



Detailprogramm

Deutschland

Gesundheitswochen im Steinweidenhof

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	4
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Enthaltene Leistungen.....	5
Termine und Preise.....	5
Teilnehmerzahl.....	5
Reisedauer.....	5
Praktische Hinweise.....	5
Anreise / Transfers.....	5
Mitnahmeempfehlungen.....	5
Währung.....	5
Versicherung.....	5
Nebenkosten / Trinkgelder.....	6
Umwelt.....	6
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	6
Reiseliteratur.....	7

Reisedetails

Deutschland Gesundheitswochen im Steinweidenhof

Reiseverlauf

- Fastenkuren nach ganzheitlichem Konzept
- Aktives Entspannungsprogramm
- Wandern in abwechslungsreicher Natur



Allgemeine Beschreibung

Inmitten der inspirierenden, idyllischen Landschaft des Schwarzwalds befindet sich das Gesundheitshotel Steinweidenhof. In Alleinlage am Sonnenhang des Simonwäldertals, ist es ein Ort zum Loslassen, Entspannen und Entschlacken - hier können Sie regenerieren und neue Kräfte schöpfen! Das besonders milde Mittelgebirgsklima wirkt wohltuend und reinigend.



Das Konzept des Hauses ist auf eine ganzheitliche Behandlung der Gäste ausgerichtet. Klassische Naturheilverfahren werden ergänzt durch vielfältige Gesprächsangebote und Vorträge über gesunde Lebensweise. Alle Angebote zielen darauf ab, gesundheitlichen Störungen auf den Grund zu gehen, dabei Wege zur Heilung aufzuzeigen und Mut zu machen. Es eignet sich daher auch besonders gut für längere Fastenzeiten. Da das Haus nach ökologischen Richtlinien gestaltet ist, bietet es eine angenehme Atmosphäre. So liefert unter anderem ein Blockheizkraftwerk Energie für warmes Wasser und Heizung.

Direkt hinter dem Fastenhaus beginnen herrliche Wanderwege, die zu ausgedehnten Spaziergängen oder Nordic Walking-Touren einladen. Im Winter können Sie auch bei Schneeschuh-Wanderungen die Landschaft erleben. Während der Fasten- und Gesundheitswochen bietet das Team des Steinweidenhofes ausgesuchte Wanderungen an. Sie sind auf die Konstitution der Fastenden abgestimmt und fördern das Entschlacken und Entgiften. Zugleich wirken sie kreislaufanregend und durchblutungsfördernd. Das Hausprogramm mit Entspannungsübungen und Meditation sowie zahlreiche Angebote der Heilpraxis unterstützen den Prozess der Stärkung und Regeneration

Ihre Fastenkur unter besonderen Voraussetzungen:

Das Team vom Steinweidenhof freut sich, Sie ab Juli wieder begrüßen zu dürfen. Natürlich wird es aufgrund von COVID-19 angepasste Sicherheits- und Hygienemaßnahmen geben, über die wir Sie gerne informieren möchten.

Bitte reisen Sie nicht an, wenn Sie Symptome wie Fieber, Husten und Erkältungserscheinungen haben.

In allen öffentlichen Bereichen des Hotels wird darauf geachtet, dass der Mindestabstand eingehalten wird. Wir möchten Sie bitten, in regelmäßigen Abständen die Hände zu waschen und zu desinfizieren. Bringen Sie bitte eigene Mund- und Nasenschutzmasken mit.

Bei einigen Behandlungen wird das Tragen von einer Gesichtsmaske notwendig sein.

Bitte nutzen Sie im Restaurant nur die Ihnen zugewiesenen Plätze.

Kur/Hausprogramm

Der Steinweidenhof bietet Ihnen verschiedene Ernährungsformen zur Steigerung des Wohlbefindens. Die frischen Zutaten stammen weitgehend aus kontrolliert-biologischem Anbau der Region, Ihr Trinkwasser entspringt der reinen hauseigenen Quelle.

Klassisches Heilfasten

Erleben Sie die erleichternde Wirkung des Verzichts. Während der 7- oder 14-tägigen Fastenkur nehmen Sie keine feste Nahrung zu sich. Schmackhafter Noni-Saft, frisch gepresster Frucht- oder Gemüsesaft und eigens zubereitete Gemüsebrühen versorgen Sie mit Enzymen und Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

Smoothie-Fasten

Entgiften Sie Ihren Körper mit frisch zubereiteten Smoothies. Diese leckeren Mixgetränke sind eine hervorragende Möglichkeit zur Ausleitung, Verbesserung des Ernährungsverhaltens sowie eine intensive Zufuhr von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Die Smoothies werden aus frisch geernteten Wildkräutern zubereitet, die von den Wiesen rund um den Steinweidenhof stammen. Auf einer halbstündigen fachkundigen Einführung wird Ihnen die Wirkung der Wildkräuter erläutert.

Leber- Gallenreinigungs-Programm

Nur eine gesunde Leber kann alle Funktionen des Stoffwechsels und der Entgiftung gut ausführen. Gallenschlacke und Gallensteinchen lagern sich in der Leber und den Gallenwegen ab und beeinträchtigen die Stoffwechselfunktionen der Leber. Mit einer milden Basenernährung aus gekochtem Gemüse und vollwertigen Kohlenhydraten wird Ihre Ernährung umgestellt und Ihre Leber und Galle gereinigt.

Aktiv- & Entspannungsprogramm

Zu Ihrem Urlaub gehört ein Rundum-Wohlfühlpaket:

- an Werktagen morgens ca. 40 Minuten Yoga
- Meditation und Tiefenentspannung
- 4-mal pro Woche Aktivprogramm, z.B. geführte Spaziergänge, Wanderungen und Nordic Walking; im Winter: Schneeschuh-Wanderungen (Leih-Schuhe vorhanden)
- Leberwickel
- Fußbäder
- Kleine Rotlicht-Kabine
- Vorträge und Gesprächsrunden

Naturheil-Verfahren in der hauseigenen Praxis
Direkt im Haus bietet Ihnen Werner Ewald in seiner Naturheilpraxis zusätzliche Behandlungen an:

- Darmsanierung und -reinigung (colon-alpha-Hydro-Thermo Therapie)
- Cranio-Sacral-Behandlung
- Massagen: Fußreflexzonen-Massage, Dorn-Breuß-Massage



Wohnen

Das kleine, familiär geführte Hotel verfügt über 10 Zimmer. Vier geräumige Doppel- und Einzelzimmer sind im traditionellen Schwarzwälder Stil eingerichtet. Sechs weitere Doppelzimmer stehen im Neubau zur Verfügung. Alle Zimmer sind lichtdurchflutet und bieten viel Rückzugsraum. Sie verfügen über Fön, Telefon, TV und Dusche/WC. Die beiden Doppelzimmer im Haupthaus haben eine eigene Badewanne. Alle Doppelzimmer haben einen Balkon oder eine Terrasse und versprechen einen wunderbaren Blick ins Tal.

Genießen

Ihre Verpflegungsart hängt von Ihrem individuell gebuchten Fasten- oder Gesundheitsprogramm ab.

Während der Heilfasten-Kur erleben Sie die erleichternde Wirkung des Verzichts. Sie verzichten völlig auf feste Nahrung. Ziel ist es, Ihr Wohlbefinden zu steigern und gegen chronische Krankheiten vorzugehen.

Die eigene Bergquelle versorgt das Haus mit quellfrischem Trinkwasser. Das energetisch angereicherte Wasser steht Ihnen jederzeit zur Verfügung und unterstützt Sie während Ihrer Kur. Ebenso können Sie sich den ganzen Tag über mit Tee versorgen. Gegen Bezahlung können Sie auch leckere Bio-Weine erwerben.

Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit Dusche/WC und Balkon vorbehaltlich Gegenbuchung • gewählte Verpflegung • Aktiv- und Entspannungsprogramm • morgens ca. 40 Minuten Yoga (werktags) • eine geführte Wanderung zur Orientierung (ca. 45 Minuten) • zwei geführte Wanderungen (ca. 2,5 Stunden) • tägliche Gruppenbetreuung durch die Hausleitung • Begrüßungstreffen • NEUE WEGE Informationsmaterial

Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: www.neuewege.com/DEG12

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 15

Reisedauer

8 Tage

Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Verbindung nach Freiburg so zu wählen, dass Sie ab Freiburg um 16:09 Uhr mit der S-Bahn (Richtung Elzach) bis Bleibach fahren können, Ankunft 16:37 Uhr. Weiter geht es ab Bleibach um 16:46 Uhr mit dem Bus Linie 7272 bis Simonswald Rathaus, Ankunft 16:55 Uhr. Zu dieser Zeit werden Sie gerne kostenlos an der Bushaltestelle abgeholt. Teilen Sie dem Haus bitte spätestens einen Tag vor Anreise mit, dass Sie diesen Service nutzen möchten.

Mit dem Auto können Sie über die A5 kommend aus Karlsruhe/Basel anreisen. Bitte nehmen Sie die Ausfahrt Feiburg-Nord Richtung Waldkirch und folgen Sie der B294, bis Abzweigung Bleibach, dann weiter nach Simonswald. Wenn Sie von der A81 aus Richtung Stuttgart/Bodensee kommen, fahren Sie am Autobahndreieck Bad Dürrenheim in Richtung Donaueschingen bis zum Ende der Autobahn, weiter über Wolterdingen und Vöhrenbach bis nach Furtwangen. Dann geht es durch das Simonswälder Tal nach Simonswald. In Simonswald ist der Steinweidenhof ausgeschildert. Sie biegen zwischen den Gasthäusern Krone-Post und Hirschen ab und fahren etwa 3,5km weiter bis zum Steinweidenhof.

Bitte planen Sie Ihre Ankunft so, dass Sie frühestens um 16:00 Uhr im Steinweidenhof ankommen. Um 18:00 Uhr findet ein Begrüßungstreffen statt, bei dem Ihnen der Ablauf der nächsten Tage erklärt wird. Bitte planen Sie Ihre Anreise nach Möglichkeit so, dass Sie zur Einführung da sind.



Mitnahmeempfehlungen

Bitte bringen Sie Tücher für die Rotlichtkabine und bei Bedarf eine eigene Decke fürs Yoga sowie eine Themos- oder Trinkflasche mit.

Währung

Sie können im Hotel nur mit Bargeld zahlen.



Versicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend eine Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. 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 direkt zusammen mit Ihrer Reise bei Neue Wege buchen und sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.

Nebenkosten / Trinkgelder

Es ist schön, wenn das gesamte Team vom Service bis zur Küche, den Reinigungskräften und dem Hausmeister gleichmäßig Anteil am Trinkgeld hat. Daher empfehlen wir das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes an der Rezeption für das gesamte Team abzugeben. Wir empfehlen, je nach Zufriedenheit 25-35 Euro für die Woche einzuplanen.

Umwelt

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 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 CSR-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. Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit den Re-Zertifizierungen im März 2011 und 2014 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr



Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Deutschland beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle eine Auswahl an Reiseführern empfehlen, die auf anschauliche Art und Weise Deutschland mit seinen Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten beschreiben oder sich auf die Region Bayern konzentrieren.

Hiltermann, Heiner:

DuMont Reise-Taschenbuch Reiseführer Schwarzwald.
DuMont Reiseverlag (2018).
ISBN: 3770175700

Dr. Roland Weis & Florian Wachsmann:

MARCO POLO Reiseführer Schwarzwald.
Mairdumont (2018).
ISBN: 9783829728898



Ihre persönliche Beratung



Anja Frigger
Europa
a.frigger@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-104



Michaela Heising
Europa
m.heising@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-108



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

