



Detailprogramm

Österreich

Ayurveda Resort Mandira:

Balance und Wohlbefinden in der Steiermark

Inhalt

Reisedetails.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	5
Saisonzeiten, Preise und enthaltene Leistungen	5
Zusätzliches Entgelt.....	5
Wahlleistungen	5
Praktische Hinweise.....	6
Anreise.....	6
Sonstiges.....	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

Österreich

Ayurveda Resort Mandira: Balance und Wohlbefinden in der Steiermark

- Holistic Ayurveda – über 20 Jahre Erfahrung
- Täglich Yoga, Heiltherme und Vollpension inklusive
- Kombination aus Ayurveda-Medizin und westlicher Schulmedizin
- Raffinierte ayurvedische Verpflegung
- Ayurveda Online-Kurs mit Volker Mehl inklusive



Allgemeine Beschreibung

Das Ayurveda-Resort Mandira liegt in Bad Waltersdorf in der Steiermark, ruhig eingebettet zwischen Weingärten und Obsthainen. Das familiengeführte Vier-Sterne-Superior-Hotel wird von Christina und Andreas Drexler geführt und ist auf ärztlich begleitete Ayurveda-Kuren ausgerichtet. Im Mittelpunkt steht das Konzept des Holistic Ayurveda, für das das Haus über zwanzig Jahre Erfahrung einbringt.

Kennzeichnend ist die Verbindung von Ayurveda-Medizin und westlicher Schulmedizin. Hinzu kommt die einzige hauseigene Thermal-Heilquelle eines Ayurveda-Resorts in Europa, deren Wasser in den Pools und im Spa-Bereich genutzt wird. Zum Gelände gehören ein Außenpool, eine Sonnenterrasse und eine Liegewiese. Ruhige Rückzugsorte bieten der Ayurveda-Garten „Ganeshas Garten“ im Freien und die Lavendel-Bibliothek im Haus, in der Lavendeltee bereitsteht. So entsteht ein Rahmen, in dem Behandlung, Erholung und bewusste Auszeit ineinandergreifen.



Kur/Hausprogramm

Begleitet werden Sie von einem Team aus ausgebildeten und zertifizierten Ayurveda-Spezialistinnen und -Spezialisten sowie Therapierenden, die überwiegend aus Indien stammen. Christina Drexler, MSc Ayurveda-Medizin und Holistic Coach, hat das Konzept Holistic Ayurveda & Beyond entwickelt und verantwortet die ganzheitliche Ausrichtung des Hauses. Der Ayurveda-Mediziner Akhil Balachandran (BAMS) wurde in Indien ausgebildet und ist zugleich Yogalehrer. Dr. Gramya Binson (BAMS) ist Ayurveda-Spezialistin und ebenfalls Yogalehrerin. Dr. med. Alexandra Koller ist Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmedizin mit Schwerpunkt auf Regeneration und Zellgesundheit. Die Ayurveda-SpezialistInnen sowie die Therapierenden sprechen in unterschiedlichem Umfang Deutsch. Für die Kuren stehen 16 Behandlungsräume und zwei Arztzimmer zur Verfügung.



Zu Beginn Ihres Aufenthalts stehen eine Erstkonsultation mit ausführlicher Pulsdiagnose, Blutdruckmessung und Zungendiagnose. Auf dieser Grundlage werden Ihr individueller Behandlungs- und Ernährungsplan sowie die passenden komplementärmedizinischen Methoden festgelegt. Verordnete Nahrungsergänzungsmittel können Sie direkt im Haus erwerben.

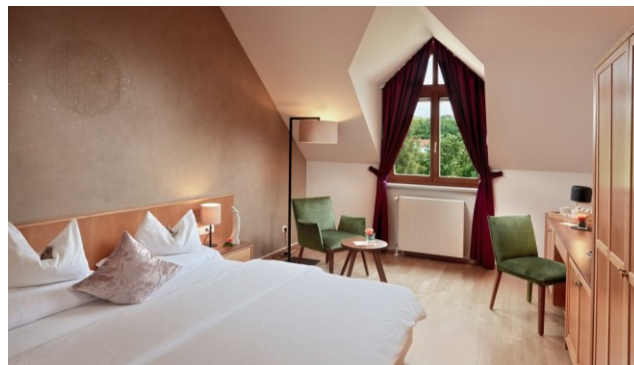
Das Team des Ayurveda-Resorts Mandira bietet unterschiedliche Kurprogramme an, die sich in Dauer und Intensität unterscheiden. Gerne beraten wir Sie im Vorfeld persönlich, welches Programm zu Ihnen passt.

Bei der 14-tägigen Panchakarma-Kur sind Vitalfeldmessung und Vitalfeldtherapie inkludiert, ebenso eine ärztliche Konsultation zur Infusionstherapie und eine Infusion. In dieser Konsultation wird geklärt, ob und welche Infusion sinnvoll ist. Bei den anderen Kuren können diese Verfahren hinzugebucht werden.



Das täglich angebotene Wochenprogramm umfasst Yoga in unterschiedlichen Stilen, Meditation, Yoga Nidra, Atemübungen (Pranayama) und Achtsamkeitsstunden. Geübt wird in einem hellen, großzügigen Yogaraum mit Außenplattform. Die Einheiten verteilen sich über den Tag und eignen sich für alle Erfahrungsstufen. Ergänzend stehen im Wochenverlauf unter anderem Somatics, Faszientraining, Rückenfit und Heilthermal-Wassergymnastik zur Auswahl, außerdem finden regelmäßig Ayurveda-Vorträge statt.

Für die Regeneration sorgt die hauseigene Thermal-Heilquelle mit Panoramapool und Indoor-Heilthermalpool (je 32 °C), Außenpool mit Grandewasser (28 °C) und einem Thermalbewegungsbecken. Die Saunalandschaft umfasst eine Keltische Sauna „Lautrum“ (90 °C), eine Steirische Kräutersauna (65 °C) und ein Mineralien-Dampfbad (45 °C). Hinzu kommen Liegeräume, ein Fitnessraum und der Ganesha-Ruheraum für die Zeit nach den Behandlungen.



Wohnen

Das Resort umfasst 64 Zimmer und Suiten in mehreren Kategorien, die sich in Lage, Größe und Ausstattung unterscheiden. Die Doppelzimmer der Kategorie Vintage Classic liegen im traditionellen Vintage-Trakt, sind zwischen 25 und 31 m² groß und mit Badewanne oder Dusche ausgestattet. Ein Teil der Zimmer ist klimatisiert. Wer einen eigenen Freisitz möchte, wählt die Variante Vintage Classic mit Balkon.

Im neuen Ayurveda-Trakt liegen großzügigere Zimmer in unmittelbarer Nähe zum Spa, jeweils mit begehrter Garderobe. Die Kategorie Ayurveda Classic verfügt über einen Balkon, die klimatisierte Kategorie Ayurveda French Balcony über einen französischen Balkon. Von den Zimmern der Kategorie French Balcony erreichen Sie den Yogaraum ebenerdig.

Die Premium-Kategorie Ayurveda Garden ist klimatisiert und bietet eine private Gartenterrasse. Zur Ausstattung gehören ein Naturstein-Waschbecken, eine barrierefreie Dusche und eine begehrte Garderobe.

In allen Zimmern stehen Sat-TV, WLAN, Safe und Kühlschrank zur Verfügung, dazu ein hauseigenes Mandira-Tee-Set und Bademantel liegen bereit, und für die Körperpflege werden hochwertige, biologische Seifen und Shampoos in wiederbefüllbaren Spendern bereitgestellt.



Genießen

Die Verpflegung ist ayurvedisch-vegetarisch und wird auf Ihr jeweiliges Kurprogramm abgestimmt. Der Tag beginnt mit einem Frühstücksbuffet, das um eine Saft-, Kräuter- und Gemüsebar ergänzt wird. Jeden Morgen erhalten Sie eine Karte mit Ihrem persönlichen Tagesplan, Informationen zum Wetter und Tipps für den Tag. Mittags und abends wird Ihnen jeweils ein Drei-Gänge-Menü serviert. Die Mahlzeiten nehmen Sie an Einzeltischen ein. Ingwerwasser steht durchgehend bereit, eine Thermoskanne können Sie vom Buffet mitnehmen.



Alle Speisen werden frisch zubereitet. Ein Großteil stammt von Betrieben und Bauern aus der Umgebung. Zur Kur gehören zudem ayurvedische Getränke. Für Kurgäste gilt eine auf das Programm abgestimmte Diätverpflegung. Laktose- und glutenfreie Speisen sowie besondere Ernährungsformen sind auf Anfrage möglich. Allergien, die Sie in der Konsultation angeben, werden direkt an die Küche weitergegeben. So lässt sich die Küche des Hauses auf unterschiedliche Bedürfnisse und Behandlungsziele ausrichten.

Umgebung

Rund um Bad Waltersdorf erstreckt sich eine grüne, ländlich geprägte Region der Steiermark, die zu vielfältigen Aktivitäten im Freien einlädt – darunter Wandern, Laufen, Nordic Walking, Radfahren und Golfen.

In direkter Umgebung des Hauses verlaufen mehrere Rundwanderwege, etwa der Blumenwanderweg, der Römerweinweg, der Apfelwanderweg und der Herrschaftswaldweg. Für Radfahrende steht ein Wegenetz von rund 320 Kilometern zur Verfügung. City-Bikes, Mountainbikes und E-Bikes sowie Fahrradhelme und Nordic-Walking-Stöcke können im Hotel ausgeliehen werden. Für E-Bikes wird eine Gebühr erhoben. Als Gast des Resorts erhalten Sie außerdem Ermäßigungen auf den Golfplätzen Bad Waltersdorf, Stegersbach und Loipersdorf.

Auch der Ort selbst und sein Umland bieten Ausflugsziele. In der Nähe liegen der Stubenbergsee und die Schokoladenmanufaktur Zotter. Im Frühjahr lohnt ein Weg entlang der Apfelstraße, wenn die Obstbäume blühen. Ein weiteres Ziel ist die Landeshauptstadt Graz, wo eine Seilbahn hinauf zum Uhrturm führt.



Saisonzeiten, Preise und enthaltene Leistungen

Saisonzeiten, Preise und enthaltene Leistungen finden Sie auf unserer Webseite unter: www.neuweege.com/7ATP1601

Zusätzliches Entgelt

Die Kurtaxe von 3,50 € pro Person / pro Tag ist vor Ort zu zahlen

Wahlleistungen

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

Praktische Hinweise

Anreise

Der nächstgelegene Bahnhof Bad Waltersdorf liegt zwei Minuten vom Resort entfernt, ein Transferservice steht zur Verfügung.

Mit dem Auto ist das Resort über die Südautobahn A2, Abfahrt Bad Waltersdorf/Sebersdorf, erreichbar.

Der Flughafen Graz liegt ca. 40 km entfernt (ca. 45 Minuten Fahrzeit), der Flughafen Wien Schwechat ca. 1,5 Stunden. Ab einem Aufenthalt von 7 Nächten ist der Transfer vom und zum Flughafen Graz oder Wien kostenlos inklusive; eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Sonstiges

Verlängerungstage sind auf Anfrage auch direkt über NEUE WEGE buchbar.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreicher und Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass einreisen.

Detaillierte Einreisebestimmungen finden Sie auf der Seite des Auswärtigen Amtes:
<https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/>

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch.



Bei Einreise mit dem Pkw ist darauf zu achten, dass in Österreich eine Autobahnvignette erforderlich ist. Informationen hierzu finden Sie unter www.adac.de/reise-freizeit/maut-vignette/oesterreich/

Sicherheitshinweise

Österreich gilt als sicheres Reiseland, in dem Sie sich rundum wohl fühlen können. In Touristenzentren und an sehr belebten Plätzen sollten Sie sich genauso vorsichtig wie in Deutschland verhalten, um Taschendiebstähle zu vermeiden.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.

Gesundheit und Impfungen

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Österreich ist flächendeckend mit Ärzten und Apotheken versorgt. Apotheken halten abwechselnd Nacht- und Sonntagsdienst; geschlossene Apotheken tragen Hinweise auf nächstgelegene offene Apotheken.

Notrufnummern in Österreich:
Notarzt: Tel. 144
Ärzte-Notdienst: Tel. 141
Bergrettungsdienst: Tel. 140



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.



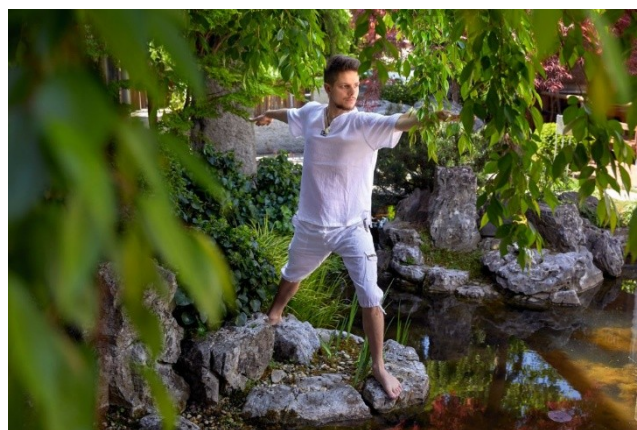
Umwelt

Nachhaltigkeitsaspekte im Hotel:

Das Resort nutzt die Wärme seiner eigenen Thermalquelle: Das Thermalwasser wird auf Badetemperatur gekühlt, ein Teil der Restwärme beheizt das Warmwasser. Einen Teil seines Stroms erzeugt das Haus mit einer eigenen Photovoltaikanlage, die Heizungspumpen wurden gegen energiesparende Modelle getauscht, und die Beleuchtung ist auf energiesparende Leuchtmittel umgestellt.

In der Küche landen Kräuter aus dem hauseigenen Garten, viele Zutaten liefern Betriebe und Bauern aus der Region – einige von ihnen bauen direkt für das Mandira an. Abfälle werden konsequent getrennt, Bioabfälle kompostiert, und Produkte mit Einwegverpackung werden vermieden.

In den Bädern stehen Seifen und Shampoos in wiederauffüllbaren Spendern bereit. Und die Anreise gelingt ganz entspannt mit der Bahn: Der Bahnhof Bad Waltersdorf liegt nur zwei Minuten entfernt.



Was kann ich als Reisegast zur Nachhaltigkeit vor Ort beitragen:

Ein achtsamer Umgang mit den Gegebenheiten der Region gehört für uns ebenso dazu wie das Reiseerlebnis selbst. Oft sind es dabei die kleinen Gesten, die vor Ort den größten Unterschied machen.

Wasser und Strom bewusst nutzen

In einigen Reiseregionen ist Wasser in den Sommermonaten ein kostbares Gut. Ein achtsamer Umgang mit Wasser und Strom trägt dazu bei, die Versorgung vor Ort zu entlasten – ganz ohne Einbußen beim Komfort.

Mit leichtem Gepäck an Verpackung reisen

Je weniger Verpackung unterwegs anfällt, desto besser für die Gastregion. Kleinigkeiten, die viel bewirken, sind beispielsweise:

- Eine wiederverwendbare Trinkflasche statt Plastikflaschen ist ein verlässlicher Begleiter für den ganzen Tag.
- Ein Stoffbeutel im Gepäck genügt, und der Einkauf gelingt ganz ohne Plastiktüte.
- Die Systeme zur Mülltrennung sind von Land zu Land unterschiedlich organisiert. Ein kurzer Blick auf die Hinweise im Haus zeigt, wie es vor Ort funktioniert.
- Batterien und Elektrokleinteile gehören auch unterwegs in die dafür vorgesehenen Sammelstellen – alternativ reisen sie einfach wieder mit nach Hause.

Kleine Entscheidungen mit spürbarer Wirkung – im Sinne der Gastgeberinnen und Gastgeber und der Regionen, die unsere Reisen erst möglich machen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

NEUE WEGE ist seit 2009 von TourCert CSR-zertifiziert

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Sie reicht vom wirtschaftlichen Handeln eines Unternehmens über umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel wird von TourCert vergeben. Über die Vergabe entscheidet ein unabhängig besetzter Zertifizierungsrat. Geprüft wird dabei das Unternehmen: wie NEUE WEGE wirtschaftet, wie wir mit Mitarbeitenden und Partnern umgehen und wie wir Umweltauswirkungen erfassen und reduzieren.



Was das konkret bedeutet: Wo immer es geht, vermeiden wir Flüge und bieten stattdessen Bahnreise und Rail&Fly an. Für alle Flugreisen leisten wir einen Klimaschutzbeitrag über atmosfair. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: www.neuewege.com/atmosfair

Für unsere Reisen haben wir zusätzlich sieben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt – sie decken ganz unterschiedliche Aspekte ab, so wie die Vorlieben unserer Gäste:

Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | Klimaschutzbeitrag | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit

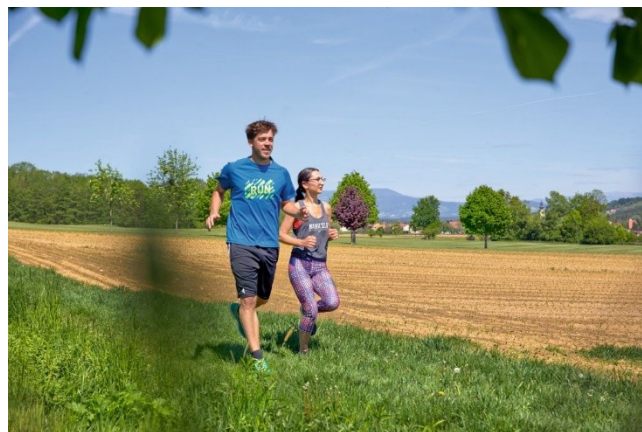
Entstanden sind sie in unserem Haus unter Federführung unserer CSR-Beauftragten. Entlang dieser sieben Kriterien schauen wir uns unsere Unterkünfte und Reiseangebote an – sie sind die Grundlage, auf der

wir auswählen und weiterentwickeln. Was hinter jedem einzelnen Kriterium steckt, lesen Sie hier: www.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien

Seit der Erstzertifizierung 2009 dokumentieren wir unsere CSR-Arbeit in regelmäßigen Nachhaltigkeitsberichten, die Sie hier nachlesen können: www.neuewege.com/nachhaltigkeit

Zeitverschiebung und Klima

In Österreich gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ). Das Klima in der Steiermark ist im Vergleich zum restlichen Österreich recht mild, was im Wesentlichen durch die Lage südlich der Alpen bedingt ist. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.



Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Österreich beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Reiseführer für die Steiermark empfehlen, die Ihnen auf interessante Art und Weise das Land mit all seinen Einzigartigkeiten näherbringen.

Haller, Andreas:

Steiermark Reiseführer Michael Müller Verlag.

Müller, Michael (2023).

ISBN: 3966850915



[illegible]

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Claudia Sanders
Europa
c.sanders@neuewege.com
+49 89 413250-537



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

