



## *Detailprogramm*

Deutschland

Bio-Seminarhaus SEINZ:

Yoga üben inmitten der Ammergauer Alpen

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	6
Enthaltene Leistungen.....	6
Zusätzliches Entgelt.....	6
Wahlleistungen.....	6
Termine und Preise.....	6
Teilnehmerzahl.....	6
Reisedauer.....	6
Praktische Hinweise.....	7
Anreise / Transfers.....	7
Sonstiges.....	7
Versicherung.....	7
Umwelt.....	7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	7
Zeitverschiebung und Klima.....	8
Ihre Reisenotizen.....	9

# Reisedetails

## Deutschland

### Bio-Seminarhaus SEINZ:

### Yoga üben inmitten der Ammergauer Alpen

- Yoga in traumhafter Alpenkulisse
- Wandern direkt ab dem Haus
- Auszeit mitten in der Natur
- Ort für bewusste Lebensführung



### Allgemeine Beschreibung

Auf einem idyllisch gelegenen Anwesen in den Ammergauer Alpen befindet sich das Bio-Seminarhaus SEINZ. Doris und Christian Kramer sind die Besitzer des Hauses. Die beiden sind mit viel Herzblut und hohem unternehmerischen Engagement bei der Sache und setzen mit dem veganen Seminarhaus einen Impuls in Richtung ganzheitliches Leben. Es soll ein Ort der Begegnung sein, ein „Zuhause auf Zeit“.



Die Vision der Gastgeberfamilie ist es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle wohlfühlen und das im Einklang mit der Natur. Die Familie möchte der Natur etwas zurückgeben, einen Ort der Weisheit schaffen und mit allen Sinnen erleben! Dankbarkeit, Gelassenheit und eine maßvolle und natürliche Lebensweise stehen hier im Vordergrund.

Das Bio-Seminarhaus war früher ein Kurhaus. Bad Kohlgrub ist bekannt für Moorbäder und Heilwendungen. Das SEINZ ist sich dieser Geschichte bewusst und belebt diesen historischen Ort mit ganzheitlichen Angeboten für die heutige Zeit.

### Kur/Hausprogramm

Alle KursleiterInnen werden von uns mit größter Sorgfalt ausgewählt und zeichnen sich durch hohe Professionalität aus. So sind beispielsweise unsere Yogalehrenden in der Regel Mitglieder im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Darüber hinaus haben unsere KursleiterInnen Erfahrung in der Leitung von Gruppen und der Vermittlung von Übungspraktiken. Wichtig ist neben einer sehr hohen fachlichen Qualifikation für uns aber vor allem auch die persönliche Ausstrahlung der KursleiterInnen, da diese Ebene unserer Meinung nach ebenfalls wichtig für ein gelungenes und wohltuendes Seminar ist.



Das Kursprogramm findet an sechs Tagen statt, morgens vor dem Frühstück 90 Minuten und eine zweite Einheit von 120 Minuten am Nachmittag. Materialien wie Yogamatten, Decken und Meditationskissen werden Ihnen hier zur Verfügung gestellt.

Das Haus verfügt über mehrere Seminarräume, die alle hell und gemütlich sind. In der Regel steht für die Yoga-Gruppen der Raum "Zirbe" zur Verfügung, der etwa 63 m<sup>2</sup> groß ist. Bei gutem Wetter können Sie auch draußen üben, es gibt umliegend viele große Wiesen mit Blick in die schöne Natur.

Es gibt auch einige Termine, an denen eine Kombination aus Yoga und Wandern angeboten wird. Bitte beachten Sie dazu die unterschiedlichen Ausschreibungen der Termine.



Sollten Sie eine Reise mit inkludierten Wanderungen oder Skilanglauf Einheiten gebucht haben, möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass diese Programmpunkte abhängig von der Wetterlage sind und gegebenenfalls angepasst werden können. Ihre Kursleitung sucht die schönsten Routen für Sie heraus. Sollten Sie sich einen Tag Auszeit gönnen wollen, können Sie die Programmpunkte auch ausfallen lassen. Folgen Sie einfach Ihrem eigenen Rhythmus.



Ganz neu gibt es einen kleinen Fitnessraum und einen gemütlichen Saunabereich mit Infrarot- und Altholzsauna sowie Dampfkabine und draußen eine urige Blockholzsaua. Darüber hinaus können nach Absprache Massagen gebucht werden.

## Wohnen

Das Haus ist ursprünglich 1870 erbaut worden. Die Zimmer und Gebäude wurden behutsam und unter baubiologischen Aspekten renoviert. Es stehen Ihnen unterschiedliche Zimmerkategorien zur Verfügung.

Die **Komfort-Zimmer** liegen im historischen Altbau und sind sehr hell gestaltet. Warme Farben und Holzmöbel lassen eine gemütliche Atmosphäre entstehen.

Die **Einzelzimmer Komfort** sind etwas kleiner als die Doppelzimmer, aber ebenso schön gestaltet. Diese Zimmer verfügen alle über einen geölten Vollholzeichenparkettboden.



Die höchste Kategorie sind die Bio-Superior-Zimmer. Zusätzlich zum Komfort-Zimmer haben Sie in diesem Zimmer Matratzen von Coco-Mat, die für einen besonders erholsamen Schlaf sorgen. Die Betten sind 2 x 1,80 Meter groß und verfügen über eine durchgehende Matratze. Die Bio-Superior Zimmer verfügen ebenfalls über einen Holzfußboden.



Auf Anfrage gibt es auch Familienzimmer, die Platz für bis zu vier Personen bieten.

Die Zimmer sind alle unterschiedlich in warmen Farben gestaltet. Urige Holzmöbel verleihen ihnen eine naturnahe Atmosphäre. Alle Zimmer haben einen Balkon und einen wundervollen Ausblick. Für einen gesunden Schlaf können die Zimmer stromfrei geschaltet werden. Bei den Zimmern wurde ganz bewusst auf Fernseher und WLAN verzichtet. Im Badezimmer steht Ihnen ein Haartrockner zur Verfügung. Im Aufenthaltsraum steht Ihnen kostenfreies WLAN zur Verfügung.

Das SEINZ ist ein Ort, an dem Behaglichkeit und Wohlfühlgefühl ein Zuhause haben sollen. Es wird viel Wert auf persönlichen Austausch gelegt. Abends können Sie im gemütlichen Aufenthaltsraum am Kamin sitzen und sich mit den anderen Teilnehmenden unterhalten. Das ehemalige Kurhaus Lauter wurde zum Teil schon achtsam umgebaut und renoviert. Die Zimmer bieten eine ausgewogene Mischung aus gemütlichem Ambiente, rustikalem Charme und schlichter Eleganz.



Auf Anfrage können Sie Ihren Hund mitbringen. Hierfür stehen Ihnen Zimmer im Erdgeschoss zur Verfügung, die einen direkten Zugang in den Garten haben. Im Seminarhaus gibt es auch einen freundlichen Haushund, der im Haus frei herumläuft. Außerdem gibt es auf der Anlage einige Pferde sowie einen kleinen Streichelzoo mit Kaninchen und Meerschweinchen. Bitte beachten Sie dies, wenn Sie eine Tierhaar-Allergie haben.



Um Ihre Privatsphäre zu wahren, werden die Zimmer im Seminarhaus nicht automatisch täglich gereinigt. Auf den Zimmern liegen kleine Schilder für Sie bereit. Sollten Sie eine Zimmerreinigung wünschen, hängen Sie einfach das grüne Schild an Ihre Tür. Dann wird Ihr Zimmer für Sie gereinigt.

### Genießen

Im Bio-Seminarhaus SEINZ wird eine vegetarisch / vegane Halbpension angeboten. Der Anspruch an die Zutaten ist sehr hoch. Alles soll biologisch erzeugt worden sein, auf allen Ebenen nähren und gut schmecken. Hier wird eine vegane Lebensweise als achtsamer und vielseitiger Genuss verstanden. Die Zutaten entsprechen nach Möglichkeit dem Demeter-Standard. Moderne deutsche Küche wird mit asiatischen und ayurvedischen Elementen kombiniert.

Auch auf andere Ernährungswünsche kann eingegangen werden. Während Ihres Seminars wird Ihnen eine Halbpension gereicht. Morgens erwartet Sie ein reichhaltiges und gesundes Frühstücksbuffet mit selbstgemachtem Brot und Brötchen, Aufstrichen, Frühstücksbrei, Obst und vielem mehr. Das Abendessen nehmen Sie im gemütlichen, rustikalen Restaurant ein, das mit Holzbalken geschmückt ist. Bei gutem Wetter können Sie auch auf der Außenterrassen zu Abend essen.



## Umgebung

Die Lage des Bio-Seminarhauses ist optimal, um die vielseitige Umgebung zu erkunden. Zahlreiche Wanderwege laden ein, die einzigartige Natur kennenzulernen. Es gibt Wanderrouten von mehr als 700 km mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Auch ausgeschriebene Nordic Walking Pfade können direkt vom Haus aus erreicht werden. Die Kultur-Liebhaber kommen ebenfalls nicht zu kurz. In der Umgebung befinden sich viele Klöster und Kirchen.



**Tipp:** Wer sich beim Wandern selbst wieder entdecken und neue Kräfte tanken will, der macht sich am besten auf zu einer Wanderung auf den Meditationsweg der Ammergauer Alpen. Auf dem Rundwanderweg können Sie Ihren Wissensdurst über die Region stillen. Die einzelnen „Ruhe-Stationen“ machen diesen Wanderweg zu etwas ganz Besonderem.

Als kleine Abkühlung im Sommer steht auf dem Anwesen ein Schwimmteich zur Verfügung. Ob Sie das kühle Nass genießen, oder lieber auf einer der Sonnenliegen entspannen möchten, bleibt ganz Ihnen überlassen.

**Tipp:** Sie wünschen sich mehr Action? Dann leihen Sie sich doch ein E-Bike aus! Der gesamte Naturpark Ammergauer Alpen ist ein Paradies für Radfahrer.



## Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Komfort-Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC, vorbehaltlich Gegenbuchung · Vegane / vegetarische Halbpension (F, A) · Energetisierendes Wasser · Kursprogramm lt. Ausschreibung · NEUE WEGE Kursleitung · Begrüßungstreffen · NEUE WEGE Informationsmaterial

## Zusätzliches Entgelt

Kurtaxe von 2,40 Euro pro Person ab 16 Jahren / pro Tag - (vor Ort zu zahlen)

## Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

[www.neuwege.com/HDEH2900](http://www.neuwege.com/HDEH2900)

- Bahnfahrkarte (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

## Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter:

[www.neuwege.com/HDEH2900](http://www.neuwege.com/HDEH2900)

## Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 15

## Reisedauer

8 Tage

# Praktische Hinweise

## Anreise / Transfers

Sie können mit dem Zug bequem bis nach Bad Kohlgrub Kurhaus fahren. Gerne buchen wir Ihnen ein touristisches Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise. Das Seminarhaus liegt fußläufig nur etwa 15 Minuten vom Bahnhof entfernt.



## Sonstiges

Verlängerungsächte sind über NEUE WEGE buchbar.

Sie möchten Ihren Hund mitbringen? Das ist im SEINZ gerne möglich. Es wird eine Tagespauschale von etwa 10 Euro berechnet, die vor Ort gezahlt wird.

## 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. 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.



## Umwelt

### Nachhaltigkeit im Haus:

Als Bio-Seminarhaus achtet das SEINZ in allen Bereichen auf die ökologische Grundlinie. So wird intensiv darauf geachtet sorgsam mit den natürlichen Ressourcen umzugehen. Das Team versucht so gut es geht Energie zu sparen und Abfall zu reduzieren. Beim Umbau werden nur baubiologische Materialien verwendet und es wird darauf geachtet, elektromagnetische Strahlung zu vermeiden. Die Lebensmittel werden von Bio-Bauern aus der Umgebung bezogen.

### 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.

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

### Zeitverschiebung und Klima

Die Alpen sind generell das ganze Jahr über ein attraktives Reiseziel. Jede Jahreszeit hat ihren ganz besonderen Zauber. Die beste Zeit für einen Ski- oder Winterurlaub sind Dezember, Januar und Februar. In diesen

Monaten liegt auch in den tieferen Ebenen Schnee. In den höheren Lagen der Alpen ist Wintersport oft noch bis in den März und sogar April möglich.

Die beste Reisezeit für einen Wanderurlaub in den Alpen ist der Spätsommer (August und September). Viele Wanderer finden auch den Oktober noch sehr geeignet, der Frühherbst soll besonders schön sein. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.









## Ihre persönliche Beratung



Lisa Barthel  
Europa  
l.barthel@neuewege.com  
+49 2226 1588-114



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

  @neuewegereisen

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

