

# PORTUGAL

Hotel Alpino Atlantico:  
Ayurveda über dem Atlantik



---

D E T A I L P R O G R A M M

---

<b>REISEDETAILS</b> .....	<b>3</b>
Reiseverlauf .....	3
Allgemeine Beschreibung .....	3
Kurprogramm .....	3
Unterkunft .....	4
Verpflegung .....	5
Umgebung .....	5
Enthaltene Leistungen .....	6
Wahlleistungen .....	6
<b>PRAKTISCHE HINWEISE</b> .....	<b>7</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers .....	7
sonstiges .....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	7
Gesundheit und Impfungen .....	7
Mitnahmeempfehlungen .....	8
Währung / Post / Telekommunikation .....	8
Zollbestimmungen .....	8
Versicherung .....	9
Trinkgelder .....	9
Umwelt .....	9
Sonstiges .....	10
<b>PRAKTISCHE HINWEISE</b> .....	<b>11</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	11
Sprache und Verständigung .....	11
Religion und Kultur .....	11
Essen und Trinken .....	11
Einkaufen und Souvenirs .....	12
<b>ANHANG</b> .....	<b>13</b>
Reiseliteratur .....	13
Ihre Reisenotizen .....	14
Kontaktdaten und Anmeldung .....	16

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Ayurveda mit einem Lächeln im Gesicht
- Yoga mit Blick auf den Atlantik
- Ganzjährig mildes Küstenklima



### ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Auf der sonnigen Südseite der Blumeninsel Madeira gelegen, befindet sich der kleine Ort "Canico de Baixo", der nur etwa 12 km von der Hauptstadt Funchal entfernt ist. Das Vier-Sterne-Hotel Alpino Atlantico liegt direkt an der malerischen Steilküste auf einer Klippe. Hier können Sie beobachten, wie die Wellen des Atlantiks in unterschiedlichen Rhythmen an die Steilwände prallen. Genießen Sie die dezenten Farbmischungen aus dem Lavagestein der Küste und den bunten Blumen, für die diese Insel so bekannt ist. Das Adults Only Hotel bietet eine entspannende Atmosphäre und ist somit hervorragend für eine Ayurveda Kur geeignet.



Der Garten des Hotels ist mit 3.000 m<sup>2</sup> sehr weitläufig und wird durch viele Blumen und Pflanzen geschmückt. Hier können Sie die bereitstehenden Sonnenliegen und Sonnenschirme nutzen und den

Ausblick auf das Meer genießen. Des Weiteren steht Ihnen im Ayurveda-Bereich des Hotels der neue gemütliche Aufenthaltsraum zur Verfügung.



Die beiden Schwesternhotels Galosol und Galomar liegen nur wenige Schritte entfernt, sind aber jeweils alleinstehende Anlagen. Im Hotel Alpino Atlantico selbst gibt es keinen Swimmingpool, Sie können aber ohne Probleme sowohl den Innen- als auch den Außenpool vom Hotel Galosol nutzen. Im Hotel Galomar steht Ihnen sogar ein Meerwasser-Pool zur Verfügung, den Sie ebenfalls nutzen können.

### KURPROGRAMM

Mit seinen sanften Behandlungsmethoden schafft Ayurveda Wohlbefinden, Entspannung und Aktivierung gleichermaßen. Massagen, Kräuterbehandlungen, reinigende Anwendungen und typgerechte Ernährung helfen Ihnen dabei, langfristig zu Ihrer inneren Balance zurückzufinden!

Im Ashoka Ayurveda Kurzentrum geführt von Birgit Moukom regenerieren Sie in einem wunderbaren Ambiente mit erfahrenem, gut ausgebildetem Personal. Es werden unterschiedliche Kuren angeboten, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Am Tag nach Ihrer Ankunft findet ein Erstgespräch mit dem Ayurveda-Arzt statt. Nach einer ausführlichen Anamnese wird der Behandlungsplan individuell für Sie zusammengestellt. Der Ayurveda-Arzt Dr. S. Gopal spricht nur Englisch. Sollten Sie eine Übersetzung für die Gespräche wünschen, geben Sie bitte an der Rezeption Bescheid.

Seit 2014 unterstützt Dr. Gopal das Therapeuten Team. Er hat seine Ausbildung am Ayurveda Medical College in Kerala absolviert und blickt auf 7 Jahre professioneller Arbeit als Ayurveda Arzt und Panchakarma-Spezialist zurück. In den vergangenen Jahren hat Dr. Gopal als leitender Ayurveda Arzt in Vier- und Fünf-Sterne Ayurveda Resorts in Kerala und Malaysia gearbeitet und war verantwortlich für Konsultationen und Behandlungsprotokolle der Gäste dieser Ayurveda Zentren. Das Team wird zusätzlich von der Ayurveda-Ärztin Frau Dr. Subha Sasidharan unterstützt, die individuelle Ernährungsberatungen durchführt und Ihnen Tipps gibt, wie Sie die ayurvedische Ernährung nach Ihrer Kur in Ihren Alltag integrieren können.



Die Behandlungen werden von männlichen und weiblichen Therapeuten durchgeführt. Sollten Sie die Behandlung nur von weiblichen Therapeutinnen wünschen, geben Sie dies bitte bei Ihrem Gespräch mit dem Arzt an. Jeder Gast erhält bei Ankunft eine Flasche Mundreinigungöl, um so den Effekt der Kur zu intensivieren und zu unterstützen.

Zusätzlich zu Ihren Anwendungen steht Ihnen ein Rahmenprogramm aus Yoga, verschiedenen Ayurveda Vorträgen und einem Kochkurs zur Verfügung. Auch Qi Gong kann optional gebucht werden. Einmal pro Woche wird sogar Lach-Yoga angeboten, probieren Sie es doch einmal aus!



## UNTERKUNFT

Die Zimmer sind mit modernen portugiesischen Möbeln und Korbstühlen eingerichtet. Zwei mal zwei Meter große Betten mit orthopädischen Matratzen sorgen für gesunden und erholsamen Schlaf. Die Zimmer sind ausgestattet mit Minibar, Wasserkocher, Klimaanlage, Tresor, Flatscreen-TV, Bademantel, Hausschuhe und WLAN. Ein großzügiges Bad/WC mit neuer, moderner Dusche, Marmorwaschtisch, Spiegel und Föhn rundet das schöne Erscheinungsbild ab. Shampoo und Duschgel wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

Jedes der Zimmer verfügt über einen kleinen privaten Balkon mit frontalem Meerblick – wenn Sie Glück haben, können Sie von hier aus in der Bucht Delfine sehen. Allen Zimmer gemeinsam ist die "Well-living" Philosophie, d.h. die Zimmer sind mit hochwertigen Möbeln ausgestattet, die Holz- und Terrakotta-Böden sind hygienisch und antiallergisch, die Betten sind mit anti-allergischer Bettwäsche bezogen, es besteht eine große Zusatzauswahl an speziellen Kopfkissen und die Zimmer werden schonend gereinigt mit gesundheitsverträglichen Reinigungsmitteln.



Zusätzlich zu den 24 Doppelzimmern gibt es drei Suiten. Alle Zimmer sind zum Meer hin ausgerichtet. Die Suiten sind ebenerdig gelegen, verfügen über einen getrennten Wohn- und Schlafbereich und haben eine eigene Terrasse.

Das Hotel hat einen wunderschönen Yoga-Raum, der Ihnen beim Üben einen traumhaften Blick auf den Atlantik bietet. Ebenfalls im Aufenthaltsraum steht Ihnen kostenloses WLAN zur Verfügung.

## VERPFLEGUNG

Während Ihrer Ayurveda Kur wird Ihnen eine vegetarische, ayurvedische Vollpension gereicht. Dabei werden mediterrane Speisen der Saison nach ayurvedischen Prinzipien zubereitet und Ihnen in Büffetform zur Verfügung gestellt. Jeden Morgen erhalten Sie im Kurzentrum eine Kanne mit Kräutertee.



Das Frühstück können Sie auf der schönen Terrasse mit Blick auf den Atlantik zu sich nehmen. Während Ihrer Eingangskonsultation beim Ayurveda-Arzt wird Ihre Konstitution ermittelt. Die Speisen werden auf dem Büffet den unterschiedlichen Doshas zugeordnet – Vatta, Pitta oder Kapha. Um den Kur-Effekt möglichst positiv zu gestalten wird geraten, sich möglichst nach Ihrem entsprechenden Dosha zu ernähren. Die Ayurveda-Ärztin Frau Dr. Subha Sasidharan ist Ihnen bei Fragen hierzu gerne behilflich und führt Ernährungsberatungen durch.

## UMGEBUNG

Das Hotel Alpino Atlantico und seine beiden Schwesternhotels Galo Sol und Galo Mar befinden sich in einer ruhigen Wohngegend mit blühenden Gärten. Ein Spaziergang durch diese Gegend bietet Ihnen einen Einblick auf die verschiedensten Blumen und Pflanzen, die diese Insel zu bieten hat.

Das Ortszentrum von Canico de Baixo befindet sich etwa 20-Gehminuten entfernt. Der kleine Ort bietet einige kleine Cafés, Restaurants und Geschäfte. Es gibt einen wöchentlichen Bauernmarkt, an dem die Bauern ihre örtlichen Erzeugnisse zum Kauf anbieten. Regelmäßig findet auch ein kleiner Kunsthandwerksmarkt statt. Vom Hotel aus kann man in Richtung Westen zum "Cristo Rei" spazieren. Dies ist eine Christusstatue, ähnlich wie die in Rio de Janeiro, und bietet einen traumhaften Ausblick auf die Bucht von Funchal.

Die Hauptstadt Funchal ist auf jeden Fall auch einen Besuch wert. Hier können Sie den öffentlichen Bus nutzen, der alle 30 Minuten abfährt. Die Bushaltestelle befindet sich nur 250 m vom Hoteleingang entfernt. Besuchen Sie die wunderschöne Altstadt von Funchal und genießen Sie die Eindrücke auf dem bekannten Fisch- und Blumenmarkt.

Ein besonderes Highlight sind die Levada-Wanderungen auf Madeira. Hier haben Sie die Möglichkeit die unglaublich vielfältige Natur der Insel, entlang der typischen Wasserkanäle, kennenzulernen. Wanderungen mit verschiedensten Schwierigkeitsgraden sind das ganze Jahr über an der Rezeption des Hotels buchbar. Achten Sie dabei bitte auf Ihre Anwendungszeiten und gutes Schuhwerk.



### ENTHALTENE LEISTUNGEN

Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie • Ayurvedische, vegetarische Vollpension • Ayurvedische Getränke • Eingangsdia­gnose, Abschlussgespräch und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten • Alle Anwendungen gemäß gebuchter Kur • Täglich Yoga oder Qi Gong • Einmal wöchentlich Meditation oder Yoga-Nidra • Ernährungs- und Lifestyle-Beratung • Einmal wöchentlich Ayurveda-Vortrag und Kochkurs • Persönliche und emotionale Begleitung während der Kur

Zusätzlich bei der **Panchakarma-Kur**: • Ayurvedische Medizin • Spezialbehandlungen (Schmerzbehandlung, Gewichtsreduzierung, Schlafstörungen, etc.) • Ergänzende Therapieformen wie Akupunktur, Physiotherapie, Coaching, Osteopathie (die Kur beinhaltet 2 Behandlungen täglich) • Virechana (ayurvedisches Abführen) • Nasya (ayurvedische Nasenreinigung) – falls notwendig

Zusätzlich bei der **Stärkungs-Kur**: • Ayurvedische Medizin • Spezialbehandlungen (Schmerzbehandlung, Gewichtsreduzierung, Schlafstörungen, etc.) • Ergänzende Therapieformen wie Akupunktur, Physiotherapie, Coaching, Osteopathie (die Kur beinhaltet 2 Behandlungen täglich) • Virechana (ayurvedisches Abführen) • Nasya (ayurvedische Nasenreinigung) – falls notwendig • Energetische Behandlungen (Personal Coaching, Energetic Healing, Atemtechniken) • NEUE WEGE Informationsmaterial

### WAHLLLEISTUNGEN

- Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen (Preis auf Anfrage)
- Flughafentransfer - pro Strecke € 18
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

## PRAKTISCHE HINWEISE

### ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges nach Funchal 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

Ab fast allen deutschen Flughäfen bieten wir Ihnen Charterflüge nach Madeira an. Die besten Flugtage für Nonstop Verbindungen sind Dienstag, Donnerstag und Samstag. Gerne erstellen wir Ihnen ein passendes Angebot. Vom Flughafen können wir Ihnen gerne einen Transfer zum Hotel bestellen. Die Transferkosten liegen bei 18 Euro pro Strecke, bei mehreren Personen reduziert sich der Preis pro Strecke. Der Transfer wird vor Ort an der Rezeption gezahlt. An Feiertagen, Wochenenden und nachts zwischen 21:00 Uhr und 06:00 Uhr wird ein Zuschlag von 20% erhoben

Das Hotel ist 8 km vom Flughafen entfernt und deshalb einfach über die Via Rapida zu erreichen, in Richtung Funchal. Abfahrt Canico en Canico de

Baixo. Nach der Abfahrt biegen Sie links ab und folgen Sie dem Schild Hotels. Der alte Kern von Canico befindet sich oberhalb des Hotels.

### SONSTIGES

Verlängerungen sind auf Anfrage direkt bei NEUE WEGE buchbar.

### EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Deutsche, Österreicher und Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Portugal 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

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

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.

Die Gesundheitsversorgung auf Madeira ist relativ gut ausgebaut, so dass die meisten Behandlungen direkt vor Ort in einem Krankenhaus oder bei einem Arzt vorgenommen werden können.

## 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 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 Yoga Einheiten mitzubringen. Des Weiteren raten wir aufgrund der ayurvedischen Öle, die bei den Massagen eingesetzt werden, möglichst zum Tragen von kochfester Wäsche, die gut gereinigt werden kann. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnenschutz und ein Badetuch. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge. Seife, Duschgel und Shampoo werden Ihnen im Hotel zur Verfügung gestellt.

## 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 Portugal ist der Euro, Sie müssen also kein Geld wechseln. Mit Ihrer EC-Karte können Sie an den meisten Bankautomaten problemlos Bargeld abheben. 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 montags bis freitags von 08:30 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, mit einer Mittagspause von 12:30 bis 14:00 Uhr. Briefmarken sind in fast allen Läden erhältlich, in denen man Postkarten kaufen kann.

### Telekommunikation

Die Landesvorwahl nach Portugal ist 00351. Aufgrund der mittlerweile relativ geringen Roaming-Gebühren gibt es nur noch wenige 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 den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



## TRINKGELDER

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

### Nachhaltigkeit im Alpino Atlantico:

Das Galo Resort zu dem das Hotel Alpino Atlantico, das Hotel Galosol und das Hotel Galomar gehören, legt viel Wert auf eine nachhaltige Arbeitsweise. Es ist sehr darauf bedacht Mitarbeiter, Partner und auch Kunden auf den Beitrag aufmerksam zu machen, den jeder Einzelne zu einem umweltbewussteren Umgang leisten kann. Seit 2011 ist das Alpino Atlantico mit dem „Green Key“ zertifiziert. Das bedeutet, dass das Hotel besonders umweltverträglich arbeitet. Hierzu gehört der besonders sorgfältige Umgang mit Wasser, Energie und Abfall. Des Weiteren hat das Hotel die goldene Auszeichnung des Travellife Siegels erhalten. Das Hotel engagiert sich in einigen nachhaltigen Aktivitäten, in die es auch die Kunden mit einbindet. Sehr beliebt sind zum Beispiel die Baumpflanz-Aktionen und das Müll sammeln unter Wasser. Außerdem unterstützt das Hotel die Gil Stiftung, die sich um Kinder in Krankenhäusern kümmert, die sich in sozialer Not befinden.

### Nachhaltigkeit auf Madeira:

Ausgedehnte Grünflächen und eine üppige Blumenvielfalt machen die Insel Madeira zu einem attraktiven Urlaubsort. Auf der Insel gibt es unter anderem den wahrscheinlich größten und besterhaltenen Laurissilva-Wald der Welt, der mehr als 20% der Insel bedeckt. Den größten Teil dieses Lorbeerwaldes findet man im Norden. Der Wald wurde unter Naturschutz gestellt und wurde zusätzlich von der UNESCO zum 'Weltnaturerbe' erklärt. Insgesamt wurden zwei Drittel der Insel unter Naturschutz gestellt um verschiedene vom Aussterben bedrohte Arten zu schützen und laufend zu überwachen. Neben dem Laurissilva-Wald gibt es weitere geschützte Gebiete wie das Naturschutzgebiet der Desertas und der Selvagens Inseln sowie das Marinereservat von Garajau und Rocha do Navio, für die man alle eine Besucherbewilligung braucht.

Umwelterhaltung wird auf Madeira groß geschrieben! 2000 gewann Funchal als erste Stadt Portugals die Goldmedaille im 'Europäischen Wettbewerb für blühende Städte und Dörfer'. Die Hauptaspekte bei der Verleihung des Titels 'Blühende Stadt 2000' an die Stadt Funchal waren die Konzentration auf die Arbeit in der Umwelterziehung der Bürger und die reiche Vielfalt an vorhandenen Gärten. Außerdem organisiert die Regionalregierung jährlich mehrere Wettbewerbe, um die Bevölkerung zu motivieren,

ihre Privatgärten zu pflegen, um die Umwelt für die Zukunft zu erhalten.

### 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. 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 mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:**

[www.neuwege.com/csr](http://www.neuwege.com/csr)



## PRAKTISCHE HINWEISE

### ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

In Portugal und auch auf Madeira gilt die "WET", die sogenannte West European Time. Im Vergleich zu Deutschland liegt Madeira eine Stunde zurück.

Die Temperaturen liegen im Sommer bei durchschnittlich 25 Grad und im Winter bei ca. 20 Grad. Durch das milde Klima können Sie Madeira ganzjährig gut bereisen. Madeira wird auch die "Insel des ewigen Frühlings" genannt. Die Temperatur des Meeres ist aufgrund des warmen Golfstroms das ganze Jahr über sehr angenehm.



### 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 Fatima. Besonders Gläubige pilgern mindestens einmal im Leben dorthin. Viele religiöse Feiertage werden in Portugal mit großen Festen gefeiert. Im Juni werden die Volksheiligen St. Johann, St. Peter und St. Anton gefeiert, was zu rauschenden Festen auf der ganzen Insel führt. Andere Feste sind Karneval, Ostern, das Blumenfest, das Weinfestival oder das Silvesterfeuerwerk in Funchal.



### ESSEN UND TRINKEN

Aufgrund der langen Fischertradition auf der Insel, spielt Fisch bei der täglichen Kost der Inselbewohner eine große Rolle. Thunfisch, „espada“ (Degenfisch), „bacalhau“ (Kabeljau), „gaiado“ (ein einheimischer Fisch, der wie Kabeljau zubereitet wird) und „potas“ (ähnlich einem riesigen Tintenfisch) findet man in den meisten Hauptgerichten. Traditionell wird frischer Thunfisch erst in Olivenöl, Knoblauch, Salz und Oregano mariniert, bevor er gebraten wird. Üblicherweise wird er dann mit gekochtem Maisgrieß serviert.

Neben all den traditionellen Gerichten gibt es auch einige typische Getränke auf der Insel. So ist der Madeira Wein weltberühmt. Es gibt sehr viele Weingärten und die lokale Bevölkerung kocht ihren eigenen Wein mit verschiedenen Trauben. Der trockene Wein ist sehr zu empfehlen und eine Flasche 5 Jahre alter Madeira Wein ist bereits zwischen 5 und 10 Euro zu haben.

Nikita ist ein typisches, erfrischendes Getränk aus dem Ort Camara de Lobos. Vor allem die Frauen auf der Insel mögen dieses Getränk, das aus Bier, Vanilleeis und Ananas besteht. Poncha wiederum ist ein typisches Männergetränk und wird warm sowie kalt getrunken. Es hat einen recht hohen Alkoholgehalt und einen bitteren Nachgeschmack. Ginja ist ein typisches Getränk aus dem Ort Curral das Freiras. Der Likör wird auf Basis von lokalen Kastanien und Kirschen zubereitet.

Auch für Kaffeetrinker gibt es ein paar interessante Tipps, da die Bezeichnungen für die verschiedenen Getränke auf der Insel ganz anders sind. Ein 'Chino' ist ein normaler Kaffee, ein 'Chinesa' ein Milchkaffee und ein 'Espresso' ein kleiner Kaffee.

## EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Madeira ist bekannt für seine Korbflechtereien und bestickte Handarbeiten, die es überall auf der Insel zu kaufen gibt. Ein beliebtes Souvenir ist aber auch der Madeirawein, ein Likörwein, den Sie in Weinkellereien und in Fachgeschäften finden können. Hier werden auch Weinverkostungen angeboten und Ihre Einkäufe können Sie für den Transport nach Hause sicher verpacken lassen.

Außerdem sind die Blumen Madeiras, wie Orchideen, Paradiesvogelblumen, Weißflügelgirlitze oder Flamingo-Blumen tolle Mitbringsel, die Ihnen zu Hause das Gefühl geben, dass der Urlaub noch ein bisschen länger andauert. Sie können Blumen am besten auf dem örtlichen Markt, an Blumenständen oder in Blumenläden kaufen. Damit sie nicht kaputt gehen, werden die Blumen hier auch in spezielle Boxen eingepackt.



## ANHANG

### REISELITERATUR

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

**Lipps-Breda:**

DuMont Reise-Taschenbuch Reiseführer Madeira.

DuMont Reiseverlag (2018).

ISBN: 3770175255

**Goetz, Rolf:**

Madeira. Die schönsten Levada- und Bergwanderungen.

Bergverlag Rother (2017).

ISBN: 3763342745

**Catling, Christopher:**

Baedeker SMART Reiseführer Madeira.

BAEDEKER (2017).

ISBN: 3829733348







KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



**Yvonne Kolvenbach**  
Europa  
y.kolvenbach@neuewege.com  
02226-1588-106



**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!