Neue Wege
Bewusst Reisen

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
Versicherung ... 7
Umwelt ... 7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 7
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 ein Tauchbecken zum Abkühlen, eine original finnische Sauna mit Holzbefeuerung und eine 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.

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.

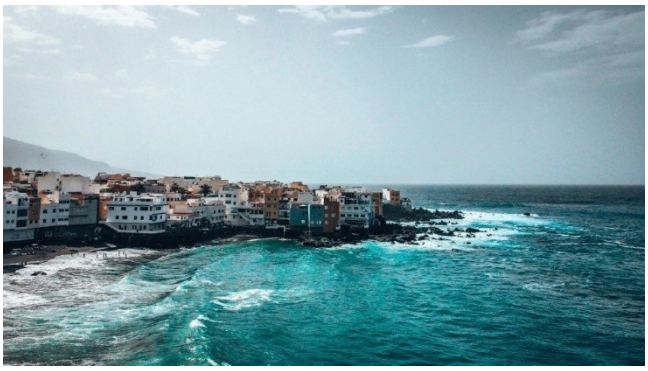
Den ganzen Tag stehen Ihnen ayurvedische Tees und Wasser zur Verfügung.

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 CO^2-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 angeflogen wird. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Vom Flughafen Süd beträgt die Fahrtzeit zur Casita Ayurveda etwa eine Stunde (ca. 70 Kilometer). Gerne organisieren wir für Sie einen Transfer für ca. 100 Euro pro Strecke vom Flughafen Süd zur Casita Ayurveda. Ab dem Flughafen Nord kostet die Strecke 50 Euro. Alternativ erstellen wir Ihnen gerne ein Angebot für einen Mietwagen.

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.

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 Auslandskrankenversicherung, damit Sie in Ihrem Reiseland abgesichert sind. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit bei Bedarf eine Reisegepäck- und Soforthilfe-Versicherung abschließen. 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 | CO2-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 (2023).
ISBN: 3829719426

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

Ihre Reisenotizen

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