



## *Detailprogramm*

Deutschland

Resort Klein Stresow:

Heilfasten, Wandern & Yoga auf Rügen

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	3
Genießen.....	4
Umgebung.....	4
Enthaltene Leistungen.....	5
Wahlleistungen.....	5
Termine und Preise.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Anreise / Transfers.....	6
Versicherung.....	6
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	6
Reiseliteratur.....	7

# Reisedetails

## Deutschland

### Resort Klein Stresow: Heilfasten, Wandern & Yoga auf Rügen

#### Reiseverlauf

- Kleine, individuelle Gruppen
- Heilfasten nach Buchinger
- Geführte Fastenwanderungen
- Ferienhäuser in ruhiger Natur

#### Allgemeine Beschreibung

Die kleine Ferienanlage "Resort Klein Stresow" liegt im UNESCO Biosphärenreservat im beschaulichen Ort Klein Stresow im Südosten der Insel. Das Resort besticht durch die absolute Alleinlage - umgeben von Wäldern, Wiesen, Gräsern, Wasser und einer abwechslungsreichen Boddenlandschaft, abseits der touristischen Ostseebäder.



#### Kur/Hausprogramm

Diese ruhige Lage schafft den perfekten Rahmen für eine Zeit des Rückzuges. Gönnen Sie sich, Ihrem Körper, Geist und Seele eine Auszeit und gehen eine Reise zu sich selbst ein. Das Team der Yogaschule YOGAmar begleitet Sie während dieser Heilfasten-Woche nach Dr. Buchinger.



Viel Bewegung an der frischen Luft ist eines der wichtigsten Bausteine, damit Sie mit Leichtigkeit durch den Fastenprozess kommen. Geführte Wanderungen durch die sanfte und abwechslungsreiche Boddenlandschaft, verschiedene Entspannungsmethoden (z. B. die progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra - der yogische Schlaf), geführte Meditationen und viel Ruhe ermöglichen einen tiefen Reinigungs- und Heilungsprozess. Durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr wird das Lymphsystem angeregt und der Körper gut durchblutet, was sich positiv auf den Prozess des Fastens auswirkt.



#### Wohnen

Das Feriendorf verfügt über insgesamt 35 Wohneinheiten, untergebracht in reetgedeckten Ferienhäusern oder modernen Bungalows.



**Kategorie B:** Moderner Bungalow, verfügt über einen Wohnraum, ein Schlafzimmer und ein Badezimmer.

**Kategorie A:** Im reetgedeckten Ferienhaus, verfügt über einen Wohnraum, zwei Schlafzimmer, zwei Badezimmer und ein Kamin.

**Kategorie C:** Reetgedecktes Ferienhaus, verfügt über einen Wohnraum, drei Schlafzimmer, zwei Badezimmer und einen Kamin.

Alle Einheiten sind hochwertig ausgestattet, auf den Terrassen können Sie die Abende in Ruhe ausklingen lassen. In den Kategorien A & C ist jeweils eine Sauna vorhanden, in der Kategorie B nur teilweise.



Boxspringbetten mit hochwertiger Baumwollbettwäsche der Marke Irissette bescheren Ihnen einen tiefen Schlaf. In jedem Schlafzimmer befindet sich ein Flachbild TV, Leselampen und genügend Ablageflächen. Kostenfreies WLAN über eine Starlinksschüssel ist in allen Einheiten vorhanden.

## Genießen

Während Ihrer Reise erhalten Sie eine Heilfasten-Verpflegung. Mit frischen Gemüsesäften, basischem Wasser, entschlackenden Tees und Gemüsebrühe entschlacken Sie Ihren Körper.



## Umgebung

Der naturbelassene Strand ist nicht weit entfernt, Sie haben die Möglichkeit eines erfrischenden Bades in der Ostsee oder genießen das Meeresrauschen einfach bei einem Strandspaziergang. In Klein Stresow können Sie sich Fahrräder ausleihen und so lässt sich die Umgebung noch besser auf den ausgebauten Radwegen erkunden.



Ein Ausflug in den nahegelegenen Ort Putbus ist ebenfalls lohnenswert. Schlendern Sie durch den Schlosspark oder besuchen Sie das Puppenmuseum im ehemaligen Affenhaus des Fürsten Malte. Wenn es ein bisschen Wellness sein darf, können Sie mit dem Rad nach Lauterbach fahren und es sich dort im Hotel Badehaus Goor gut gehen lassen. Der großzügige Wellnessbereich bietet Ihnen auf einer Fläche von über 900 qm reichliche Möglichkeiten zur Regeneration und Erholung.



### Enthaltene Leistungen

6 Übernachtungen in der Kat. B mit einem Schlafzimmer und Wohnbereich – pro Person (vorbehaltlich Gegenbuchung) · Heilfasten-Verpflegung · Teebar, gefiltertes Wasser, Ingwer/Zitronensud · Fastenbegleitung inkl. Fastenvorbereitung & Auftage · Einführung zum Fasten & Begrüßung · Yoga-Kurs mit 9 Einheiten · 3 Fastenwanderungen (3 Stunden) · 1x Gemäßigte Wanderung nach der Ausleitung circa 1,5 Stunden · Leberwickel täglich · Einführung Bürstenmassage · Detox/Entgiftung durch Heilerde · Schwermetallausleitung mit Zeolith (auf Wunsch) · Abschlussgespräch und Tipps für Zuhause · Kursleitung durch die Yogalehrenden der Yogaschule YOGAmar · NEUE WEGE Informationsmaterial

### Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

[www.neuwege.com/HDEH4600](http://www.neuwege.com/HDEH4600)

- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Touristisches Bahnticket (Preis auf Anfrage)

### Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: [www.neuwege.com/HDEH4600](http://www.neuwege.com/HDEH4600)

# Praktische Hinweise

## Anreise / Transfers

Mit dem Zug können Sie bequem zum Bahnhof Putbus auf die Insel Rügen reisen. Von dort aus können zwischen 09:00 und 17:00 Uhr ein Transfer angeboten, dieser kostet 20 Euro und ist zahlbar vor Ort. Gerne buchen wir Ihnen ein touristisches Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise.



## 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.

## 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](http://www.neuewege.com/csr)

## *Reiseliteratur*

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Reiseführer für die Region Ostsee empfehlen.

### **Engelhardt, Marc**

MARCO POLO Reiseführer Rügen, Hiddensee, Stralsund  
MAIRDUMONT (2023).  
ISBN: 3829729995

### **Travel World**

REISEFÜHRER RÜGEN - Eine unvergessliche Reise  
Pegoa Global Media (2024).  
ISBN: 3989351699

### **Lindemann, Janet**

Glücksorte auf Rügen: Fahr hin und werd glücklich.  
Droste Verlag (2024).  
ISBN: 3770026497



## 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](http://www.neuewege.com)

