

DEUTSCHLAND

Haus am Watt: Ruhe und Entspannung hinter dem Deich



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	3
Verpflegung	4
Umgebung	4
PRAKTISCHE HINWEISE	5
Atmosfair / Anreise / Transfers	5
Gesundheit und Impfungen	5
Mitnahmeempfehlungen	5
Versicherung	6
Zahlung	6
Umwelt	6
Sonstiges	6
LAND UND LEUTE	7
Zeitverschiebung und Klima	7
Essen und Trinken	7
ANHANG	7
Reiseliteratur	7
Kontaktdaten und Anmeldung	8

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Yoga, Ayurveda oder Basenfasten nach Wacker
- Idyllisch verträumte Landschaft am Deich
- Vegetarische Bio-Küche



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Das vegetarische Bio-Hotel Haus am Watt liegt zwischen Büsum und St. Peter-Ording auf einer Warft am Deich, eingebettet in eine Landschaft aus Wiesen und Feldern. In nur einem Kilometer Entfernung beginnt der Nationalpark Wattenmeer, der Mitte 2009 von der UNESCO zum Weltnaturerbe erklärt wurde: Ein auf der Welt einmaliges Ökosystem, das von einer faszinierenden Tier- und Pflanzenwelt bewohnt und dessen Rhythmus von Wind, Wasser, Watt und Salzwiesen bestimmt wird.



Inmitten alter Obstbäume liegt das weiße, reetgedeckte Haus am Watt. Es ist etwa 250 Jahre alt und steht auf einer Warft hinter dem Nordseedeich, eingebettet in eine Landschaft aus Wiesen und Feldern.

KUR/HAUSPROGRAMM

Das Haus am Watt bietet eine ruhige und entspannende Atmosphäre, um vom Alltag abzuschalten. Das Team vom Haus am Watt bietet unterschiedliche Seminare an, die Ihnen helfen, Ihren Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Ob Yoga, Yoga in Kombination mit Ayurveda, Ayurvedisches Heilfasten oder basenfaste nach Wacker - hier findet jeder das Richtige.



UNTERKUNFT

Die bewusst schlicht gehaltene Einrichtung der Zimmer hilft dabei, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die Zimmer sind großzügig geschnitten und können nach Verfügbarkeit entweder im Apartment mit geteiltem Badezimmer, als Doppelzimmer oder als Einzelzimmer mit eigenem Badezimmer gebucht werden.



Im Garten des Hauses stehen Ihnen zahlreiche Rückzugsmöglichkeiten zur Verfügung. Nutzen Sie eine der Liegewiesen, um ein gutes Buch zu lesen, oder ziehen Sie sich an das Teichbiotop zurück und genießen Sie den Anblick der verträumten Natur. Direkt neben dem Teich befindet sich eine Fass-Sauna, in der Sie zusätzliche Entspannung finden können.

Das Haus am Watt nutzt ganz selbstverständlich Ökostrom und verwendet biologisch abbaubare Reinigungsmittel, um die Umwelt zu schonen.

VERPFLEGUNG

Je nach gebuchtem Seminar wird Ihnen entweder eine vegetarische Halbpension gereicht oder eine ayurvedisch-vegetarische Vollpension. Während der Heilfasten-Seminare und Basenfastenkuren erhalten Sie eine Heilverpflegung bzw. basische Küche als Vollverpflegung.

Die Mahlzeiten werden Ihnen in der großen, alten Diele gereicht. Dabei werden ausschließlich Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau und überwiegend aus der Region serviert. Hierfür stehen die Inhaber in engem Kontakt mit verschiedenen Biobauern. Auch auf vegane Verpflegung oder auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann das Haus gerne eingehen. Das Haus am Watt ist eine von der Biokontrollstelle ABCERT zertifizierte Bio-Pension (DE-ÖKO-006).



Im Haus-Café für die Gäste können Sie zusätzlich hausgebackene Kuchen und Torten sowie eine reichhaltige Auswahl an Getränken bestellen, je nach Wetter und Belieben serviert in der Diele, auf der Terrasse, im Garten oder am Teich.

UMGEBUNG

Der nahegelegene Nationalpark Wattenmeer bietet seinen Besuchern einen faszinierenden Einblick in das Ökosystem "Watt". Dort lädt Sie die artenreiche Tier- und Pflanzenwelt zu einer geführten Wattwanderung oder ausgiebigen Spaziergängen und Radtouren ein. Auch eine vogelkundliche Exkursion mit dem Nabu oder ein Besuch des Naturschutzzentrums im Katinger Watt ist sehr zu empfehlen. Dort gibt es einen "Garten der Sinne" und interessante Vorträge über das Wattenmeer.



PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Gerne buchen wir Ihnen ein kostengünstiges RIT-Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise nach Heide-Holstein. Mit dem Zug fahren Sie bis nach Heide/Holstein und von dort aus mit der Nordbahn weiter nach Wesselburen. Gerne kann das Team vom Haus am Watt Ihnen von Wesselburen aus ein Taxi zum Haus organisieren. Die Kosten betragen pro Strecke etwa 16-18 Euro. Sollten Sie hieran Interesse haben, setzen Sie sich bitte spätestens zwei Tage vor Anreise direkt mit dem Haus am Watt in Verbindung. Bei Verspätungen kontaktieren Sie bitte direkt Taxi Thiessen und geben Ihre geänderte Ankunftszeit unter 04833-8346 durch.

Mit dem Auto fahren Sie die A23 bis Heide/West und folgen der Ausschilderung nach Wesselburen. In Wesselburen fahren Sie im Kreis ab in Richtung Norddeich. Dort biegen Sie links ab nach Heringsand. Von dort aus sind es noch 4 Kilometer geradeaus, bis Sie das Haus 200 Meter vor dem Deich rechts auf einer Warft finden. An der Straße steht ein Schild mit der Aufschrift "Haus am Watt".

Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Anreise für den Zeitraum zwischen 15:00 und 19:00 Uhr planen. Die Abreise sollte spätestens um 11:00 Uhr erfolgen.



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

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 Darmverstörungen. Schützen Sie sich in den Sommermonaten 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.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung für die Übungen sowie wind- und regenfeste Kleidung und Gummistiefel für eventuelle Wattwanderungen mit. Gerne können Sie auch einen Bademantel und Hausschuhe mitbringen.

Während der Ayurveda-Reisen wird Ihnen automatisch ein Bademantel zur Verfügung gestellt, Sie erhalten diesen ansonsten aber bei allen anderen Reisen auch gerne auf Nachfrage.

In jedem Badezimmer ist ein Fön vorhanden.

Gummistiefel für die Gäste stehen in verschiedenen Größen im Windfang vor der Diele bereit.

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 Reiseabbruchversicherung, 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 buchen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.

ZAHLUNG

Im Haus am Watt können Sie nur mit Bargeld bezahlen.



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.neuweege.com/csr



LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

An der Nordsee können Sie mit einem recht gemäßigten Klima rechnen. Es gibt dementsprechend mäßig warme Sommer und recht milde Winter. Durch das Meer herrschen hier das ganze Jahr über recht ausgeglichene Temperaturen, extreme Werte gibt es sehr selten. Im Sommer steigt das Thermometer auf durchschnittlich 20 Grad. Im Winter fallen die Temperaturen dafür für gewöhnlich nur nachts unter null. Schnee gibt es an der Nordsee recht selten.



An der Nordsee herrscht das sogenannte Reizklima, das sich aus unterschiedlichen Faktoren wie UV-Strahlung, Salz, Temperatur und Luftfeuchtigkeit zusammensetzt. Durch eine bestimmte, relativ komplexe Zusammensetzung reizt es den Körper und schont ihn gleichzeitig. Ein Aufenthalt an der Nordsee ist dadurch sehr erholsam und gesund. Besonders für Atemwegserkrankungen ist ein Aufenthalt an der See sehr empfehlenswert.

ESSEN UND TRINKEN

Die Nordsee ist natürlich bekannt für seine traditionellen Fisch- und Krabbengerichte. Besonders Hering oder Matjes werden an der Nordsee gerne gegessen. Aber auch Heilbutt, Lachs, Schellfisch und Scholle werden zu leckeren Speisen verarbeitet. Eine ganz besondere Spezialität sind die Büsumer Krabben-, oder auch Krabbensuppe. Ebenso ist die Küche geprägt von Eintöpfen und Kohlgerichten. Es gibt an der ganzen Küste zahlreiche Hofläden, wo eine Vielzahl an regionalem Gemüse gekauft werden kann. Auch die allbekannte Rote Grütze stammt ursprünglich aus Schleswig-Holstein.

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 sich auf die Nordseeküste konzentrieren.

Banck, Claudia:

DuMont Reiseführer Ostfriesische Inseln & Nordseeküste.

Dumont Reiseverlag (2017).

ISBN: 3770174895

Bötig, Klaus:

MARCO POLO Reiseführer Ostfriesland, Nordseeküste.

MairDuMont (2016).

ISBN: 382972859X

Nosbers, Hedwig:

Baedeker Reiseführer Deutsche Nordseeküste.

Baedeker (2016).

ISBN: 3829713592

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Sabrina Mauricio

Europa

s.mauricio@neuewege.com

02226-1588-109



Anja Frigger

Europa

a.frigger@neuewege.com

02226-1588-104

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!