



Detailprogramm

Portugal

LaLitana: Yoga-Urlaub in charmanter Altstadt Lagos

Inhalt

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

Reisedetails

Portugal

LaLitana: Yoga-Urlaub in charmanter Altstadt Lagos

Reiseverlauf

- Kleines Guesthouse in historischer Altstadt
- Vegetarische und vegane Genüsse
- Lässiges Yoga-Programm



Allgemeine Beschreibung

Herzlich Willkommen im LaLitana! Das Gesamtkonzept aus kleinem Guesthouse, vegetarischem / veganem Restaurant und Yoga Studio ermöglicht Ihnen einen erholsamen Yoga Urlaub an der Algarve.



Die Lage ist wirklich optimal, Sie sind nur wenige Schritte von der historischen Altstadt entfernt und können zu Fuß ebenso die schönsten Badebuchten der Hafenstadt erreichen. Lita, die Besitzerin vom LaLitana, hat mit ganz viel Herz und Konzept einen besonderen Ort geschaffen, an dem Sie sich schnell wohlfühlen werden.

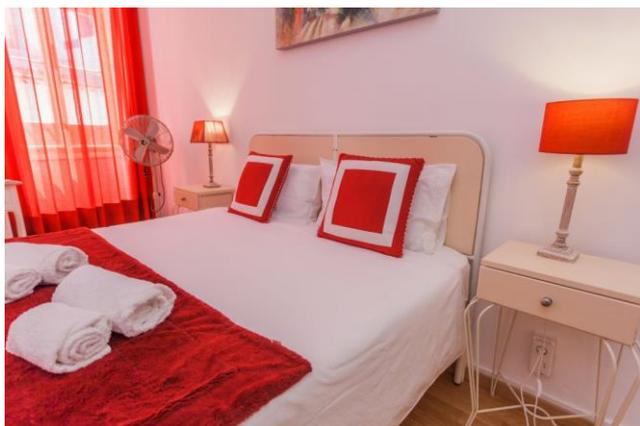
Kur/Hausprogramm

Das Yoga Studio befindet sich direkt um die Ecke in einer kleinen Seitenstraße, nicht mal zwei Minuten vom Guesthouse entfernt. An fünf Tagen wird Ihnen hier ein buntes Programm aus unterschiedlichen Yoga-Einheiten mit unterschiedlichen Yoga-Stilen angeboten. Je nach Yoga-Lehrer findet das Programm auf Deutsch oder auf Englisch statt. Der Aufenthalt ist also ideal geeignet, wenn Sie einen individuellen Urlaub verbringen, unterschiedliche Yoga-Stile ausprobieren oder mit unterschiedlichen Nationen in der Yoga-Schule in Kontakt treten möchten. Der helle und großzügige Raum ist mit hochwertigen Materialien ausgestattet.



Wohnen

Der charmante Altbau des Gästehauses bietet Platz für sieben Doppelzimmer. Jedes der Zimmer ist in einer anderen Farbe gestaltet und soll so die unterschiedlichen Chakren widerspiegeln. Mit ganz viel Liebe zum Detail sind hier ganz individuelle Zimmer entstanden. Diese sind ausgestattet mit Schrank, Schreibtisch, Kosmetikspiegel, Safe, Kühlschrank, Haartrockner und Bademantel. Auf dem Flur stehen Ihnen drei Gemeinschaftsbäder zur Verfügung. Ein Doppelzimmer verfügt über ein eigenes Badezimmer und ist auf Anfrage buchbar. WLAN steht Ihnen im ganzen Guesthouse bereit.



Genießen Sie einen entspannenden Nachmittag in der Lounge des Gästehauses, oder auch auf der Dachterrasse, von wo aus Sie über die Dächer der Altstadt blicken können.



Genießen

Während Ihres Yoga Urlaubes wird Ihnen eine vegetarische oder vegane Halbpension gereicht. Morgens steht Ihnen ein leckeres Frühstücksbuffet zur Verfügung. Genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen des Tages mit einem frisch gepressten Orangensaft!

Am Abend wird Ihnen im Restaurant LaLitana ein schmackhaftes vegetarische Abendessen geboten, entweder in Buffetform oder als Menü, welches Sie sich a la carte bestellen können. Dazu erhalten Sie kostenfrei Wasser. Andere Getränke können auf Wunsch bestellt werden. Wie wäre es mit einem Glas portugiesischen Wein? Oder doch lieber ein Smoothie? Die Auswahl ist groß!

Den ganzen Tag über können Sie Kleinigkeiten im Restaurant bestellen, natürlich alles vegetarisch oder vegan.

Umgebung

Die kleine Hafenstadt Lagos hat sich ihren lässigen Charme bewahrt und hat einiges zu bieten. Bei einem Stadtbummel können Sie die historischen Gebäude und die mit den typischen Azulejos (Kacheln) verkleideten Gassen bestaunen. Besonders der „Praca Gil Eanes“ ist ein Treffpunkt für Jung und Alt. Der Platz mit der Marmorstatue ist ideal, um das rege Treiben der Einheimischen zu beobachten. Oftmals können Sie hier auch den Klängen von Straßenmusikern lauschen. Das Fort „Ponta da Bandeira“ beherbergt heute ein Seefahrtsmuseum, die gut erhaltenen Stadtmauern ziehen sich fast durch die gesamte Altstadt.

Die nächstgelegene Badebucht ist „Praia da Batata“, die Sie in nur 10 Minuten Fußweg erreichen. Ein kleines Stück weiter befinden sich die „Praia dos Estudantes“ und die „Praia do Pinhao“. Jede Badebucht ist für sich ganz besonders und es lohnt sich einen Spaziergang zu den unterschiedlichen Buchten zu machen. Unterwegs laden Cafés zu einer kleinen Pause ein.



Der Aussichtspunkt „Ponta da Piedade“ ist ebenfalls ein beliebtes Ausflugsziel. Mit einer kleinen Wanderung können Sie auch dieses Ziel zu Fuß erreichen. Wasser, Wind und Erosion haben ganz besondere Formationen in den Felsen hinterlassen. Eine Treppe führt von den Felsen runter bis zum Meer. Von dort aus kann man sich ein Boot mieten und sich die Grotten aus nächster Nähe anschauen.

In die entgegengesetzte Richtung befindet sich der Yachthafen von Lagos. Über die palmengesäumte Promenade laufen Sie neben dem Fluss Bensafrim entlang und überqueren eine Fußgängerbrücke zur Marina. Sie erreichen den Hafen in etwa 20 Minuten. Gegenüber der Promenade befindet sich die restaurierte Markthalle von Lagos, die aus dem Jahr 1924 stammt.

Hier wird täglich fangfrischer Fisch, Obst, Gemüse und Gewürze verkauft.



Der wohl längste Sandstrand in Lagos ist die „Meia Praia“. Hier können Sie kilometerlange Spaziergänge unternehmen. Nehmen Sie an der Promenade einfach die kleine Personenfähre, die Sie in nur wenigen Minuten über den Fluss bringt.

Die Algarve eignet sich hervorragend zum Wandern. Kilometerlange Wege führen entlang der Küste und verzaubern Sie mit immer wieder neuen Ausblicken auf das Meer.

Wer möchte kann sich ein Fahrrad mieten, oder die Küste mit dem Kayak erkunden... wie Sie sehen, es gibt wirklich zahlreiche Optionen in Lagos.

Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer vorbehaltlich Gegenbuchung · Vegetarische Halbpension (F, A, wahlweise auch vegan) · 5-tägiges Yoga-Programm mit je zwei Yoga-Einheiten · NEUE WEGE Informationsmaterial

Wahlleistungen

Aufpreise der Zimmer finden Sie auf unserer Web-seite unter:

www.neuweege.com/PTG05

- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flug (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: www.neuweege.com/PTG05

Teilnehmerzahl

Mindestens 1, höchstens 14

Reisedauer

8 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

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

Die Altstadt Lagos liegt etwa 60 Minuten vom Flughafen Faro entfernt. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Auf Wunsch organisieren wir gerne einen Transfer nach Lagos für Sie. Dieser kostet 70 Euro pro Strecke und ist vor Ort zu zahlen.

Alternativ können Sie von Faro mit dem Zug nach Lagos reisen. Zum Bahnhof nehmen Sie sich am besten ein Taxi (etwa 15 Euro), die Fahrt dauert nur etwa 10 Minuten. Der Zug fährt etwa zwei Stunden und kostet nur rund 8 Euro.

Tipp: Wir erstellen Ihnen gerne ein Angebot für einen Mietwagen, um die wunderschönen Ausflugsziele in der Umgebung ganz flexibel zu erkunden.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreichische oder Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Portugal 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 Europapass.

Sicherheitshinweise

Portugal ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich, Geld am besten immer am Körper zu tragen. Ihr Flugticket und Ihren Ausweis können Sie in Ihrer Unterkunft im Safe deponieren.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.

Gesundheit und Impfungen

Für Portugal benötigen Sie keine besonderen Impfungen. Das Auswärtigen Amt empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Weitere 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 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 Ihnen leichte und bequeme Kleidung für die Übungseinheiten mitzubringen sowie eine rutschfeste Unterlage für die Yogamatten. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnenschutz. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge.

Gepäckbestimmungen für Ihren Flug:

Die Gepäckgrenze liegt normalerweise bei 20 kg pro Person. Bitte beachten Sie die Gepäckbestimmungen der jeweiligen Fluggesellschaft.

Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung in Portugal ist der Euro, Sie müssen also kein Geld wechseln. Mit Ihrer EC-Karte können Sie an den meisten Bankautomaten Bargeld abheben. Diese sind mit dem Zeichen MB (Multibanco) gekennzeichnet. Bitte beachten Sie, dass Sie in Restaurants und Geschäften nicht immer mit EC-Karte bezahlen können, auch wenn sie am Geldautomaten funktionieren. Hier können Sie meistens Kreditkarten verwenden. Die Banken sind normalerweise von Montag bis Freitag von 08:30 Uhr bis 15:00 Uhr geöffnet.

Post

Sie möchten Ihren Lieben zuhause eine Postkarte schicken? Die Postämter haben in der Regel wochentags von 09:00 bis 18:00 Uhr geöffnet. Briefmarken sind auch in Tabakläden, an Automaten und in Hotels erhältlich.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl nach Portugal ist 00351. Aufgrund der mittlerweile relativ geringen Roaming-Gebühren gibt es nur noch wenigen Telefonzellen. Eine portugiesische Prepaid-Karte lohnt sich meistens nur dann, wenn Sie länger vor Ort bleiben und vorhaben, viele Inlandsgespräche zu führen. Wenn Sie von Portugal nach Deutschland telefonieren möchten, müssen Sie die 0049 vorwählen, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

Internet

Die meisten Unterkünfte und Hotels bieten mittlerweile kostenfreies WLAN an. Außerdem gibt es zahlreiche kostenlose WLAN-Hotspots, insbesondere im Zentrum fast jeder großen Stadt. Viele der Bars und Cafés verfügen über kostenloses WLAN und die Leute sitzen dort manchmal den ganzen Tag, trinken Kaffee und surfen mit ihren Laptops im Internet.

Zollbestimmungen

Für Portugal liegen keine besonderen Zollvorschriften vor. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Portugals. 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 abschließen. So können Sie sich ganz beruhigt auf Ihren Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



Nebenkosten / Trinkgelder

Sie können im LaLitana in bar oder auch mit Kreditkarte zahlen.

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

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 mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr**

Zeitverschiebung und Klima

In Portugal gilt die „WET“, die sogenannte West European Time. Im Vergleich zu Deutschland liegt Portugal eine Stunde zurück.

Das Klima in Portugal ist in den einzelnen Regionen sehr unterschiedlich und wird durch das Landschaftsprofil, den Breitengrad und die Nähe zum Meer beeinflusst. Die Algarve ist die südlichste Provinz Portugals und weist ganzjährig günstige Wetterbedingungen auf, das bedeutet nicht zu heiße Temperaturen im Sommer und recht milde Winter. Südlich von Lissabon sinken die Temperaturen selbst im Winter fast nie unter den Gefrierpunkt. Ende Januar wird mit der Mandelblüte an der Algarve schon der Frühling eingeläutet. Die heißesten Monate sind Juli und August, wobei kühle Winde selbst im Hochsommer für angenehme und erträgliche Wärme sorgen. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.



Sprache und Verständigung

Die Landessprache von Portugal ist Portugiesisch. Portugiesisch gehört zu den romanischen Sprachen, die sich aus dem gesprochenen Volkslatein entwickelt haben. Heute sprechen mehr als 200 Millionen Menschen Portugiesisch als Muttersprache und etwa 15 Millionen

als Fremdsprache. Damit ist Portugiesisch eine Weltsprache. Grundsätzlich empfehlen wir, sich einen kleinen portugiesischen Basis-Wortschatz vor Ihrer Reise anzueignen. Das wird von den Einheimischen sehr geschätzt und wirkt meist wie ein „Eisbrecher“. Bezüglich Wortschatz und Grammatik ist Portugiesisch dem Spanischen sehr ähnlich, unterscheidet sich aber wesentlich in der Aussprache. In den meisten großen Städten und touristischen Orten kommen Sie mit Englisch problemlos klar.

Religion und Kultur

Portugal ist bis heute ein sehr katholisches Land, etwa 95 % der Bevölkerung gehören dem römisch-katholischen Glauben an. Mittlerweile hat sich allerdings ein starkes Nord-Süd Gefälle entwickelt. Trotz rückläufiger Kirchgänger-Quote prägt der Glaube das Weltbild und Leben der Menschen. In jedem noch so kleinen Ort gibt es mindestens eine kleine Kapelle. Eine der wichtigsten Wallfahrtsstätten des Landes und der katholischen Kirche ist Fátima. Besonders Gläubige pilgern mindestens einmal im Leben dorthin. Viele religiöse Feiertage werden in Portugal mit großen Festen gefeiert.



Essen und Trinken

Die portugiesische Küche ist eher einfach, aber sehr lecker und reichhaltig. Besonders an der Algarve gibt es viel frischen Fisch und Meeresfrüchte. Wenn Sie an einer Gaststätte die Aufschrift "Marisqueira" lesen, handelt es sich um ein auf Muscheln und Meerestiere spezialisiertes Lokal. Natürlich gibt es auch zahlreiche Gerichte mit Fleisch. Hausmannskost ist in Portugal immer noch sehr verbreitet und spiegelt sich besonders in Form von Eintöpfen wider. Als typisches portugiesisches Nationalgericht zählt der "Bacalhau", der sogenannte Stockfisch. Traditionellerweise wird er aus Kabeljau hergestellt und wird gesalzen und getrocknet.

Dadurch muss er nicht kühl gelagert werden und ist lange haltbar. Der Stockfisch wird entweder als Beilage für Eintöpfe oder Suppen gereicht oder mit Reis vermischt.

Die Portugiesen essen in der Regel dreimal am Tag und nehmen sich, wie fast alle Südländer viel Zeit fürs Essen. Nach einem kleinen Frühstück wird das Mittagessen (almoço) und das Abendessen (janta) ausgiebig zelebriert. Die portugiesischen Weine gehören mit zu den besten der Welt. Das Weinanbaugebiet „Douro-Tal“ im Norden des Landes wurde nicht umsonst von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt. Bis weit über die Landesgrenzen bekannt ist natürlich auch der süße Portwein. Die Mischung aus Branntwein und teilvergorenem Wein wird vor allem als Aperitif getrunken.

Einkaufen und Souvenirs

Die Algarve ist berühmt für ihre handgemalten Fliesen (Azulejos), die früher nicht nur zu dekorativen Zwecken genutzt wurden, sondern auch als Schutz der Hauswände gegen die raue Seeluft dienten. Falls Sie nach einem typischen Souvenir für Freunde und Familie suchen, sollten Sie eine der zahlreichen Ausstellungen und Läden mit kunstvollen Töpferarbeiten besuchen. Auch auf den örtlichen Märkten können Sie einige typische und traditionelle Mitbringsel finden. Auch besonders beliebt als kleines Geschenk ist der traditionelle Portwein.



Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Portugal beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle mehrere Reiseführer für die Algarve empfehlen und wünschen Ihnen viel Spaß beim Erkunden Ihres Urlaubsziels.

Strohmeier, Jürgen:

DuMont direkt Reiseführer Algarve.

DUMONT Reiseverlag (2019).

ISBN: 3616010063

Drouve, Andreas:

Baedeker SMART Reiseführer Algarve.

BAEDEKER (2019).

ISBN: 3829733712

Osang, Rolf:

MARCO POLO Reiseführer Algarve.

Mairdumont (2018).

ISBN: 3829727011



Ihre persönliche Beratung



Carina Sesterheim
Teamleiterin Europa
c.sesterheim@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-102



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



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

