



Detailprogramm

Spanien

Casa Yogafriends:

Yoga & Sport Retreat auf der Vulkaninsel Fuerteventura

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	5
Zusätzliches Entgelt.....	6
Wahlleistungen.....	6
Termine und Preise.....	6
Teilnehmerzahl.....	6
Reisedauer.....	6
Praktische Hinweise.....	7
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	7
Mitnahmeempfehlungen.....	8
Währung / Post / Telekommunikation.....	8
Zollbestimmungen.....	8
Versicherung.....	8
Nebenkosten / Trinkgelder.....	9
Umwelt.....	9
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	9
Zeitverschiebung und Klima.....	9
Sprache und Verständigung.....	10
Religion und Kultur.....	10
Essen und Trinken.....	10
Einkaufen und Souvenirs.....	10
Reiseliteratur.....	11

Reisedetails

Spanien

Casa Yogafriends: Yoga & Sport Retreat auf der Vulkaninsel Fuerteventura

Reiseverlauf

- Yoga-Urlaub in exklusivem Ambiente
- Wellness, Sport und Wandern
- Faszinierende Vulkanlandschaften



Allgemeine Beschreibung

Erleben Sie einen besonderen Yoga-Urlaub auf der Vulkaninsel Fuerteventura. Die zweitgrößte der Kanareninseln bietet das ganze Jahr frühlingshafte Temperaturen und begeistert mit kilometerlangen Sandstränden, faszinierenden Vulkanlandschaften und zahlreichen Outdoor-Aktivitäten.



Hier bietet Ihnen die Casa Yogafriends einen Ort des Rückzugs unter Gleichgesinnten. Die exklusive Anlage liegt im Norden der Insel in der Nähe der sogenannten „Surf-City“ Lajares. Das Team vor Ort bietet hier ein Programm aus Yoga, Meditation, Entspannung, Sport und Erholung.



Kur/Hausprogramm

Die Casa Yogafriends eignet sich hervorragend, um gemeinsam mit einer Freundin, oder dem Partner, oder auch alleine unter Gleichgesinnten einen abwechslungsreichen Urlaub zu verbringen. In dem Programm sind unterschiedliche Leistungen inkludiert.

Sie beginnen jeden Tag mit einer stillen Meditation, gefolgt von einer längeren Yoga-Session. In dieser beginnen Sie mit weichen Übungen, die den Körper geschmeidig machen und die Gelenke "ölen", um mit loslassenden Stellungen weiter zu machen und gehen später zu stabilisierenden und kräftigenden Übungen über. In den abendlichen Yoga-Stunden bringen Sie den Fokus auf regenerative Yogapraktiken. Das Team bietet Hatha-Yoga-Stunden an, mit einer Betonung für sportliche und aktive Personen, um Flexibilität wiederzugewinnen, Verletzungen zu vermeiden und kürzere Erholungszeiten nach Trainingseinheiten zu erreichen. Der Ansatz zielt auf ein Gleichgewicht zwischen Kraft und Flexibilität. Sie üben entweder im lichtdurchfluteten Yoga-Raum oder auf der Außenplattform mit Blick auf die schöne Landschaft. Hochwertiges Yogamaterial wird Ihnen zur Verfügung gestellt.



Zusätzlich zum Yogaprogramm erhalten Sie eine einstündige Massage. Sollten Sie weitere Massagen wünschen, können diese vor Ort hinzugebucht werden.

An zwei Tagen der Woche unternehmen Sie ausgedehnte Wanderungen (etwa 3 Stunden) durch die faszinierende Vulkanlandschaft oder an die Küste. Des Weiteren können Sie an zwei Meditationen in der Woche teilnehmen (jeweils 60 Minuten) und an zwei Einheiten Cardio-Walk (jeweils 60 Minuten).



Wohnen

In der Casa Yogafriends stehen Ihnen fünf exklusive Zimmer zur Verfügung. Die Zimmer überzeugen mit einer ruhigen Ausstattung und hochwertigen Teakholzmöbeln. Ein Einzelzimmer (17 m²) ist mit Fliesen ausgestattet, die Komfort Doppelzimmer (26 m²) und die Suiten (38 m²) haben Holzfußböden. Alle Zimmer verfügen über hochwertige Matratzen, um so einen erholsamen Schlaf zu garantieren. Jedes Zimmer hat sein eigenes großzügiges Badezimmer. Die Zimmer werden einmal in der Woche gereinigt und die Handtücher ebenfalls einmal in der Woche gewechselt.



Im Herzen der Anlage befinden sich der geschwungene Pool und der Lounge-Bereich, wo Sie am Nachmittag mit einem guten Buch, oder beim Sonnenbaden entspannen können.



Genießen

Auf der Sonnenterrasse werden Ihnen Ihre Mahlzeiten zur Verfügung gestellt. Morgens vor dem Yoga erhalten Sie eine Tasse Tee, um mit Energie in den Tag zu starten. Nach dem Yoga wird Ihnen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet bereitgestellt. Verschiedene Müslisorten, duftendes Brot, ein vitalisierender Obst-Smoothie, selbstgemachte Marmeladen... die Auswahl fällt schwer. Ganz bewusst wird hier auf Industriezucker verzichtet.

Am Abend erhalten Sie ein schmackhaftes Abendessen ebenfalls in Buffetform. Bitte beachten Sie, dass an einem Abend kein Abendessen inkludiert ist. Hier haben Sie die Möglichkeit die lokale Küche der Umgebung kennenzulernen. Tagsüber stehen Ihnen Wasser, Tee und Obst zur Verfügung.



Umgebung

Das milde Klima auf der Kanareninsel macht sie zur „Insel des ewigen Frühlings“ und ist deshalb als ganzjähriges Reiseziel bekannt. Von der Casa Yogafriends aus können Sie die Insel auf Tagesausflügen erkunden.



Das Haus liegt nahe dem Ort Lajares, der als Surf-City bekannt ist. Lajares ist ein recht junger, dynamischer Ort, der ideale Bedingungen zum Wellenreiten bietet. Samstags findet auf dem Dorfplatz ein Kunsthandwerkermarkt statt, auf dem lokale Produkte erworben werden können.

Der nächstgelegene Strand von Majanicho ist mit dem Fahrrad 25 Minuten entfernt, oder alternativ 10 Minuten mit dem Auto. Fahrräder stehen im Haus kostenlos zur Verfügung.

Vor allem die Nordküste Fuerteventuras gilt als wellensicher. Wer dies nutzen möchte, kann vor Ort unterschiedliche Surfkurse hinzubuchen.



Tipp: Der Strand Ajuv ist mit seinem tiefschwarzen Sand und dem kontrastreichen azurblauen Wasser des Atlantiks ist ein besonderes Highlight und unbedingt einen Besuch wert!

Auch Corralejo eignet sich als Ausflugsziel. Genießen Sie den Blick auf die Boote und das Meer und bummeln Sie durch den kleinen Ort.



Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer-Komfort mit eigenem Bad/WC vorbehaltlich einer Gegenbuchung • 7x Frühstücksbuffet / Brunch • 6x vegetarisches oder veganes Abendessen • Tagsüber Obst, Wasser und Kräutertee • 6x 90 Minuten Yoga am Morgen • 6x 90 Minuten Yoga am Abend • 1x Entspannungsmassage (60 Minuten) • 2x geführte Wanderungen in die Umgebung • 2x Cardio-Walk • 2x Meditation (jeweils 60 Minuten) • Nutzung der hauseigenen Fahrräder (nach Verfügbarkeit) • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

1x Abendessen

Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien

finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.neuweege.com/ESG23

- Transfer vom / zum Flughafen: € 45
- Flug ab Ihrem gewünschten Flughafen
(Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf

unserer Website unter: www.neuweege.com/ESG23

Teilnehmerzahl

Mindestens 1, höchstens 8

Reisedauer

8 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO²-Emission Ihres Fluges nach Fuerteventura 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.

Anreisen

Sie fliegen bis nach Fuerteventura. Der Flughafen liegt etwa fünf Kilometer südlich der Inselhauptstadt Puerto del Rosario und ist etwa 45 Minuten von der Casa Yogafriends entfernt. Gern vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Von dort aus können wir Ihnen gerne einen Transfer organisieren. Die Kosten belaufen sich auf etwa 45 Euro.

Tipp: Wir empfehlen die Buchung eines Mietwagens ab / bis Flughafen, um die zahlreichen Ausflugsziele in der Umgebung erkunden zu können. Gern erstellen wir Ihnen ein passendes Angebot.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

EU-Bürger und Schweizer Staatsangehörige 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 zählt ein eigener (Kinder-) Reisepass, ein Kinderausweis nach altem Muster, Personalausweis oder Europapass.

Sicherheitshinweise

Spanien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren überall recht hoch ist, empfiehlt es sich das Geld am besten immer am Körper zu tragen. Ihr Flugticket und Ihren Ausweis lassen Sie am besten 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 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 gegen 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. 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 Ihnen leichte und bequeme Kleidung für die Übungseinheiten mitzubringen. Außerdem empfiehlt es sich eine rutschfeste Unterlage für die Yogamatten mitzunehmen. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnenschutz sowie eine Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für die Wanderausflüge.

Gepäckbestimmungen für Ihren Flug:

Die Gepäckgrenze liegt normalerweise bei 20 kg pro Person. Diese können aber je nach Airline variieren. Bitte beachten Sie die Gepäckbestimmungen der jeweiligen Fluggesellschaft.

Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung in Spanien und auch auf den Kanarischen Inseln ist der Euro. Sie müssen also kein Bargeld wechseln. Mit Ihrer EC- oder Kreditkarte können Sie an den meisten Bankautomaten (Telebancos) Bargeld abheben. Die Banken sind in der Regel werktags von 08:30 – 14:00 Uhr geöffnet.

Post

Die Postämter auf Fuerteventura stehen Ihnen von Montag bis Samstag von 08:30 - 13:00 Uhr zur Verfügung. Karten und Briefe nach Mitteleuropa sind etwa

eine Woche unterwegs. Briefmarken sind bei den Postämtern, aber auch am Kiosk, in Souvenirläden und Hotels erhältlich und heißen "Sellos".

Telekommunikation

Mittlerweile können Sie auch in Spanien zum deutschen Inlandstarif telefonieren und Nachrichten verschicken. Fragen Sie am besten bei Ihrem Netzanbieter. Die Landesvorwahl von Spanien ist 0034. Wenn Sie von Spanien nach Deutschland telefonieren möchten, wählen Sie die 0049 vor, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

Internet

Internetcafés sind meist in großen Städten und Touristenzentren zu finden. Die meisten Hotels, Restaurants und Bars bieten mittlerweile kostenfreies WLAN 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 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

Es ist schön, wenn das gesamte Team vom Service bis zur Küche, den Reinigungskräften und dem Hausmeister gleichmäßig Anteil am Trinkgeld hat. Daher bitten wir von Einzelgaben abzusehen. Die Kursleitung sammelt am letzten Abend ein gemeinsames Trinkgeld für alle ein. Wir empfehlen, je nach Zufriedenheit 25-35 Euro für die Woche einzuplanen.

Umwelt

Nachhaltigkeit im Haus:

In der Casa Yogafriends wird besonderer Wert auf einen bewussten Lebensstil gelegt. Die köstlichen vegetarischen oder veganen Speisen werden mit frischen und regionalen Zutaten zubereitet. Ganz bewusst wird dabei auf Industriezucker verzichtet.

Nachhaltigkeit auf Reisen:

Jeder noch so kleine Beitrag ist sehr wertvoll und kann helfen die natürlichen Ressourcen zu schonen. Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung.

Da die Mülltrennung 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!

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.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

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**

Zeitverschiebung und Klima

Auf Fuerteventura gilt die Westeuropäische Zeit (WET) und liegt somit eine Stunde hinter der deutschen Zeit.

Fuerteventura wird auch die Insel des ewigen Frühlings genannt und ist daher das ganze Jahr über ein beliebtes Reiseziel. Es herrscht sehr trockenes Klima, die Niederschläge liegen das ganze Jahr über auf sehr niedrigem Niveau.

Im Frühling, Sommer und Herbst liegt die Wassertemperatur bei durchschnittlich 21 Grad und stellt somit die beste Reisezeit dar.



Im Frühling ist der Atlantik mit durchschnittlich 17-19 Grad Wassertemperatur noch recht kühl, aber die Sonne ist dennoch recht warm. Von Juni bis September herrscht Hochsaison auf der Insel. Die Temperaturen erreichen Höchstwerte von 28 Grad. Es gibt durchschnittlich 11 Sonnenstunden pro Tag, was somit beste Bedingungen für einen Sommerurlaub bietet. Im September und Oktober nehmen die Temperaturen kaum ab, es bleibt meist bei 26 oder 28 Grad, nur die Regentage können etwas zunehmen. Von November bis Februar gibt es die meisten Niederschläge, aber auch diese halten sich in Grenzen. Diese Zeit eignet sich besonders für Aktiv-Urlauber. Außerdem erblüht die sonst recht karge Insel in diesen Monaten in grünen Farben.

Sprache und Verständigung

Die offizielle Amtssprache auf Fuerteventura ist Spanisch, oder auch Castellano genannt. Aufgrund des steigenden Tourismus kommt man meist aber auch mit Englisch und in einigen Orten sogar mit Deutsch zurecht.

Religion und Kultur

Spanien ist ein überwiegend katholisches Land, auch wenn die Beteiligung der Gottesdienste rückläufig ist. Die kirchlichen Feiertage haben aber immer noch eine große Bedeutung und werden mit farbenprächtigen Festen gefeiert. Zahlreiche Klöster, Kirchen und andere christliche Symbole zieren die Insel und zeugen immer noch für einen tief verankerten Glauben.

Essen und Trinken

Die Küche Fuerteventuras zeigt viele Ähnlichkeiten zu der Küche Andalusiens auf. Besonders frischer Fisch und Meeresfrüchte sind wichtige Bestandteile der Speisekarten. Vor allem vieja (Papageifisch), mero (Zackenbarsch), atún (Thunfisch) oder calamares (Tintenfisch) kommen häufig auf den Teller.

Paella mit Meeresfrüchten ist auch hier wie auf dem Festland eines der traditionellsten Gerichte. Eine häufige Beilage sind die Papas Arrugadas, typische kleine Kartoffeln, die auf eine spezielle Art in sehr salzigem Wasser gekocht werden und mit Schale verzehrt werden. Hier wird oftmals eine sogenannte "Mojo-Soße" gereicht, die aus Knoblauch, Essig, Öl, Salz und Chili besteht.



Ein ganz besonderes Highlight ist der Queso Majorero, der aus Ziegenmilch hergestellt wird und einen Mantel aus Paprika, Gewürzen oder Gofio hat.

Einkaufen und Souvenirs

Die beliebtesten Mitbringsel der Insel sind Aloe Vera Pflanzen und generell Aloe Vera Produkte. Aber auch Keramikwaren gehören zu häufig mitgebrachten Produkten. Relativ neu ist das Olivenöl von Fuerteventura, das eine angenehme Note hat. Außerdem sehr beliebt ist der kanarische Palmenhonig, dem eine reinigende Wirkung nachgesagt wird.

Reiseliteratur

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

Goetz, Rolf:

Baedeker SMART Reiseführer Fuerteventura.
Baedeker (2019).
ISBN: 3829733852

May, Sabine:

ADAC Reiseführer Fuerteventura.
ADAC Reiseführer (2019).
ISBN: 3956893980

Müller, Andrea:

Fuerteventura... mal anders!.
Independently published (2019).
ISBN: 1791808085



Ihre persönliche Beratung



Desiree Arias
Europa
d.arias@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-105



Michaela Heising
Europa
m.heising@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-108



NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

