

# DEUTSCHLAND

Bio-Berghotel Ifenblick:  
"Safffasten" - die Fastenwoche nach Buchinger



---

D E T A I L P R O G R A M M

---

<b>REISEDETAILS .....</b>	<b>3</b>
Reiseverlauf .....	3
Allgemeine Beschreibung .....	3
Kur/Hausprogramm .....	3
Unterkunft .....	4
Verpflegung .....	4
Umgebung .....	5
Sonstige Infos .....	5
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>6</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Mitnahmeempfehlungen .....	6
Währung / Post / Telekommunikation .....	6
Versicherung .....	6
Umwelt .....	6
Sonstiges .....	7
<b>ANHANG.....</b>	<b>7</b>
Reiseliteratur.....	7
Kontaktdaten und Anmeldung .....	8

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Fastenwoche nach Buchinger
- Traumhaftes Alpenpanorama
- Familiäre Atmosphäre



### KUR/HAUSPROGRAMM

Um Ihre ureigene Balance zu erlangen, eröffnet Ihnen das Bio-Berghotel ein vielseitiges Wellnessangebot, angefangen von Massagen über Sauna und Infrarotkabine bis hin zur Aromabadewanne. Als attraktive Ergänzung dient das Sport- und Bewegungsprogramm des Hotels bei dem Sie das erstklassig geschulte Team begleitet. Neue körperliche Stärke gewinnen Sie, während sie im hauseigenen Hallenbad Ihre Bahnen ziehen oder den gut ausgestatteten Fitnessraum nutzen.

Bitte beachten Sie, dass das Hausprogramm kein Angebot von Neue Wege ist und vom Bio-Berghotel Ifenblick selbst veranstaltet wird. Dieses Programm können Sie kostenfrei nutzen.

### ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Das Bio-Berghotel Ifenblick liegt an einem Südhang, mit Blick auf den Ifen und das Balderschwanger Tal. Die ruhige Lage in der herrlichen Allgäuer Landschaft mit Bächen, grünen Wiesen und Wäldern ist optimal geeignet, um abseits von Lärm und Hektik vollkommen zu entspannen.

Das Hotel liegt nahe an Österreich und dem Bregenzer Wald (Vorarlberg). Zur Ortsmitte Balderschwang sind es nur ca. 500 m, die bequem zu Fuß zurückgelegt werden können. Es bildet einen idealen Ausgangspunkt für Wander- und Wintersport-Liebhaber, da ein weitläufiges Netz aus hervorragenden Wanderwegen, Loipen und Pisten jeder Schwierigkeitsstufe zu Füßen des Hotels beginnt.

Die innere Balance finden und Kraft für die Seele tanken das Bio-Berghotel Ifenblick bietet Ihnen hierfür einen idealen Rahmen! Inmitten der beeindruckenden Naturlandschaft der Alpen liegt das Hotel im Herzen des Balderschwanger Tals. An diesem idyllischen Ort hat die Familie Meyer ein Haus mit Seele geschaffen, das Sie mit persönlicher Atmosphäre und liebevollen Details begeistern wird!



## UNTERKUNFT

Mit liebevollen, stilsicheren Details hat die Familie Meyer ein Haus geschaffen, das viel Charme besitzt: Moderne Architektur und traditionelle Elemente gehen eine reizvolle Verbindung ein. Die sehr persönliche Betreuung und die familiäre Atmosphäre schaffen ein angenehmes, freundliches Ambiente.

Die gemütlichen Zimmer sind alle sehr gepflegt und Sie fühlen Sie sich wie zu Hause, denn auf eine freundliche Atmosphäre wird großen Wert gelegt. Alle Zimmer sind mit Duschbad, Föhn und Bademantel ausgestattet. Sie verfügen über eine kleine Sitzecke mit TV und Minibar. Bei einer Fastenkur empfiehlt sich die Buchung eines Zimmers zur Alleinbenutzung, da Sie so die nötige Ruhe und Entspannung während Ihrer Kur erhalten. Auf Wunsch bieten wir natürlich auch Doppelzimmer an.



## VERPFLEGUNG

In der Fastenwoche verbinden Sie Fasten und Urlaub in traumhaft schöner Landschaft. 7 Tagen mit professioneller Begleitung tun Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes. In 7 Tagen wieder fit in den Alltag. Genießen Sie den bewussten Verzicht auf feste Nahrung, für kurze Zeit und erleben Sie sich vollkommen neu. Das Fastenangebot wird betreut von Sonja Meyer - dfa geprüfte Fastenleiterin.

Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner bedeutet keineswegs Hungern. Im Gegenteil, die Fastenden erfahren den offensichtlichen Verzicht als Gewinn. Diese tiefgreifende Körperreinigung wird seit Jahrtausenden in den verschiedensten Kulturbereichen angewandt. Es ist der natürlichste Weg, Schlacken, Gifte und Säuren auszuscheiden. Ein willkommener Nebeneffekt ist die Gewichtsabnahme.

Fasten ist etwas ganz Natürliches. So wie der tägliche und auch der jährliche Lebensrhythmus in Aktion (Arbeitszeit, Kontakt mit der Außenwelt) und Ruhe (Schlaf, Freizeit, Urlaub) eingeteilt ist, können Sie auch Ihren Stoffwechsel an diesen Lebensrhythmus gewöhnen, indem Sie einmal im Jahr Ihren ganzen Verdauungsapparat durch den bewussten Verzicht auf feste Nahrung reinigen und ausruhen lassen. Das Fasten ist in seiner heilsamen Wirkung wiederentdeckt worden um den Körper zu entschlacken und Pfunde abzubauen und um seelischen Ballast abzuwerfen. Denn richtiges Fasten erhöht die Sensibilität für die eigenen Gefühle und Gedanken, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, klärt das Bewusstsein und verlangsamt vorübergehend das Lebenstempo, so dass der Stress der Alltagshetze aufgelöst wird. Das Fasten gilt als die beste Vorbeugungsmaßnahme gegen Krankheiten. Es verhindert vorzeitiges Altern und verlängert das Leben. Es senkt die Risikofaktoren für Erkrankungen.

**Das Fastenprogramm bzw. der Tagesablauf ist wie folgt geplant:**

- Tägliche Morgenbewegung
- 8.30 Uhr Teebuffet
- 13.15 Uhr Mittagssuppe/ anschließend Mittagruhe mit Leberwickel
- 18:30 Uhr Tee und Saftbuffet
- Abendprogramm Vorträge + Entspannung im Wechsel



## UMGEBUNG

Das Bio-Berghotel Ifenblick ist der perfekte Ort, um sich zurück auf das Wesentliche zu besinnen und Kraft aus der Fülle der Natur zu schöpfen. Die umliegenden Berggipfel sind in Deutschlands höchstgelegener Gemeinde auf 1.100 m zum Greifen nah und der beeindruckende Panoramablick vermittelt Ihnen jeden Tag erneut das Gefühl, ein Teil der Natur zu sein. Umgeben von der herrlichen Allgäuer Landschaft mit Bächen, grünen Wiesen und Wäldern liegt das Hotel abseits von Lärm und Hektik. Es bildet einen idealen Ausgangspunkt für Liebhaber des Wanderns und Wintersports, denn ein weitläufiges Netz aus hervorragenden Wanderwegen, Loipen und Pisten jeder Schwierigkeitsstufe verläuft direkt zu Füßen des Hotels.



## SONSTIGE INFOS

»Aus der Region für die Region« kommen die Produkte und Rezepte in der Küche. Diese ländlichen, traditionellen Rezepte sind vom Küchenteam modern interpretiert und mit Herz, Fachwissen und Handwerkskunst verfeinert und veredelt worden. Es wird großen Wert darauf gelegt, die Rohstoffe möglichst ortsnah zu kaufen. Fleisch wird zum Beispiel direkt aus Balderschwang bezogen, Obst, Gemüse und Salat von Lieferanten aus dem Oberallgäu.

## PRAKTISCHE HINWEISE

### ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

#### Anreise

Sie können bequem mit dem Zug bis nach Fischen fahren. Gerne buchen wir Ihnen eine günstige RIT-Bahnfahrkarte für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise. Das Hotel bietet für 5 Euro pro Person und Strecke einen Transfer ab dem Bahnhof Fischen um 14:30 Uhr und um 17:15 Uhr an und für die Abreise um 9:00 Uhr zum Bahnhof. Sie können auch die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen oder ein Taxi zum Hotel nehmen: Die Kosten belaufen sich auf ca. 40 Euro. Bitte bestellen Sie das Taxi beim Taxiunternehmen Grajewski Tel. 08236-3613



### MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Wir empfehlen Ihnen gemütliche Kleidung für das Kurprogramm, festes Schuhwerk für Ausflüge und warme Kleidung im Winter mitzunehmen. Aufgrund der Sonneneinstrahlung ist auch eine Sonnenbrille ratsam.



### WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Sie können im Hotel mit Bargeld und EC-Karte zahlen.

### VERSICHERUNG

Wir empfehlen Ihnen dringend eine Reise-Rücktrittskosten-Versicherung, die wir obligatorisch zusätzlich für Sie abschließen, falls Sie es nicht ausdrücklich anders wünschen. 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.



### UMWELT

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Achten Sie darauf, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt

werden. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

## SONSTIGES

### 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/neuewege-nachhaltigkeit.php](http://www.neuewege.com/neuewege-nachhaltigkeit.php)



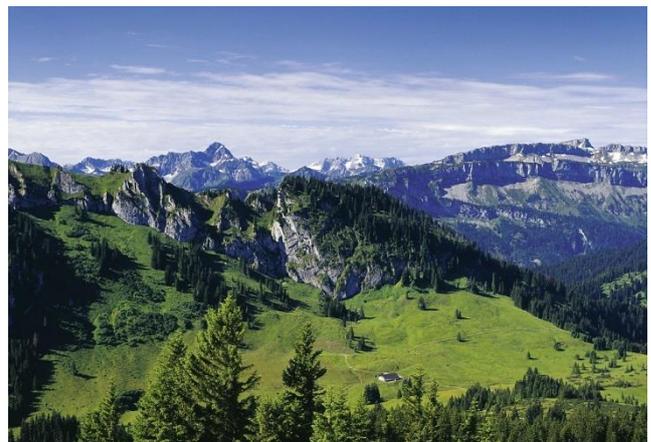
## ANHANG

### 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.

**Egert-Romanowska, J.; Omilanowska, M.; Maier, B.:**  
 Deutschland  
 Vis-à-Vis Reiseführer (2010)  
 ISBN: 978-3-8310-1124-7

**Gorgas, Martina; Germann, Claudia:**  
 Die 100 schönsten Plätze in Bayern, die Sie in Ihrem Leben gesehen haben müssen: Der offizielle Ausflugsführer von Antenne Bayern  
 J. Berg Verlag (2014)  
 ISBN: 978-3862-4606-18



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



**Anke Steinkrüger**  
Teamleiterin Europa  
a.steinkrueger@neuewege.com  
02226-1588-101



**Johanna Henderichs**  
Europa  
j.henderichs@neuewege.com  
02226-1588-103

**NEUE WEGE Seminare & Reisen**  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
Tel: +49 (0)2226-1588-00, Fax: +49 (0)2226-1588-070  
info@neuewege.com, [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

NEUE WEGE ist seit 2009 mit dem CSR (Corporate Social Responsibility) Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert!