

ITALIEN

The Vista Hotel:
basenfasten nach Wacker® am Rande der Dolomiten



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Allgemeine Beschreibung	3
Kur/Hausprogramm	3
Unterkunft	4
Verpflegung	4
Umgebung	4
PRAKTISCHE HINWEISE.....	5
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	5
Einreisebestimmungen / Sicherheit	5
Gesundheit und Impfungen	5
Währung / Post / Telekommunikation	6
Zollbestimmungen.....	6
Versicherung	6
Umwelt.....	6
Sonstiges	7
LAND UND LEUTE	8
Zeitverschiebung und Klima	8
Sprache und Verständigung	8
Religion und Kultur.....	8
Essen und Trinken	8
Einkaufen und Souvenirs.....	9
ANHANG.....	10
Reiseliteratur.....	10
Ihre Reisenotizen	11
Kontaktdaten und Anmeldung	12

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Bergpanorama der Dolomiten erleben
- Basenfasten mit Genuss
- Wandern im Naturpark



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Direkt auf der Plose gelegen, 1.680 Meter über dem Meeresspiegel, werden Sie bei Ankunft im The Vista Hotel direkt von dem herrlichen Ausblick auf das Dolomiten-Panorama in Bann gezogen. Umgeben vom Naturpark Puez-Geißler finden Sie hier zahlreiche Wanderwege, die es sich zu erkunden lohnt.

Das 3-Sterne-Wellnesshotel ist für jede Jahreszeit der perfekte Ort, um einen entspannenden Urlaub mit einer entschlackenden Basenfasten Kur zu verbinden. Das Haus hat einen großen Wellnessbereich, den Sie ebenfalls nutzen können.



KUR/HAUSPROGRAMM

Im The Vista Hotel werden Ihnen basenfasten Kuren nach Wacker® angeboten. Entschlacken und Entgiften Sie Ihren Körper und tun Sie sich etwas Gutes! In der Fastenpauschale sind zwei Entspannungsmassagen, ein Entschlackungsbad, zwei Basen-Fußbäder und ein geführter Spaziergang inkludiert.



Die Wellness-Oase des Hauses bietet unvergessliche Momente in vollkommener Entspannung. Der große Innenpool bietet Ihnen eine kühle Erfrischung, in der Saunalandschaft können Sie sich die zu Ihnen passende Sauna aussuchen. Von der Bio-Sauna aus haben Sie einen fantastischen Blick auf die Geisler-Spitzen. Zusätzlich gibt es im Haus eine eigene kleine Kneippanlage. Um Blockaden zu lösen, oder Ihrem Körper einfach mal etwas Gutes zu tun, können Sie unterschiedliche Massagen buchen. Zum Abschluss wartet der Ruheraum auf Sie, der wieder einen schönen Panoramablick bietet.



UNTERKUNFT

Das Hotel verfügt insgesamt über 26 Zimmer, diese sind in zwei Kategorien eingeteilt. Es gibt Standard-Zimmer und Superior-Zimmer. Die Standardzimmer gibt es mit Balkon oder ohne. Alle Zimmer bieten jedoch einen inspirierenden Blick auf die Berge. Ausgestattet sind alle Zimmer mit Dusche/WC, einer kleinen Sitzecke, einem Schreibtisch, Sat-TV, Safe, Telefon und einem Haartrockner.



VERPFLEGUNG

Basenfasten ist eine milde und alltagstaugliche Fastenform. Die Kuren im The Vista Hotel wurden von Sabine Wacker zertifiziert. Während Ihrer Fastenkur wird Ihnen eine Vollpension geboten. Das Küchenteam achtet dabei besonders auf regionale Zutaten. Lassen Sie Ihren Gaumen verwöhnen. Den ganzen Tag stehen Ihnen hochalpines Quellwasser und würzige Kräutertees zur Verfügung.



Das Hotel kann auf individuelle Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz, Fruktose Intoleranz etc. eingehen. Geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an, wir leiten dies entsprechend an das Haus weiter. Auch bei Diabetes ist eine Basen-

fasten-Kur möglich. Hier sind besondere Vorbereitungen notwendig. Bitte sprechen Sie uns konkret darauf an.

UMGEBUNG

Der „Hausberg“ des Hotels ist die Plose. Zahlreiche Wanderwege laden Sie zu ausgedehnten Erkundungstouren ein. Ein besonderer Tipp ist der „Brixner Höhenweg“ zur Ochsenalm mit Überschreitung des Plosegipfels.



Ein weiteres schnell erreichbares Wandergebiet befindet sich rund um das Würzjoch und im Villnösersertal.

Bei Ankunft im Hotel erhalten Sie die kostenlose Brixen Card. Damit können Sie mit dem stündlich fahrenden öffentlichen Bus in die Bischofsstadt Brixen fahren. Diese Stadt ist besonders etwas für Kunst, Kultur und Geschichtsliebhaber. Der einzigartige Domplatz, die Hofburg und viele malerische Gassen sind sehr sehenswert.



PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreisen

Sie können bequem mit dem Zug bis nach Brixen fahren. Gerne buchen wir Ihnen ein günstiges RIT-Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise. Vom Bahnhof Brixen aus fährt stündlich ein Bus, der Sie in nur etwa 40 Minuten zum Hotel bringt.



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Deutsche Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Italien einreisen.

Seit dem 26.06.2012 sind Kindereinträge in dem Reisepass eines Elternteils nicht mehr gültig. Jedes Kind benötigt ein eigenes Ausweisdokument. Hierzu zählt ein eigener (Kinder-) Reisepass, ein Kinderausweis nach altem Muster, Personalausweis oder Europapass.

Sicherheitshinweise

Italien gilt im Allgemeinen als sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich hier das Geld am besten immer am Körper zu tragen. Ihr Bahn- oder Flugticket und Ihren Ausweis lassen Sie am besten in Ihrer Unterkunft.

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

<http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/ItalienSicherheit.html>

GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie unter:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/Nodes/ItalienSicherheit_node.html

Ihre Krankenkasse hilft auch im Ausland mit dem Auslandskrankenschein und der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC). Dieser Krankenversicherungsschutz ist oft allerdings nicht ausreichend. Es wird daher angeraten, eine Private Reisekrankenversicherung und eine zuverlässige Reiserückholversicherung abzuschließen.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt 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. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Landeswährung in Italien ist der Euro.

Post

Die meisten Postämter in der Toskana sind nur bis 13:00 Uhr geöffnet. Briefmarken gibt es auch in Tabakgeschäften, die mit einem großen T gekennzeichnet sind. Briefe und Postkarten nach Europa müssen mit 65 Cent frankiert werden.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl von Italien ist +39. Vorwahl von Italien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Internet

Internetcafés sind in allen großen Städten und Touristenzentren zu finden.

ZOLLBESTIMMUNGEN

Bargeldmengen, die den Wert von 10.000 Euro übersteigen, müssen bei der Ein- und Ausreise deklariert werden. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

VERSICHERUNG

Wir empfehlen Ihnen dringend eine Reise-Rücktrittskosten-Versicherung abzuschließen. 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 entweder direkt bei Reisebuchung oder auch nachträglich über Neue Wege buchen und sich so ganz beruhigt auf Ihren 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. Da die Müllentsorgung 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! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. 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. Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



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.neuweege.com/csr

LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

In Italien gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ).

Das Klima in Südtirol ist ein mediterranes mildes Klima. Durch das milde Klima in Südtirol ist auch Weinanbau möglich und durchschnittlich gibt es 300 Sonnentage in Südtirol. Die beste Reisezeit für Südtirol ist von Mai bis Oktober.

SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die deutsche Sprache ist seit der Verabschiedung des Südtirol-Paketes in der gesamten Region Trentino-Südtirol der italienischen Sprache gleichgestellt. Als Ladinisch im Sinne von Dolomitenladinisch bezeichnet man eine Gruppe romanischer Dialekte, die in mehreren Alpentälern Oberitaliens gesprochen werden. Als hauptsächliche Verbreitungsgebiete gelten Gröden und das Gadertal in Südtirol, das Fassatal im Trentino sowie Buchenstein und Cortina d'Ampezzo in der Provinz Belluno (Venetien). Hinzu kommen eine Reihe weiterer Dialekte im Trentino und in der Provinz Belluno, die in der Forschung teils als semi-ladinische Übergangs- oder Mischformen eingestuft, teils auch dem Ladinischen selbst noch zugeordnet werden. In Hinsicht auf die Stellung zum Italienischen ist strittig, ob das Ladinische den norditalienischen Dialekten einzugliedern ist oder aber zusammen mit dem Bündnerromanischen in Graubünden und dem Furlanischen im Friaul eine sprachliche Einheit bildet (siehe Questione Ladina), die von Vertretern dieser Auffassung auch insgesamt als Ladinisch oder als Rätoromanisch bezeichnet wird, und innerhalb derer es dann aufgrund seiner geographischen Mittellage als zentralladinische oder zentralrätoromanische Dialektgruppe angesetzt wird.

RELIGION UND KULTUR

98 Prozent aller Südtiroler gehören der katholischen Glaubensgemeinschaft an.

Ganz oft stellt sich die Frage: Was ist deutsch, was ist italienisch? Die dreisprachige Region vereint das Beste aus den hier lebenden Kulturen: Alpine Gemütlichkeit trifft in der nördlichsten Provinz Italiens auf mediterranes Flair, Bodenständigkeit auf Dolce Vita. Kultur heißt in Südtirol aber auch Historie: Das

veranschaulichen die zahlreichen Sehenswürdigkeiten in Südtirol mit Kirchen, Schlössern und Burgen. Wunderbarer Gegenpart sind zeitgenössische Kunst- und Architekturbauwerke.

Die vielen Täler Südtirols mit ihren ganz besonderen Eigenheiten haben sich bis heute alte Bräuche und Traditionen bewahrt, die oft den Lauf des Jahres prägen. Viele Infos finden Sie unter folgendem Link: www.suedtirolerland.it/de/highlights/brauchstum-kultur/



ESSEN UND TRINKEN

Die Südtiroler Küche hat so einiges zu bieten: vom leckeren Apfelstrudel bis hin zu saftigen und herzhaften Hauptspeisen. In jedem Tal, auf jeder Höhe Südtirols treffen Sie auf freundliche Gastgeber, die allerlei zu bieten haben. Jede Gegend hat ihre eigenen Spezialitäten. Und nicht nur die werden mit sehr viel Liebe und Sorgfalt für Sie zubereitet. Auch der italienischen Küche sind unsere Küchenchefs mächtig... und wie! So haben Sie die Qual der Wahl und wir wissen schon jetzt: Jedes Ergebnis Ihrer Entscheidungen wird Sie begeistern! Also: Guten Appetit und Prost!

Pasta trifft Knödel

In der Südtiroler Küche geht herzhaft Bodenständiges eine leckere Liaison mit italienischer Leichtigkeit ein. Wo sonst finden sich auf den Speisekarten so selbstverständlich Pasta und Knödel nebeneinander wie in Südtirol? Hier verschmilzt die leichte italienische mit

der herzhaften, bodenständigen Tiroler Küche aufs Bekömmlichste.

Die Basis der traditionellen Kochkunst ist die seit Jahrhunderten von den Bauern bewirtschaftete Landschaft. Einflüsse aus den benachbarten Ländern - wie die italienische Küche mit ihrer reichen Vorspeisenauswahl sowie die Wiener Küche der Monarchiezeit - haben im Lauf der Jahre dazu beigetragen, dass nun besonders vielseitig und abwechslungsreich gekocht wird.

Im Reich der Vorspeisen herrschen Suppen mit den verschiedensten Zutaten und Einlagen: Knödel mit Speck, Leberknödel, „schwarzplentene“ Knödel (aus Buchweizen), Milzschnitten, Grießnocken oder Frittaten (in Streifen geschnittene Pfannkuchen). Und neben den unzähligen Risotto- und Nudelvariationen der italienischen Küche sind die Schlutzkrapfen eine beliebte Tiroler Vorspeisenspezialität.

Als traditionelles Hauptgericht kommt das Fleisch vom Hausschwein auf den Tisch - frisch, geselcht (geräuchert), gepökelt oder als gesottene Wurst mit Beilagen wie Knödel, Kartoffeln und Kraut. In Berggasthäusern gibt es im Herbst auch gern „Schöpsernes“, der Hammelbraten vom Jungschaf wird im Backofen zubereitet. Unendlich scheint die Vielfalt der Süßspeisen, gerade hier wird der Einfluss der Wiener Küche deutlich: Es gibt Marillen- oder Zwetschgenknödel, Apfelstrudel und Kaiserschmarren neben italienischen Klassikern wie Tiramisu oder Panna cotta (ein kaltes Sahnedessert, oft mit Früchten garniert). Und auf einem Kirchtag, dem traditionellen Kirchweihfest, dürfen die gebackenen, köstlich duftenden Strauben nicht fehlen.

Üblicherweise werden in Hotels, Gasthäusern und Restaurants mittags und abends warme Gerichte serviert. Als Zugeständnis an die Wander- und Radtouristen gibt es in vielen Ausflugsgasthäusern mittlerweile durchgehend warme Küche. Beachtens- und probierenswert sind dort auch die kalten Platten und die Vielfalt an Käsespezialitäten. Selbst wenn das Markenprodukt aus Südtirol schlechthin - der Speck - meist von gewerblichen Betrieben produziert wird, zählt es für viele Bauern zur Tradition, eigenen Speck herzustellen. Er ist ein wichtiger Bestandteil der „Brettljause“ (Brotzeit, auch Marende genannt), bei der Kaminwurzeln (geräucherte Würste) und ein typischer Almkäse, wie beispielsweise im Pustertal der würzige und intensiv riechende Graukäse, nicht fehlen sollten. Passend dazu werden - als Beispiele

der großen Brotvielfalt - die Vinschger Paarlén (Fladenbrötchen aus Roggenmehl, paarweise gebacken) oder das flache, harte Schüttelbrot gereicht.

Bei den Rotweinen bildet die Vernatschtraube die Grundlage für den St. Magdalener, den Kalterer, Meraner, Bozner Leiten oder Südtiroler Vernatsch. Der Kalterer oder Kalterer See ist sicherlich der bekannteste unter Südtirols Weinen. Als lokale Spezialität wird in den Tallagen bei Bozen (besonders in Gries) der dunkle, kräftige Lagrein angebaut. In klimatisch begünstigten Hügellagen liefern Blauburgunder, Merlot und Cabernet hervorragende Qualitätsweine.

Bei den Weißweinen sind der Weißburgunder und der Chardonnay die wichtigsten Sorten, gefolgt von Gewürztraminer, Ruländer, Rheinriesling, Silvaner, Müller-Thurgau, Welschriesling, Sauvignon, Veltliner und Goldmuskateller. Außerdem stellen einige Betriebe hochwertigen Sekt nach der klassischen Methode mit Flaschengärung her.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Ein Muss für Sammler von Keramiken sind die weltbekannten Engel von Thun, die es in allen nur erdenklichen Größen, Variationen und Kollektionen gibt. Die beliebtesten sind sicherlich die Schutzengel. Im Herbst und Winter kann es schon mal nass, kalt, ungemütlich werden. Wer am Abend ins traute Heim kommt und sich auf Couch und Fernseher freut, braucht als Allererstes warme Füße. Dafür eignen sich die echten Südtiroler Filzpantoffeln besonders gut.

Eine Brieftasche mit dem Namen des Beschenkten drauf, alles in Handarbeit gemacht und garantiert einzigartig. Mit so einer originellen Brieftasche wird man selbst zum Original. Hergestellt werden sie vor allem im Sarntal in der Federkielstickerei Thaler.

REISELITERATUR

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Italien beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle mehrere Reiseführer für die Region Südtirol empfehlen und verweisen für alle weiteren Informationen auf das Sympathie Magazin „Italien verstehen“, welches Sie bei Ihren Buchungsunterlagen finden.

Stimpfl, Oswald:

MARCO POLOI Reiseführer Südtirol.
Mairdumont (2016).
ISBN: 978-3829729062

Höllhuber, Dietrich:

Südtirol: Reiseführer mit vielen praktischen Tipps.
Michael Müller Verlag (2015).
ISBN: 978-3899539899





Carina Sesterheim

Europa

c.sesterheim@neuewege.com

02226-1588-102



Miriam Welbers

Europa

m.welbers@neuewege.com

02226-1588-105

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

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