DEUTSCHLAND

Schloss Melschede:
Yoga und Meditation im Sauerland

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 3
Verpflegung 4
Umgebung 4
PRAKTISCHE HINWEISE 5
Atmosfair / Anreise / Transfers 5
Gesundheit und Impfungen 5
Mitnahmeempfehlungen 5
Versicherung 5
Trinkgelder 5
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

- Historisches Schloss mit eigenem Schlosspark
- Yoga und Meditation mit Albert Dennenwaldt
- Heimische Zutaten aus eigenem Anbau

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Schloss Melschede ist ein ehemaliges Wasserschloss in Hövel, einem Stadtteil von Sundern im Sauerland. Umgeben wird es von sanften Hügeln und Wäldern und absoluter Ruhe!

Im Jahre 1281 wurde das Schloss zum ersten Mal urkundlich erwähnt. Seitdem türmen sich spannende Geschichten um das Haus. Die dreiflügelige Schlossanlage wird von einer etwa 200 Hektar großen Parkanlage umgeben. Der große Park wird durchzogen von längeren und kürzeren Rundwegen, auf denen Sie die vielseitigen Pflanzen und Bäume bestaunen können. Hier im Schloss Melschede können Sie wirklich zur Ruhe kommen und Ihren Gedanken freien Lauf lassen. Dieser Kraftort eignet sich besonders gemeinsam eine Zeit der Freude, Fülle und Besinnung zu erleben.

KUR/HAUSPROGRAMM

Ihr Kursleiter im Schloss Melschede wird Albert Dennenwaldt sein. Er ist schon lange für NEUE WEGE tätig und hat bereits viel Erfahrung in der Leitung von Gruppen und der Vermittlung von Übungspraktiken. Er legt neben der normalen Yogapraxis viel Wert auf Meditation und die buddhistische Philosophie. Das Kursprogramm findet an sechs Tagen jeweils 4 Stunden statt. Üblicherweise wird die Übungszeit auf zwei Einheiten aufgeteilt.

Yogamaterialien wie Matten, Decken und Meditationskissen werden Ihnen im Schloss zur Verfügung gestellt. Genießen Sie ganzheitliche Übungsstunden und runden Sie den Tag mit einem ausgedehnten Spaziergang im Schlosspark ab.

UNTERKUNFT

Das Schloss Melschede bietet insgesamt zehn individuell gestaltete Zimmer. Diese sind in unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Jedes Zimmer ist liebevoll eingerichtet. Restaurierte Möbel werden mit modernen Elementen kombiniert und bieten eine herrliche Symbiose.

Drei Zimmer liegen im obersten Stockwerk und teilen sich ein Badezimmer auf dem Flur. Drei weitere Zimmer haben ein eigenes Waschbecken im Zimmer und haben ebenfalls ein geteiltes Bad auf dem Flur.

Zwei gehobene und größere Zimmer liegen entweder im ersten Stockwerk oder im zweiten Stockwerk und haben das Badezimmer ebenfalls auf dem Flur. Ein Zimmer mit dem Namen „Schöne Aussicht“ befindet sich im ersten Stock und verfügt über ein eigenes Badezimmer.

Zusätzlich gibt es noch eine „alte Schmiede“, ein freistehenden kleines Häuschen außerhalb des Schlosses. In diesem kleinen Häuschen stehen Ihnen ein eigenes Bad sowie eine Wohnküche und ein Holzofen zur Verfügung.

VERPFLEGUNG

Sehr großen Wert wird im Schloss Melschede auf heimische Produkte und saisonale Zutaten gelegt. Viele Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Kräuter werden selber angebaut und geerntet. Im eigenen Kräutergarten können Sie sich ein Bild davon machen.

Während Ihrer Yoga Reise erhalten Sie eine Vollpension. Morgens nach der ersten Übungseinheit wartet ein üppiges Frühstücksbuffet. Mittags werden Sie mit einem kleinen Buffet und köstlichen Backwaren verwöhnt.

Abends wartet dann ein festliches 3-Gang-Menü auf Sie! Auf besondere Ernährungswünsche und Unverträglichkeiten geht das Team sehr gerne ein.

UMGEBUNG

Der große Schlosspark eignet sich hervorragend für ausgedehnte Wanderungen und Spaziergänge. Das Melscheder Tal ist sehr ruhig und idyllisch gelegen und ist daher der ideale Ort, um während einer Yoga- und Meditationsreise zu sich zu finden und den Stress des Alltags abzuschütteln.

Fußläufig etwa 30 Minuten entfernt befindet sich der Sorpesee. Hier werden zahlreiche Aktivitäten wie Wassersport und Golf angeboten. Außerdem gibt es einen Klettergarten und einige Radfahr- und Wanderrouten, die Ihnen die Schönheit des Sauerlands aufzeigen.

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreisen

Sie können bequem mit dem Zug bis nach Neheim-Hüsten bei Arnsberg fahren. Gerne buchen wir Ihnen für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise ein kostengünstiges RIT-Bahnticket. Von dort ist das Schloss noch 12 Kilometer entfernt. Wir empfehlen Ihnen sich ein Taxi zu nehmen. Die Kosten hierfür belaufen sich auf etwa 30 Euro.

Alternativ können Sie auch nach Alt-Arnsberg mit dem Zug anreisen. Von dort kostet ein Taxi etwa 35 Euro.

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 Darmverstimmungen. 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 die Übungseinheiten mitzubringen. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge. Für die kühlere Jahreszeit ist warme Kleidung empfehlenswert.

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. 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.

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

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. 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.neuewege.com/csr

LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Das Klima im Sauerland wird als maritim gemäßigt bezeichnet. Die Sommer sind vergleichsweise kühl und die Winter recht mild und wolkenreich.

ESSEN UND TRINKEN

Die Küche im Sauerland ist vorwiegend gut bürgerlich. Da die Region in der Vergangenheit stark von der Landwirtschaft geprägt war, zeichnete sich die Küche eher durch deftige Gerichte aus. Die Wälder haben einen reichen Wildbestand, so dass hier häufig Wildschwein, Reh oder Hirsch auf die Teller kommt.

Außerdem sind Süßwasserfische wie Alle, Forellen, oder Zander ein großer Bestandteil der sauerländischen Küche.

Ein typisches Gericht aus dem Sauerland ist die sogenannte "Potthucke". Hierbei handelt es sich um ein Ofengericht aus geriebenen Kartoffeln und Zwiebeln, die mit Mettwurst, Speck und Sahne verfeinert werden. Mittlerweile finden Sie im Sauerland aber auch viele abwechslungsreiche Restaurants, hier ist für jeden Gaumen etwas dabei.

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 Sauerland konzentrieren.

Behla, Sylvia und Thilo:
Sauerland mit Rothaarsteig: Wanderführer.
KOMPASS (2017).
ISBN: 399044039X

Wachsmann, Florian:
MARCO POLO Reiseführer Sauerland.
Mairdumont (2012).
ISBN: 3829726007

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG

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

Carina Sesterheim
Europa
c.sesterheim@neuewege.com
02226-1588-102

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!