



## *Detailprogramm*

Spanien

Casita Ayurveda:

Yoga-Urlaub Kanaren: zwischen Vulkan und Meer

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	4
Wahlleistungen.....	5
Termine, Preise und enthaltene Leistungen.....	5
Teilnehmerzahl.....	5
Reisedauer.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	6
Gesundheit und Impfungen.....	6
Versicherung.....	7
Umwelt.....	7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	8
Zeitverschiebung und Klima.....	8
Reiseliteratur.....	9
Ihre Reisenotizen.....	10

# Reisedetails

## Spanien

### Casita Ayurveda:

### Yoga-Urlaub Kanaren: zwischen Vulkan und Meer

- Achtsames Yoga im Norden von Teneriffa
- Vegan-vegetarische Vollverpflegung nach nach ayurvedischen Prinzipien
- Gartenparadies mit Meerblick und finnischer Außensauna
- Kleine Gruppen für individuelle Betreuung
- Massage inklusive mit optionalen Zusatz-Behandlungen

### Allgemeine Beschreibung

Die Casita Ayurveda liegt auf einem über 4.000 Quadratmeter großen, windgeschützten Gartengrundstück im grünen Norden der Kanaren-Insel Teneriffa. Das liebevoll geführte Haus bietet freie Sicht auf den Atlantik und ist von ursprünglicher Natur umgeben. Die bewusst reduzierte Außenbeleuchtung lässt nachts den Sternenhimmel erstrahlen. Das ganzjährig milde Klima der Kanarischen Inseln schafft ideale Bedingungen für Yoga, Entspannung und Aufenthalt im Freien.



Im weitläufigen Garten finden sich zahlreiche Rückzugsorte zwischen Zitrusbäumen, Palmen und liebevoll gestalteten Details. Ein kleines Tauchbecken lädt zur Erfrischung ein, eine original finnische Außensauna mit Holzfeuerung ergänzt das Angebot. Die Casita wird besonders nachhaltig geführt: Eine eigene Photovoltaik-Anlage deckt die komplette Strom- und

Warmwasserversorgung, im hauseigenen Permakultur-Garten wachsen Kräuter, Gemüse und Obst.

### Kur/Hausprogramm

Im Mittelpunkt der Yogawoche stehen zwölf angeleitete Yogastunden. Die erfahrene Kursleitung legt besonderen Wert auf ein achtsames, körpernahes Üben ohne Leistungsdruck.

Der Tag beginnt mit einer 75-minütigen Yoga-Einheit vor dem Frühstück. Am Nachmittag folgt eine zweite Yoga-Einheit, die je nach Thema unterschiedlich gestaltet wird. Themenbezogene Workshops widmen sich unter anderem der Rückengesundheit und der Entlastung von Schultern und Nacken. Am Abend runden entspannende Yin-Yoga-Einheiten das Programm ab.



Ergänzend zum Yoga-Programm erhalten Sie Leberwickel zur Unterstützung der natürlichen Entgiftung. Im Basis-Paket ist eine 90-minütige Massage inklusive Detox-Fußbad enthalten. Das optionale Deluxe-Paket umfasst drei weitere Massagen. Das optionale Deluxe-Paket umfasst: 3x Zusatz-Massagen inkl. Fußbad á 90 Minuten, 3x ayurvedische Schwitzkabine, Bademantel, 2x Yoni-Box-Option statt Fußbad, 1-2 persönliche Leberwickel-Begleitungen.

Zwischen den Yogastunden bleibt Zeit für individuelle Entspannung im Garten, am Tauchbecken oder in der finnischen Außensauna. Ein gemeinsamer Ausflug zum Meer bringt Abwechslung in die Woche. An einzelnen Abenden bereichern Musik und Tanz das Programm.



## Wohnen

Die Casita Ayurveda ist ein dreistöckiges Haus und beherbergt drei Gästezimmer. Alle Zimmer sind straßenseitig ausgerichtet, mit Blick aufs Meer in der Ferne, und verfügen über ein eigenes Bad. Bademantel, Haartrockner, Bio-Handseife, Bio-Mundziehl und Zungenschaber liegen für Sie bereit.



Das Separeezimmer kann als Doppel- oder Twinbett-Zimmer genutzt werden. Das Doppelzimmer Garten bietet einen Blick in die Gartenoase sowie einen kleinen Schreibtisch und eine Sitzecke mit zwei Sesseln. Das Doppelzimmer mit Balkon verfügt über einen französischen Balkon, ebenfalls mit Schreibtisch und Sitzecke.

**Bitte beachten Sie: Haus und Garten verfügen über viele Treppen und sind nicht barrierefrei.**

Sollten die Zimmer ausgebucht sein, stehen Apartments in der Finca Palmeras zur Verfügung – in 15 Minuten fußläufig entlang der Landstraße erreichbar. Alternativ können wir Ihnen ein Taxi-Transfer Paket anbieten für 75 Euro, dieses beinhaltet 7x Hin- und 7x Rücktransfer. Bitte beachten Sie, dass bei wechselnden Transferzeiten die Kommunikation mit dem Fahrer in Eigenregie per Messenger und Übersetzer erfolgen.



## Genießen

Die Küche der Casita Ayurveda folgt einer vegan-vegetarischen Vollverpflegung nach ayurvedischen Prinzipien. Alle Mahlzeiten werden aus überwiegend biologischen Zutaten frisch zubereitet.

Der Tag beginnt mit einem warmen Frühstücksbrei, der den Körper sanft auf die Morgenpraxis vorbereitet. Das Mittagessen bildet die Hauptmahlzeit und wird liebevoll komponiert. Am Abend erwartet Sie ein leichtes Gericht, das die Verdauung nicht belastet und einen erholsamen Schlaf unterstützt.

Ganztägig stehen Biotee und gefiltertes Wasser zur Verfügung. Auf Kaffee und Alkohol wird während des Aufenthalts verzichtet, um den Entgiftungsprozess zu unterstützen.

Die verwendeten Zutaten stammen zum Teil aus dem hauseigenen Permakultur-Garten. Weitere Lebensmittel werden von einer lokalen Bauernfamilie bezogen, die alles in zertifizierter Biokultivierung anbaut. Dieses Konzept verbindet achtsame Ernährung mit Nachhaltigkeit und Unterstützung der lokalen Gemeinschaft.

## Umgebung

Die Casita Ayurveda befindet sich im grünen Norden der Kanaren-Insel Teneriffa. Die Umgebung ist von ursprünglicher Natur geprägt. Die grünen Berge und natürlichen Wanderwege laden zu achtsamen Spaziergängen ein. 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 Garachico ist sehr sehenswert und einen 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.

Die Küste in dieser Region ist vom rauen Atlantik geprägt. Während der Woche führt ein gemeinsamer Ausflug zum Meer.

### Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

[www.neuweege.com/ESG33](http://www.neuweege.com/ESG33)

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

### Termine, Preise und enthaltene Leistungen

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

[www.neuweege.com/ESG33](http://www.neuweege.com/ESG33)

### Teilnehmerzahl

Mindestens 3, höchstens 8-10

\*bei weniger als 3 Personen behält sich die Casita Ayurveda vor, das Yoga-Programm anzupassen

### Reisedauer

8 Tage

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO<sup>2</sup>-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

Die Anreise erfolgt in der Regel über den Flughafen Teneriffa Süd, da Teneriffa Nord nur vom spanischen Festland und den Nachbarinseln direkt angefliegen wird. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Vom Flughafen Süd beträgt die Fahrtzeit zur Casita Ayurveda etwa eine Stunde über 71 Kilometer. Gerne organisieren wir für Sie einen Transfer: 130 Euro vom Flughafen Süd zur Casita Ayurveda und zurück 80 Euro. Ab dem Flughafen Nord kostet die Strecke 50 Euro. Alternativ erstellen wir Ihnen gerne ein Angebot für einen Mietwagen.



## Einreisebestimmungen / Sicherheit

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

Detaillierte Einreisebestimmungen finden Sie auf der Seite des Auswärtigen Amts:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/>

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.



## 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.



## 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 bewusst!

Corporate Social Responsibility (CSR) ist bei NEUE WEGE kein Fremdwort, sondern seit unserer Firmengründung ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Handelns!

Deshalb haben wir die CSR-Initiative ergriffen und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit: <https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/>. 2009 haben wir das CSR-Siegel von TourCert zum ersten Mal erhalten und haben uns 2023 erneut rezertifiziert. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten und Expertinnen aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Teil dieses Siegels ist ein umfassender Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. Überzeugen Sie sich selbst: <https://www.neuewege.com/tourcert/>.

Darüber hinaus ist NEUE WEGE 2023 noch einen Schritt weitergegangen! Wir haben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt, die so individuell sind wie die Vorlieben unserer Gäste: Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | CO<sub>2</sub>-Kompensation | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit. Anhand dieser 7 Kriterien analysieren wir unsere Reiseangebote, um sicherzustellen, dass unsere Reisen auf allen Ebenen nachhaltig sind. Jetzt können Sie anhand der Symbole auf unseren Produktseiten ganz einfach erkennen, welche Kriterien die jeweilige Reise erfüllt. Erfahren Sie hier mehr über unsere Verantwortung auf neuen Wegen: <https://www.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien/>

## 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 (2025).  
ISBN: 3829739583

**Grundmann, H. & Berghahn, E.:**  
Reise Know-How Reiseführer Teneriffa.  
Reise Know-How Verlag (2026).  
ISBN: 3896627821







## Ihre persönliche Beratung



Carmen Pfletschinger  
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)

