstsorten werden im eigenen Permakultur-Garten angebaut. Andere Lebensmittel werden von einer venezolanischen Bauernfamilie bezogen, die ebenfalls alles selbst anbaut.

Es werden ausschließlich biologische Wasch- und Reinigungsmittel verwendet. Mit der eigenen Photovoltaik-Anlage werden zum Teil die Strom- und Warmwasserversorgung gewährleistet.

Nachhaltigkeit auf Teneriffa:

Das Thema Nachhaltigkeit ist längst auf der Kanareninsel angekommen. Es wird viel Wert auf einen respektvollen Umgang mit der Umwelt gelegt. Es sind bereits Windparks, Photovoltaikanlagen und viele bioklimatische Häuser gebaut worden. Auch weitere ökologische Projekte werden in der Zukunft umgesetzt (Wiederherstellung von Flächen, Planung von Gartenanlagen, Verkehr etc.)

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

Teneriffa befindet sich in der Western European Time Zone (WET), was der Greenwich Mean Time (GMT) entspricht. Dies bedeutet, dass die Uhrzeit auf Teneriffa das ganze Jahr über der gleichen Zeitzone wie Großbritannien und Portugal entspricht. Das ist eine Stunde hinter der Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) und zwei Stunden hinter der Mitteleuropäischen Sommerzeit (MESZ), die in Deutschland gilt. In den Sommermonaten von Ende März bis Ende Oktober stellt Teneriffa auf die Western European Summer Time (WEST) um, was der Mitteleuropäischen Sommerzeit (MESZ) entspricht. Während dieser Zeit beträgt die Zeitverschiebung zwischen Teneriffa und Mitteleuropa nur noch eine Stunde.

Das Klima auf Teneriffa ist ein wesentlicher Faktor, der diese Kanarische Insel zu einem ganzjährig beliebten Reiseziel macht. Mit seiner Vielfalt an Mikroklimazonen bietet Teneriffa für nahezu jeden Geschmack und jede Jahreszeit das passende Wetter.

Teneriffa liegt im Nordatlantik und profitiert von seiner günstigen Lage in Bezug auf die Passatwinde. Aufgrund dieser geografischen Besonderheit ist das Klima auf Teneriffa als subtropisch zu bezeichnen. Im Allgemeinen kann das Wetter auf der Insel in vier Hauptkategorien eingeteilt werden: Küstenklima, Bergklima, Trockenklima und Nordost-Passatklima.

Eine der faszinierendsten Aspekte des Klimas auf Teneriffa ist die Tatsache, dass man an einem einzigen Tag von den warmen Stränden im Süden zu den kühleren Bergregionen im Zentrum der Insel fahren kann. Dies ermöglicht den Besuchern eine breite Palette von Freizeitaktivitäten, sei es Sonnenbaden, Wandern im Teide-Nationalpark oder Wassersportarten an den Stränden.

Reiseliteratur

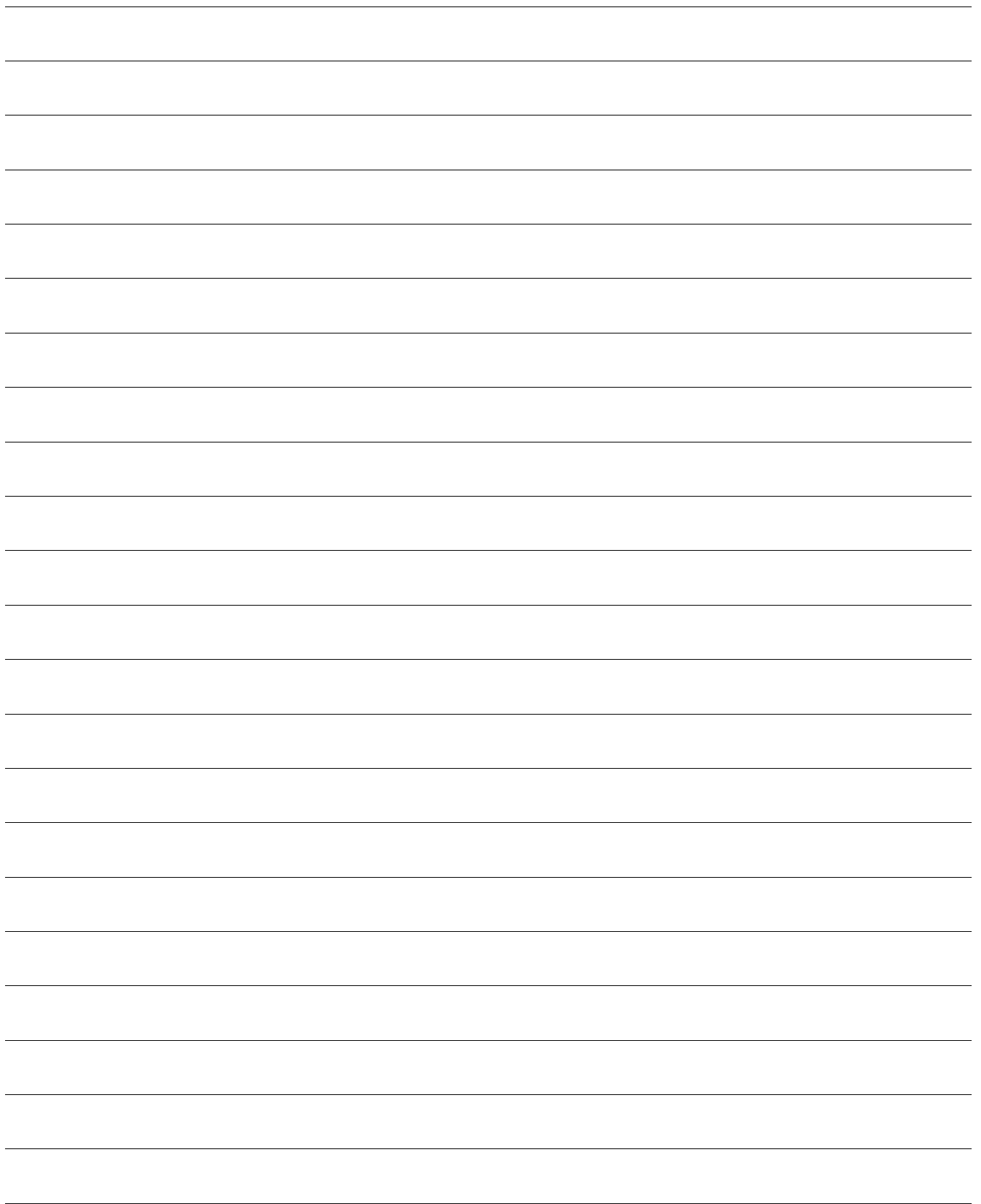
Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Teneriffa beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Reiseführer für die Kanareninsel empfehlen.

Gawin, Izabella & Weniger, Sven:
MARCO POLO Reiseführer Teneriffa.
MAIRDUMONT (2023).
ISBN: 3829719426

Grundmann, H. & Berghahn, E.:
Reise Know-How Reiseführer Teneriffa.
Reise Know-How Verlag (2023).
ISBN: 3896627570



[illegible]



Ihre persönliche Beratung



Carmen Pfletschinger
Beratung & Verkauf Europa
c.pfletschinger@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

