SPANIEN

Centro de Salud Port Salvi:
Authentischer Ayurveda in Katalonien



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

INHALTSVERZEICHNIS

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

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Authentischer Ayurveda am Meer
- Yoga im tropischen Garten
- Persönliche Betreuung



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Spektakulär eingebettet in eine Felsenbucht liegt das Centro de Salud Port Salvi. Das Hotel genießt eine ruhige Lage direkt am Meer, ca. 1 km vom Ortskern von Sant Feliu de Guixols entfernt. Der Ort ist bekannt für seinen breiten Sandstrand, die schöne Strandpromenade, das 1000-jährige Kloster sowie den Sport-Fischereihafen. Wöchentlich findet ein Markt statt und vielleicht haben Sie das Glück einmal eine typische Sardana zu erleben, den folkloristischen Tanz der Region.



Zusammen mit dem Hotel Eden Roc und dem ruhigen Gebäude Garden Eden teilt sich das Centro ein über 11.000 m² großes Grundstück. In dem schönen Garten mit tropischen Blumen und Bäumen haben Sie viel Raum, um zur Ruhe zu kommen und die Seele baumeln zu lassen. Wählen Sie Ihren persönlichen Wellness-Favoriten aus Hallenbad, Hamam, Sauna, Jacuzzi- und Massagebecken sowie einem Gymnastikraum. Ergänzend können Sie jeden zweiten Tag die fließenden Bewegungen des Yoga üben und einmal pro Woche einen interessanten Vortrag hören.



KUR/HAUSPROGRAMM

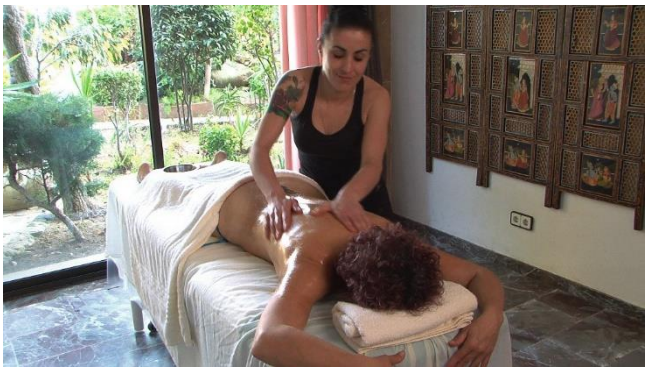
Ayurveda, die jahrtausendealte Gesundheitslehre aus Indien, wird auch Mutter aller Medizin genannt. Sowohl die europäische, als auch die arabische und die chinesische Medizin wurden von ihr entscheidend geprägt. Jede Ayurveda Kur zielt darauf ab, eine Einheit aus Körper, Geist und Seele herzustellen und sie ins Gleichgewicht zu bringen. Gerade bei chronischen Krankheiten überzeugt Ayurveda mit großen Erfolgen.



Dr. Shirish Deshpande, der leitende Ayurvedaarzt, ist das ganze Jahr vor Ort. Er ist 6 Tage die Woche im Hotel und kümmert sich sehr einfühlsam und kompetent um die Ayurvedagäste. Als direkter Schü-

ler von B.K.S Iyengar leitet er zusätzlich das Yogaprogramm vor Ort. Er war einer der Ärzte, der Yoga zur Weiterentwicklung in die Medizin mit heranzog.

Die Therapeuten in Port Salvi sind auf Ayurveda, die älteste überlieferte Form der Naturheilkunde, spezialisiert. Ihre persönliche Kur beginnt mit einer Erstuntersuchung, inklusive Pulsdiagnose. Das Therapeutenteam, das nur aus Frauen besteht, kümmert sich sehr einfühlsam um das Wohl der Gäste. Ganz entscheidend bei einer Ayurveda-Kur ist die Qualität der verwendeten Kräuter. Das Haus verwendet für alle Anwendungen hochbasische Kräuteröle, die direkt aus Indien importiert werden.



UNTERKUNFT

Mit Geschmack und Liebe zum Detail eingerichtet, lassen die 15 Superiorzimmer des Centro Port Salvi kaum einen Wunsch offen. Die Zimmer verfügen alle über eine Terrasse oder einen Balkon mit Meerblick, Marmorböden und -bäder, Heizung und Klimaanlage. Außerdem sind sie ausgestattet mit Sat-TV, Minibar, Zimmersafe und Telefon. W-LAN können Sie gegen Gebühr vor Ort hinzubuchen.



Im oberen Stockwerk des Centro Port Salvi liegen die 6 Panorama-Suiten, alle 60-70 qm groß und mit antiken Möbeln ausgestattet, mit getrenntem Schlaf- und Wohnraum und großer Terrasse/Balkon mit Meerblick. Sie verfügen zusätzlich über eine kleine Küchenzeile, eine Jacuzzi-Badewanne und DVD-Player.



Alternativ können Sie auch preiswertere Zimmer im angrenzenden Gebäude Garden Eden buchen.

In der gemütlichen Hotelbar haben Sie die Möglichkeit den atemberaubenden Blick auf die Costa Brava zu genießen und sich mit anderen Ayurvedagästen auszutauschen.

VERPFLEGUNG

In dem schönen Ayurveda-Restaurant serviert Ihnen das Team des Port Salvi eine wohlschmeckende ayurvedische Vollpension aus vegetarischen Gerichten. Naturbelassene Lebensmittel, aromatische Kräuter und eine schonende Zubereitung entlasten den Stoffwechsel und schenken Ihnen neue Energie.

Die ayurvedischen Gerichte können auch schon mal mediterran angehaucht sein. Der Ayurveda empfiehlt bevorzugt regionale, frische und saisonale Lebensmittel zu verwenden. Die Zubereitung dieser Lebensmittel folgt ayurvedischen Richtlinien, die orts- und zeitunabhängig Gültigkeit besitzen.

Dazu wird Ihnen stilles Wasser, Kräutertee und ayurvedischer Tee gereicht. Im Restaurant befindet sich eine Bibliothek, in der sich die Gäste gerne Bücher ausleihen können.

UMGEBUNG

Die Umgebung von Sant Feliu de Guixols bietet sich an für eine Vielzahl von interessanten Ausflügen. Jeden Sonntagvormittag findet hier ein Wochenmarkt statt.

Die berühmteste und an Sehenswürdigkeiten reichste Stadt Kataloniens ist zweifellos Barcelona. Genießen Sie die wunderschöne Altstadt mit Ihren engen Gässchen und malerischen Plätzen. Erleben Sie die Atmosphäre der einzigartigen Sagrada Familia oder lassen Sie den Blick weit über die Stadt streifen vom wunderschönen Garten Güell aus.



Ebenfalls einen Besuch wert ist die Stadt Girona mit seiner hoch thronenden Kathedrale und seinem historischen jüdischen Stadtteil. Sie können aber auch eine Schiffsfahrt nach Tossa del Mar unternehmen oder auf den Spuren von Dali wandeln im gleichnamigen Museum in Figueras. Lohnenswert ist auch ein Ausflug zum bekannten Kloster von Montserrat im Hinterland der Region. Sollten Sie Interesse an aktiven Freizeitangeboten haben, bietet die Umgebung vielfältige Möglichkeiten für Reitausflüge, Wasserski, Windsurfen, Bowling und vieles mehr.



PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Atmosfair

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO^2-Emission Ihres Fluges nach Spanien 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

Mit der Bahn können Sie bequem bis nach Girona fahren, von wo aus es nur noch 30km bis zum Hotel Port Salvi sind. In Girona können Sie den Bus nach St. Feliu de Guixols nehmen oder aber einen Transfer des Hotels nutzen. Der Preis für den Transfer beläuft sich auf etwa 70 Euro pro Strecke. Reisen mehrere Personen gemeinsam, reduziert sich der Preis.

Sollten Sie lieber fliegen wollen, können Sie einen der vielen Linienflüge oder Charterflüge nach Barcelona oder Girona nutzen. Ab dem Flughafen Barcelona fährt alle 20 Minunten der Airportbus in die Stadt zur Plaza Cataluna (Dauer ca. 45 min). Von hier aus fahren Sie mit der Metro zur Station Arc de Triumf, die ganz in der Nähe der Estación del Norte liegt. Alternativ können Sie für diese Strecke auch ein Taxi nehmen, welches ca. 35 Euro kostet. Ab der Estación del Norte in Barcelona fährt fast jede Stunde ein Bus der Gesellschaft SARFA nach Sant Feliu und Playa de Aro. Die Fahrtdauer beträgt ca. 1,5 Stunden und die Kosten belaufen sich auf ca. 15 Euro. Alternativ können wir Ihnen auch ab/bis Flughafen Barcelona einen Transfer direkt zum Hotel organisieren. Der Preis liegt bei etwa 180 Euro pro Strecke. Reisen mehrere Personen gemeinsam, reduziert sich auch in diesem Fall der Preis.

Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum Busbahnhof von Sant Feliu reisen, empfehlen wir Ihnen ab dort ein Taxi zu nehmen, da der Fußweg bis zum Hotel ca. 30 min dauert. Rufen Sie hierfür im Hotel an, die Mitarbeiter der Rezeption schicken Ihnen gerne ein Taxi.



SONSTIGES / UNTERKUNFT / VERPFLEGUNG

Verlängerungsnächte sind auf Anfrage gerne über NEUE WEGE buchbar.

EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Deutsche können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Spanien einreisen. Seit dem 26.06.2012 sind Kindereinträge in den Reisepass eines Elternteils nicht mehr gültig. Jedes Kind benötigt ein eigenes Ausweisdokument. Hierzu zählen ein eigener (Kinder-) Reisepass, ein Kinderausweis nach altem Muster, Personalausweis oder der Europapass.

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 deponieren Sie am besten in einem Safe in Ihrer Unterkunft. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage erhalten Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.

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 auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.

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 gegen 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.

MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Wir empfehlen die Mitnahme von leichter, wenig empfindlicher Kleidung, in der Sie sich wohl fühlen und die Sie beim Relaxen und Entspannen nicht einschränkt. Für die Ayurvedakur ist es ratsam, unempfindliche Unterwäsche mitzunehmen, da diese mit den Ölen bei den Behandlungen in Berührung kommen kann. Des Weiteren ist ein Kopftuch oder eine Mütze ratsam.

Von Haus aus wird ein Bademantel gestellt. Falls Sie Ihren eigenen Bademantel bevorzugen, können Sie diesen gerne mitbringen. Achten Sie bitte lediglich darauf, dass dieser leicht zu reinigen ist, da er während der Kur mit Öl in Kontakt kommt.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Landeswährung in Spanien ist der Euro.

Post

Postämter sind in Spanien in der Regel wochentags von 08:30 - 14:30 Uhr geöffnet. Samstags 09:30 - 13:00 Uhr. Briefmarken sind bei den Postämtern, aber auch Tabakläden erhältlich und heißen "sellos". Briefe und Pakete dauern in der Regel 3 Tage.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl von Spanien ist +34. Um den teuren Gesprächsgebühren der Hotels zu entgehen können Sie an den örtlichen Telefonzellen telefonieren. Diese nehmen sowohl Münzen als auch Telefonkarten. Des Weiteren können Sie auch mit Ihrem Mobiltelefon nach Deutschland telefonieren, hier sollten Sie sich bei Ihrem Anbieter über die Kosten informieren, da die Roaming Gebühren sehr teuer sein können. Die Vorwahl von Spanien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Internet

Internetcafés sind in allen großen Städten und Touristenzentren zu finden. Die meisten großen Hotels bieten mittlerweile kostenfreies W-LAN an.

ZOLLBESTIMMUNGEN

Für Spanien liegen keine besonderen Zollvorschriften vor. 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 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 buchen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Sie können im Hotel Port Salvi entweder in Bar oder mit EC- und Kreditkarte zahlen.

Trinkgeld

Es ist schön, wenn das gesamte Team von den Ayurveda-Therapeuten 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 30-50 Euro für die Woche einzuplanen.

UMWELT

Nachhaltigkeit in Spanien:

Spaniens Natur ist sehr vielseitig! Abseits der wunderschönen Küstenregionen herrscht eine wahre Pracht an Pflanzen und Tieren, die Sie nicht nur in den Spanischen Nationalparks finden. Die Regierung Spaniens achtet mittlerweile stark darauf, dass touristische Projekte in Einklang mit der Natur gebracht werden können. Es wurde erkannt, dass sich Umweltschutz auszahlt - nicht nur wegen der Touristen. Die Umweltverschmutzung hat in den letzten Jahren stark nachgelassen. Zahlreiche Nationalparks schützen besonders interessante Regionen für zukünftige Generationen.

Die spanische Regierung ist bemüht, einen wesentlichen Beitrag zur Umwelt zu leisten und engagiert sich in landesweiten sowie globalen Naturschutzprojekten. Beispielsweise hat Spanien Verträge zur Erhaltung der tropischen Regenwälder, zum Klimaschutz und zum Schutz der Ozonschicht unterzeichnet. Im Landesinneren werden unter anderem die drei Nationalparks Donan, Garajonay und Monte Peridido im Rahmen der Weltkulturerbe-Konvention von der UNESCO unterstützt. Ebenfalls versucht man 19 Bioreservate zu schützen, die auch unter dem Patronat der UNESCO liegen.

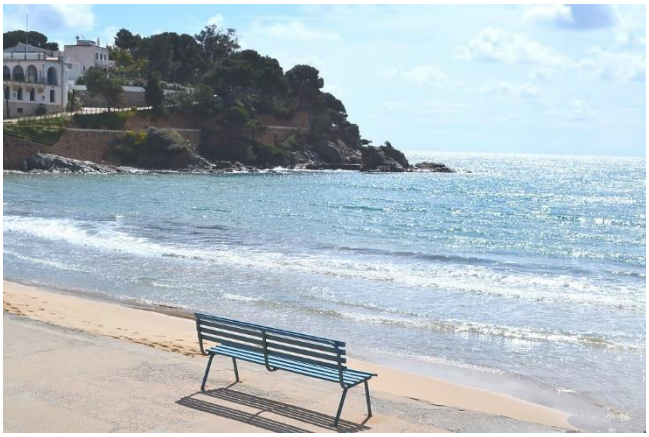
Nachhaltigkeit im Haus:

Für einen respektvollen Umgang mit der Ressource Wasser werden alternative Mittel für die Schwimmbadreinigung verwendet. Außerdem sind alle genutzten Reinigungs- und Waschmittel biologisch abbaubar.

Nachhaltigkeit auf Reisen:

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.neuewege.com/csr

LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Auf dem spanischen Festland gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ).

In Katalonien herrscht ganzjährig ein sehr mildes und sonniges Klima. Bereits im April betragen die Tagesdurchschnittstemperaturen 18°C. Ähnlich warm ist es auch noch im November. Einen richtigen Winter, wie in Deutschland, gibt es in Katalonien nicht. Fällt das Thermometer mal unter 10° C, so ist dies für die Katalanen schon sehr kalt. In den Sommermonaten Juli und August kann es 30-35 Grad werden. Die Luftfeuchtigkeit ist aufgrund der Meeresnähe recht hoch, so dass es im Sommer ab und an schwül werden kann. In Katalonien gibt es, anders als in Südspanien, zwischendurch immer mal einen Regentag, was besonders im Sommer für eine angenehme Erfrischung sorgt. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.

SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die offizielle Landessprache ist Spanisch (Castellano) und wird überall verstanden. Daneben existiert noch eine Vielzahl von weiteren Sprachen. Einige sind dem Castellano sehr ähnlich, andere sind eigenständige Sprachen. Catalán wird in Katalonien (u. a. in Barcelona) gesprochen. Diese romanische Sprache ist dem Castellano verwandt, hat aber auch französische und italienische Einflüsse.

RELIGION UND KULTUR

97% der Spanier sind katholisch und erst nach Ende der Diktatur durch Franco 1978 ist der Katholizismus nicht mehr offizielle Staatsreligion. Mittlerweile haben 250.000 Spanier eine andere christliche Religion und es gibt 300.000 Muslime und 15.000 Juden auf der iberischen Halbinsel. Langsam aber sicher ist eine Veränderung von Normen und Werten zu bemerken. Nur noch 50% aller Spanier bezeichnen sich als aktive Katholiken und 15% sehen sich selbst als treue, regelmäßige Kirchgänger an. Dennoch ist das spanische Kirchenjahr geprägt von zahlreichen kirchlichen Feiertagen und noch immer gibt es unzählige religiöse Bruderschaften, Pilgerfahrten, Prozessionen und religiöse Riten, die seit dem Mittelalter fast unverändert bestehen.

Wenn man von spanischen Traditionen und landestypischen Festlichkeiten spricht, gehören Stierkampf und Flamenco vermutlich zu den erstgenannten. Tatsächlich haben die beiden Traditionen auch heute noch einen hohen Stellenwert in der spanischen Gesellschaft.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin "Spanien verstehen", welches Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses erhalten Sie mit den Buchungsunterlagen.



ESSEN UND TRINKEN

Spaniens Küche ist sehr vielfältig. In den Küstenorten steht häufig Fisch auf der Speisekarte, ebenso Salate. Landeinwärts gibt es dagegen recht deftige Mahlzeiten, vornehmlich Fleischgerichte. Typisch für die Küche auf dem Lande sind deftige Gemüse- oder Fleischsuppen auf der Grundlage von Tomaten, Kartoffeln und Zwiebeln. Eine weitere Spezialität ist die Paella. Bei dieser Reispfanne werden die verschiedensten Gemüse-, Fleisch- und Fischsorten mit anderen Meeresfrüchten und dem Reis zu einem schmackhaften Gericht verarbeitet. Als Vorspeise oder für den kleinen Hunger zwischendurch eignen sich Tapas, die in Spanien sehr beliebt sind. Es handelt sich dabei um Appetithäppchen, Snacks oder sonstige kleinere Mahlzeiten. Getrunken wird vor allem aus Spanien stammender Rotwein. Oft wird dieser auch als Grundlage für Sangria verwendet, in den dann außerdem noch Obst oder Saft sowie Schnaps und Mineralwasser gemischt werden.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

In Spanien findet man viele kleine Läden und Märkte, die von Familien geführt werden. Traditionelle, kleinere Läden findet man vor allem in den Zentren der Städte, während die großen Shoppingzentren weiter außerhalb gebaut werden. Das spanische Kunsthandwerk mit seiner langen Tradition bietet zahlreiche schöne Mitbringsel. Keramik gibt es, mit regionalen Unterschieden, im ganzen Land. Lederwaren werden vorwiegend in Andalusien, in Katalonien und auf den Balearen angeboten.

ANHANG

REISELITERATUR

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Spanien beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Reiseführer empfehlen.

Schulz, Horst:
MARCO POLO Reiseführer Costa Brava, Barcelona.
Mairdumont (2017).
ISBN: 382972733X

Williams, Roger:
Vis-à-Vis Barcelona&Katalonien.
Dorling Kindersley (2016).
ISBN-10: 3734201179

Fründt, Hans-Jürgen:
Reise Know-How Costa Dorada mit Barcelona.
Reise-Know-How Verlag (2016).
ISBN: 3831728291

IHRE KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Miriam Welbers
Europa
m.welbers@neuewege.com
02226-1588-105



Anke Wiesel
Teamleiterin Europa
a.wiesel@neuewege.com
02226-1588-101

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!