

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
Kurprogramm	3
Unterkunft	4
Verpflegung	4
Umgebung	4
Enthaltene Leistungen	5
Wahlleistungen	5
PRAKTISCHE HINWEISE.....	6
Anreise / Transfers	6
sonstiges.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit	6
Gesundheit und Impfungen	6
Mitnahmeempfehlungen	6
Währung / Post / Telekommunikation	7
Zollbestimmungen.....	7
Versicherung	7
Trinkgelder.....	7
Umwelt	8
Sonstiges	8
PRAKTISCHE HINWEISE.....	9
Zeitverschiebung und Klima	9
Sprache und Verständigung	9
Religion und Kultur.....	9
Essen und Trinken	9
Einkaufen und Souvenirs.....	10
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.

KURPROGRAMM

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.

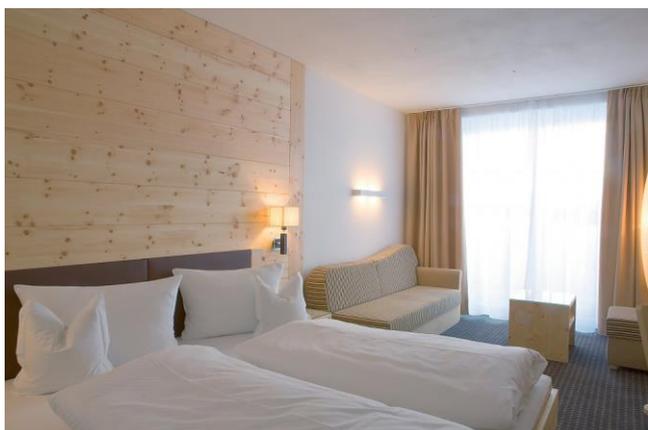


Die Wellness-Oase des Hauses bietet unvergessliche Momente in vollkommener Entspannung. Der große Innenpool bietet Ihnen eine kühle Erfrischung, in der Saunalandschaft können Sie sich die zu Ihnen passende Sauna aussuchen. Von der Bio-Sauna aus haben Sie einen fantastischen Blick auf die Geisler spitzen. 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 Basenfasten-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 Würzloch und im Villnös-sertal.



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.



ENTHALTENE LEISTUNGEN

7 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie • 7 Tage Vollpension nach „basenfasten – die wacker-methode®“ (F, M, A) • Einführung in die basenfasten Kur • ausführliches Ernährungsgespräch und Tipps für eine basenreiche Ernährungsumstellung • 1x Entspannungsmassage (25 Minuten) • 1x entspannende Fußmassage • 1x Basenbad in der Softpackwanne • 2x Basen-Fußbäder zur Selbstanwendung • täglich eine Fahrt mit dem Sessellift ins Ski- und Wandergebiet Plose • Benutzung von Sauna, Dampfbad, Kneipp-Tretbecken, Hallenbad, Fitnessraum und Gymnastikraum • Brixen Card • NEUE WEGE Informationsmaterial

WAHLLLEISTUNGEN

- RIT-Bahnfahrkarte (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

PRAKTISCHE HINWEISE

ANREISE / TRANSFERS

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. Die Kosten liegen bei 2,50 Euro pro Fahrt. Alternativ können Sie sich auch ein Taxi bestellen. Hierfür liegen die Kosten bei etwa 50 Euro.



SONSTIGES

Sie möchten Ihren Hund mit in den Urlaub nehmen? Auf Anfrage ist eine Mitnahme Ihres Vierbeiners kein Problem, sprechen Sie uns einfach darauf an!

EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

EU-Bürger und Schweizer 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 Europass.

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.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden 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 Webseite 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 Magen- und Darmverstopfungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Wir empfehlen Ihnen leichte und bequeme Kleidung für eventuelle Übungseinheiten mitzubringen. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnenschutz. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge. Für die kühlere Jahreszeit ist warme Kleidung empfehlenswert.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Die Landeswährung in Italien ist der Euro. Sie müssen also kein Geld wechseln. Mit Ihrer EC-Karte können Sie an den meisten Bankautomaten Bargeld abheben.

Post

Sie möchten Ihren Lieben zuhause eine Postkarte schicken? Die Postämter in den kleineren Ortschaften haben von 08:00 - 13:00 Uhr geöffnet. In den großen Städten sind die Postämter auch nachmittags und samstags geöffnet. Briefmarken können Sie entweder in den Postämtern, oder auch am Kiosk kaufen.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl von Italien ist 0039. Wenn Sie von Italien nach Deutschland telefonieren möchten, wählen Sie bitte die 0049 vor, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

Internet

Internetcafés sind in allen großen Städten und Touristenzentren zu finden. Die meisten Hotels bieten mittlerweile auch kostenfreies WLAN an.

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 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 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.



TRINKGELDER

Es ist schön, wenn das gesamte Team vom Service 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 25-35 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. 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 Tourcert-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. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. **Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:** www.neuewege.com/csr



PRAKTISCHE HINWEISE

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 stellt in Südtirol mit etwa 70 % den größten Anteil dar. Die Verbreitung der deutschen Sprache ist auf die germanischen und alemanischen Stämme zurückzuführen, die damals hier sesshaft waren. 25 % der Einwohner sprechen Italienisch, vor allem in Bozen, Meran und im südlichen Teil der Region. Historisch gesehen ist italienisch die jüngste Sprache in der Region. Vor allem in der Zeit des Faschismus unter Mussolini wuchs der Anteil der italienischsprachigen Bevölkerung. Südtirols Ursprache ist das etwa 1.000 Jahre alte Ladinisch. Mittlerweile sprechen nur noch etwa 5 % der Bevölkerung diese Sprache. Das Ladinische ist eine rätoromanische Sprache und wird eigentlich nur noch in den Dolomitentälern Gröden und dem Gadertal gesprochen.

RELIGION UND KULTUR

98 Prozent aller Südtiroler sind Katholiken.

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.



ESSEN UND TRINKEN

Besonders bekannt ist Südtirol für Speck und Wein. Aber die Region hat kulinarisch noch viel mehr zu bieten! Landwirtschaftliche Bodenständigkeit wird hier gepaart mit mediterranen Einflüssen des Südens. Antipasti sowie diverse Pasta Kreationen sind genauso Teil der Speisekarten wie Knödel und Apfelstrudel. Ob gemütliche Berghütten, oder feine Spitzenrestaurants, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Eine besondere Spezialität aus dem Pustertal sind die Tirtlan, die vor allem zu besonderen Anlässen serviert werden. Diese Teigwaren werden aus Mehl, Salz, Ei und Wasser zubereitet und mit Spinat oder Kraut gefüllt. Dann werden sie entweder pur oder zu einer Suppe gegessen. Ebenfalls besonders beliebt ist in Südtirol die sogenannte Marende.



Diese Zwischenmahlzeit aus Brot, Aufstrichen, Käse und Schinken wird mittlerweile in vielen Gasthäusern auch als Hauptmahlzeit angeboten. Es gibt natürlich noch viele weitere Spezialitäten, die es lohnen würde aufzuzählen, aber überzeugen Sie sich doch einfach selbst!

EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Zahlreiche Weine aus Südtirol gewinnen jedes Jahr Preise für Ihre hohe Qualität und ihren feinen Geschmack. Falls Sie einen Weinliebhaber beschenken möchten, finden Sie sicher einen passenden edlen Tropfen, der – schön in einer Holzkiste verpackt – richtig was her macht.

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 die Couch 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.



ANHANG

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 (2018).

ISBN: 9783829729062

Höllhuber, Dietrich & Fritz, Florian:

Südtirol Reiseführer Michael Müller Verlag.

Michael Müller Verlag (2018).

ISBN: 3956543890

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Britta Schulz
Europa
b.schulz@neuewege.com
02226-1588-106



Michaela Heising
Europa
m.heising@neuewege.com
02226-1588-108

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!