

DEUTSCHLAND

Der Ayurveda Garden in Bad Rappenau:
Echter Ayurveda aus Kerala



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	5
Umgebung	5
PRAKTISCHE HINWEISE.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Gesundheit und Impfungen	6
Mitnahmeempfehlungen	6
Versicherung	6
Nebenkosten / Trinkgelder	7
Umwelt	7
Sonstiges	7
LAND UND LEUTE	8
Religion und Kultur.....	8
Essen und Trinken	8
ANHANG.....	9
Reiseliteratur.....	9
Ihre Reisenotizen	10
Kontaktdaten und Anmeldung	12

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Heilsame Kur für Körper und Seele
- Dr. Shine – Koryphäe für Ayurveda
- Ruhige und entspannende Atmosphäre



hinter einem der anderen Gebäude einen interessanten Themengarten, wo Sie zwischen Blumen und Bäumen flanieren können. Tradition hat an diesem Platz eine große Bedeutung, denn Bad Rappenau blickt auf eine langjährige Geschichte als Kurort zurück. Ganz in diesem Sinne hält der Ayurveda Garden die Jahrtausende alte Lehre des Ayurveda lebendig, die Ihnen heute zugutekommt.

KUR/HAUSPROGRAMM

Dr. Shine Koorkaparambil leitet gemeinsam mit Gudrun Samuel das Zentrum. Er ist im südindischen Kerala, der Wiege des traditionellen Ayurveda, in einer Ayurveda-Arzt-Familie aufgewachsen und studierte diese besondere Medizin nach 200-jähriger Familien-Tradition. Um die alte Weisheit von ihren Wurzeln her zu verstehen, lernte er Sanskrit und kann daher die ayurvedischen Bücher in ihrem Urtext verstehen. Zunächst praktizierte er gemeinsam mit seinem Vater und war mehrere Jahre in indischen Krankenhäusern tätig, dann entschied er sich, sein Wissen in der westlichen Welt weiterzugeben.

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Ein Haus mit Geschichte

Schon auf der Fahrt in den Kraichgau kommt Ihr Geist zur Ruhe: Rebstöcke mit saftigen Weintrauben überziehen die Hänge, die Sonne strahlt durch das Laub der Wälder, reizvolle Dörfer verstecken sich zwischen den Hügeln. In dem kleinen Kurort Bad Rappenau, zwischen Heidelberg und Heilbronn, wartet der Ayurveda Garden darauf, Sie zu verwöhnen. Eine Oase der Entspannung, in der Sie sich einmal ganz sich selbst widmen können.



In den alten Mauern der ehemaligen Salinen-Gebäude vereinigen sich historischer Charme und moderne Ausstattung. Vor dem Hauptgebäude finden Sie ein großes, kunstvoll angelegtes Beet und

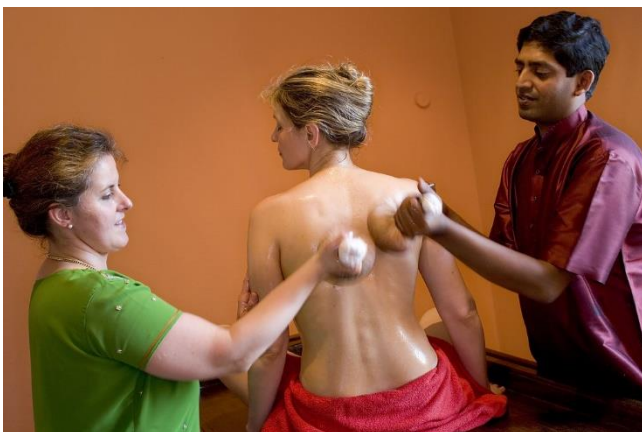


Auch die Therapeuten sind sorgfältig ausgebildet und stellen ihr überliefertes ayurvedisches Wissen in den Dienst Ihrer Gesundheit. In ihren kundigen Händen finden Sie Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden. Das Team beherrscht das gesamte ayurvedische Spektrum mit über 13 Behandlungsarten, von der entspannenden ayurvedische Ganzkörper-Massage über den Öl-Stirnguss aus wohltemperierten Kräuternessenzen bis zum Dampfbad mit heilenden Kräutern.

In den Yogastunden erschließen Sie sich Ihre inneren Kraftquellen mit wohltuenden Übungen in dem angenehmen Yogaraum. Wenn Sie Lust auf weitere Freizeitaktivitäten haben, können Sie die Umgebung auf ausgedehnten Wanderungen und Radtouren erkunden.



Wir empfehlen Ihnen eine Anreise zwischen 12 und 13 Uhr. Dann erhalten Sie bei Anreise direkt das erste ayurvedische Mittagessen und können die Erstkonsultation bei Herrn Dr. Shine am Nachmittag in Anspruch nehmen. Bei späterer Anreise erfolgt die Erstkonsultation am darauffolgenden Tag.



UNTERKUNFT

Der Ayurveda Garden verfügt über 13 gemütliche Einzelzimmer und zwei geräumige Doppelzimmer. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Badezimmer mit Dusche oder Badewanne. Ein Bademantel und Fön liegen auf dem Zimmer für Sie bereit. Ebenfalls stehen Ihnen auf dem Zimmer eine eigene Thermoskanne mit Tee sowie ein Wasserkocher zur Verfügung. Ihre Wertsachen können Sie in Ihrem Safe auf dem Zimmer deponieren. Das Anwesen erstreckt sich über drei Häuser, die über kurze Wege miteinander verbunden sind. Im Gästehaus befindet sich ebenfalls ein Aufenthaltsraum, in dem Sie sich mit den anderen Ayurvedagästen austauschen können.



Neben Ruheraum, Behandlungsräumen und dem Restaurant finden Sie unter anderem einen kleinen Laden mit interessanten Ayurvedaprodukten. Alle Gebäude sind reine Nichtraucher-Häuser.

VERPFLEGUNG

Achtsame Ernährung ist während Ihrer Kur sehr wichtig. Deshalb stellt der Arzt eine ayurvedische, vegetarische Vollpension für Sie zusammen, begleitet von aromatischen Teesorten. Die ayurvedischen Speisen wirken ausgleichend auf alle drei Doshas.



UMGEBUNG

Bad Rappenau ist eine Stadt im Nordwesten des Bundeslandes Baden-Württemberg etwa 14 km nordwestlich von Heilbronn und etwa 34 km südöstlich von Heidelberg. Es ist ein hübsches Kurstädtchen, welches vor allem durch die gesundheitsfördernde Wirkung der Sole bekannt geworden ist. Auf gemütlichen Spaziergängen können Sie die Stadt für sich entdecken. Sollten Sie es lieber etwas ruhiger mögen, beginnen direkt hinter dem Haus Wege zwischen Feldern und Wiesen, die zu jeder Jahreszeit reizvoll sind. Sehenswert ist außerdem die nahe gelegene Kleinstadt Bad Wimpfen mit gut erhaltener Stadtmauer, engen Gassen und vielen kleinen Fachwerkhäusern.



Tipp: Nur 5 Gehminuten entfernt vom Ayurveda Garden befindet sich ein Thermalbad. In Absprache mit Ihrem Ayurveda-Arzt können Sie dort die verschiedenen Pools und Bäder nutzen.

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Sie können mit der Bahn bequem bis nach Bad Rappenau fahren, da dieser Bahnhof auf der ICE-Strecke Mannheim-Heidelberg-Stuttgart liegt. Für die Strecke vom Bahnhof zum Hotel, kann das Personal des Ayurveda Garden gerne ein Taxi für Sie organisieren. Die Kosten belaufen sich auf ca. 5 Euro pro Strecke. Sollten Sie hieran Interesse haben, teilen Sie dem Haus bitte rechtzeitig Ihre Ankunft mit. Alternativ können Sie den Weg auch in ca. 10 Minuten zu Fuß zurücklegen.



Mit dem Auto fahren Sie über die A6 bis zur Ausfahrt Bad Rappenau. Biegen Sie links Richtung Bad Rappenau ab, nach 3 km rechts Richtung Bad Rappenau, nach weiteren 3 km an der ersten Ampel links Richtung Kurgebiet, dann gleich rechts in die Weinbrennerstraße. Hier bitte auf dem großen Parkplatz parken. Nach einem kurzen Spaziergang erreichen Sie die rechterhand liegenden Salinengebäude. Das erste Haus ist der Ayurveda Garden.

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. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Wir empfehlen Ihnen Haus- oder Badeschuhe und leichte und bequeme Kleidung für die Yoga Einheiten mitzubringen. Des Weiteren raten wir aufgrund

der Öle, die bei den Massagen eingesetzt werden, möglichst zum Tragen von kochfester Wäsche, die gut gereinigt werden kann.



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 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.



NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Trinkgeld

Es ist schön, wenn das gesamte Team vom Ayurveda-Therapeuten bis zur Küche, den Reinigungskräften und dem Servicepersonal 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

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.neuwege.com/csr

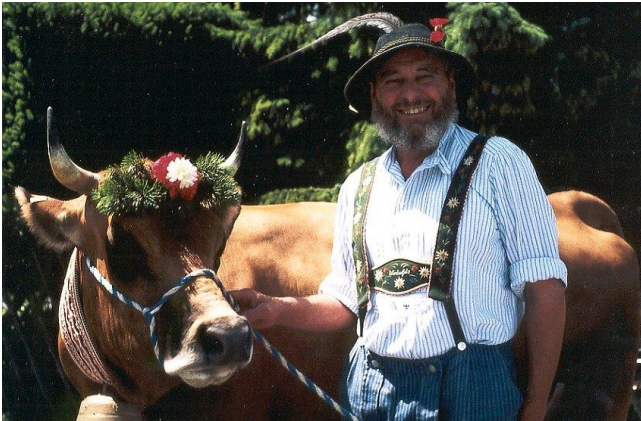


LAND UND LEUTE

RELIGION UND KULTUR

Der Großteil der Einwohner in Bayern ist Katholisch. Die katholische Kirche prägt demnach die bayerische Kultur zu einem großen Teil. In keinem anderen Bundesland gibt es so viele kirchliche Feiertage wie in Bayern. Die Religion wird hier offen zelebriert mit zahlreichen Wallfahrten, Prozessionen und Gottesdiensten.

Die alten Traditionen und Brauchtümer haben in Bayern einen hohen Stellenwert. Volkslieder, Volkstanz und Volksmusik gehören zu Volksfesten dazu. Zahlreiche Heimat- und Trachtenvereine und Musikkapellen tragen diese Traditionen weiter.



ESSEN UND TRINKEN

Bayern ist bis weit über seine Grenzen bekannt für seine deftige Küche. Leberkäse, Weißwurst, Brezeln und Griebenschmalz sind nur einige Beispiele hierfür. Generell ist die bayerische Küche recht fleischlastig. Schweinshaxe, Schweinebraten oder Tafelspitz kommen häufig auf den Teller. Als Beilage werden häufig Krautsalat, Kartoffelsalat oder Knödel gereicht. Das wohl bekannteste Getränk in Bayern ist das Weizenbier.

Obwohl die Küche generell recht deftig ist, gibt es mittlerweile auch viele Restaurants, die sich auf leichte Küche spezialisiert haben. Auch vegetarische und vegane Gerichte sind weit verbreitet.

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 Region Kraichgau konzentrieren.

Titz, Barbara Christine:

Kraichgau. Heuchelberg, Stromberg, Enz- und Neckartal.

Bergverlag Rother (2016).

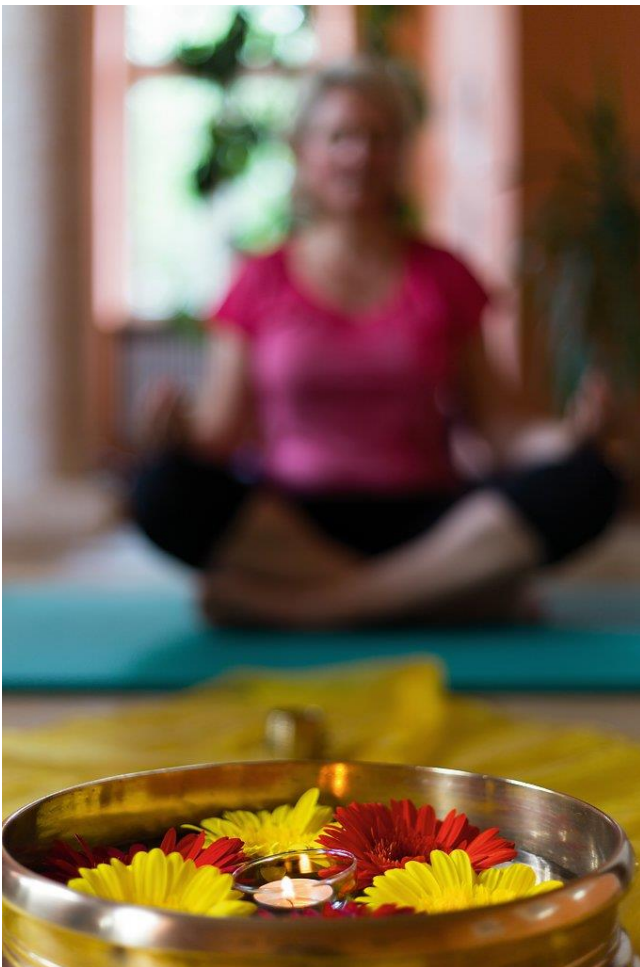
ISBN: 3763343008

KOMPASS Karten GmbH:

Kraichgau: Wanderkarte mit Aktiv-Guide.

Kompass (2016).

ISBN: 3850268934





IHRE REISENOTIZEN

[illegible]



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Anja Frigger

Europa

a.frigger@neuewege.com

02226-1588-104



Sabrina Mauricio

Europa

s.mauricio@neuewege.com

02226-1588-109

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!