

DEUTSCHLAND

Ayubowan Ayurveda Center:
Authentische Kuren in Bad Berleburg



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Allgemeine Beschreibung	3
Kur/Hausprogramm	3
Unterkunft	4
Verpflegung	4
Umgebung	5
Enthaltene Leistungen	5
Wahlleistungen	5
PRAKTISCHE HINWEISE	6
Anreise / Transfers	6
Gesundheit und Impfungen	6
Mitnahmeempfehlungen	6
Versicherung	6
Nebenkosten / Trinkgelder	6
Umwelt	7
Sonstiges	7
PRAKTISCHE HINWEISE	8
Zeitverschiebung und Klima	8
Essen und Trinken	8
ANHANG	8
Reiseliteratur	8
Ihre Reisenotizen	9
Kontaktdaten und Anmeldung	12

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Einfühlsame und kompetente Betreuung
- Ein Hauch Sri Lanka mitten in Deutschland
- Wanderungen entlang des Rothaarsteigs



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Das Ayubowan Ayurveda-Center liegt im Kurort Bad Berleburg. Das Fachwerkhaus wurde mit viel Liebe zum Detail von der Geschäftsführerin Karin Bultink zu einem Ayurveda-Center umgebaut. Hier erwarten Sie authentische Ayurveda-Kuren, die Ihnen Wohlbefinden und Ausgeglichenheit schenken. In dem kleinen Haus werden ausschließlich Ayurveda-Gäste untergebracht, so dass eine sehr private und familiäre Atmosphäre entsteht.



KUR/HAUSPROGRAMM

In dem reinen Ayurveda-Center werden Ihnen unterschiedliche und authentische Ayurveda-Kuren geboten. Dr. Uditha Prabath Keppetigodage ist der leitende Ayurveda-Arzt, der das Ayubowan seit 2015 unterstützt. Mit sehr viel Feingefühl achtet er auf Ihr Wohlbefinden. Nach Ihrer Ankunft gegen Mittag erhalten Sie eine Eingangsdiagnose. Nach dem ersten Treffen wird Ihnen ganz individuell ein Behandlungsplan erstellt. Die Öle für die Behandlungen werden in der eigenen Kräuterküche für Sie zusammengestellt.



Morgens wird abwechselnd entweder Meditation angeboten oder Sie unternehmen gemeinsame Walkingtouren in die wunderschöne unberührte Natur. Mit dem hauseigenen Shuttlebus fahren Sie wenige Minuten zu einem Ausgangspunkt, von wo aus zahlreiche Wanderwege erkundet werden können. Bei guten Wetter machen sie eine Meditation im Wald. An den Abenden werden unterschiedliche Programmpunkte angeboten, mal gibt es einen Ayurveda-Vortrag, mal gibt es eine Tee-Verkostung.

Wir empfehlen Ihnen eine Anreise zwischen 11:00 – 13:00 Uhr, damit die Eingangsdiagnose schon am ersten Tag erfolgen kann. Der Abreisetag zählt auch noch als Anwendungstag, die Zimmer können in der Regel bis zu Ihrer Abreise noch genutzt werden.

Bei der Buchung einer 14-tägigen Panchakarma-Kur erhalten Sie ein besonderes Geschenk. Um Ihre Haut von den Giftstoffen zu befreien, schenkt Ihnen Frau Bultink ein reinigendes Körperpeeling.



UNTERKUNFT

Im Ayurveda-Center gibt es insgesamt 14 Zimmer, in Doppel- und Einzelzimmer aufgeteilt. Jedes Zimmer ist individuell gestaltet und liebevoll dekoriert. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer mit Dusche/Badewanne und WC, einem kleinen Schreibtisch und einer Sitzgelegenheit sowie einem Föhn und Bademantel. Für die Behandlungen stehen in Ihrem Badezimmer Einweg-Slips zur Verfügung.



Zum Wohlfühlen und Zurückziehen stehen Ihnen zwei Ruheräume zur Verfügung sowie ein kleiner Meditationsraum, den Sie auch für private Meditationen nutzen können. Im Aufenthaltsraum wird Ihnen nachmittags Tee gereicht. Abends können Sie hier in Ruhe ein Buch lesen, oder ausgewählte Filme schauen.

Es gibt im Haus ebenfalls einen kleinen Fitnessraum, den Sie in Absprache mit dem Ayurveda-Arzt gerne nutzen können, ebenso wie die Infrarot-Kabine.

Sie möchten Ihren Vierbeiner mitbringen? Im Ayubowan Ayurveda-Center gibt es einige Zimmer, in denen Ihr Hund gerne willkommen ist. An den Tagen, an denen Sie einen Stirnguss bekommen, geht das Team vom Haus sogar mit Ihrem vierbeinigen Freund spazieren.

VERPFLEGUNG

Sie erhalten während Ihrer Ayurveda-Kur eine ayurvedische Vollpension. Die Ayurveda-Köchin Nuwanthi zaubert Ihnen leckere ayurvedische Gerichte auf die Teller. Mittags wird Ihnen ein Drei-Dosha-Ausgleichsmenü gereicht. Die drei Doshas sollen sich so komplettieren und ergänzen. Sollte der Ayurveda-Arzt Dr. Uditha eine besondere Ernährung für notwendig halten, wird diese natürlich umgesetzt. Den ganzen Tag steht Ihnen heißes Wasser zur Verfügung. Zu den Mahlzeiten erhalten Sie zusätzlich ayurvedische Tees, die den Effekt der Kur unterstützen.

Für die Mahlzeiten stehen zwei Essensräume zur Verfügung. In einem der beiden Räume können Sie sich zurückziehen, wenn Sie Ihre Ruhe brauchen und ganz ungestört sein möchten.



UMGEBUNG

Das Ayurveda-Center liegt nur wenige Minuten vom Stadtzentrum von Bad Berleburg entfernt. In dem Kurort kann man herrlich flanieren und das rege Treiben beobachten. Wer es lieber ruhig mag, der kann ausgedehnte Spaziergänge in die umliegenden Wälder unternehmen. Hier auf 77 Hektar Naturwaldeben darf der Wald wieder Wald sein. Es gibt zahlreiche Biotope, Felslandschaften, die ausgewilderte Wisente und vieles mehr.



Außerdem gibt es einige Themenwanderwege, die Sie gemeinsam mit anderen Kurgästen oder individuell erkunden können. Ganz besonders schön ist der Waldskulpturenweg, aber auch der Schieferpfad oder der Rothaarsteig sind sehr sehenswert.

Das Schloss Bad Berleburg ist ebenfalls nicht weit entfernt. Hier können Sie eine Zeitreise durch die fürstlichen Gemächer unternehmen. Bei einem geführten Rundgang erhalten Sie Einblicke in die Festsäle, die Kapelle, die große Halle und einige private Gemächer der Familie zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg. Oder aber Sie spazieren durch den Schlosspark und bestaunen das Anwesen von außen.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie
- Ayurvedische, vegetarische Vollpension (F, M, A)
- Ayurvedische Getränke
- Eingangsdiagnose, Abschlussgespräch und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten
- Alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß Eingangsdiagnose
- Meditation und Morgen-Walk im Wechsel
- Lymphdrainage
- Blockaden-Lösung mit Yoga
- Leihbademantel
- Kurtaxe
- NEUE WEGE Informationsmaterial

WAHLLLEISTUNGEN

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

PRAKTISCHE HINWEISE

ANREISE / TRANSFERS

Mit dem Zug können Sie bis nach Bad Berleburg fahren. Der Bahnhof ist nur wenigen Minuten vom Haus entfernt. Gerne buchen wir Ihnen ein günstiges RIT-Bahnticket für eine entspannende und umweltschonende An- und Abreise. Der nächst größere Bahnhof ist in Marburg (etwa 45 Kilometer entfernt). Auf Wunsch kann gerne ein Transfer zum Selbstkostenpreis organisiert werden (ca. 80 Euro).



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

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 Darmverstörungen. 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 bequeme Kleidung für die Übungs-Einheiten mitzubringen. Für das Zimmer empfiehlt es sich Hausschuhe mitzubringen. Des Weiteren raten wir aufgrund der Öle, die bei den Massagen eingesetzt werden, möglichst zum Tragen von unempfindlicher oder kochfester Wäsche, die gut gereinigt werden kann.

Ein Kopftuch aus Baumwolle oder eine Baumwollmütze sollten Sie mitbringen, da sich der Kopf nach Ölanwendungen, während der Einwirkzeit, etwas kälter anfühlen kann. Für die Anwendungen werden Ihnen Einweg-Slips zur Verfügung gestellt.

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 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.

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Im Hotel ist eine Zahlung in Bar oder mit EC - Karte möglich.

Trinkgeld

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

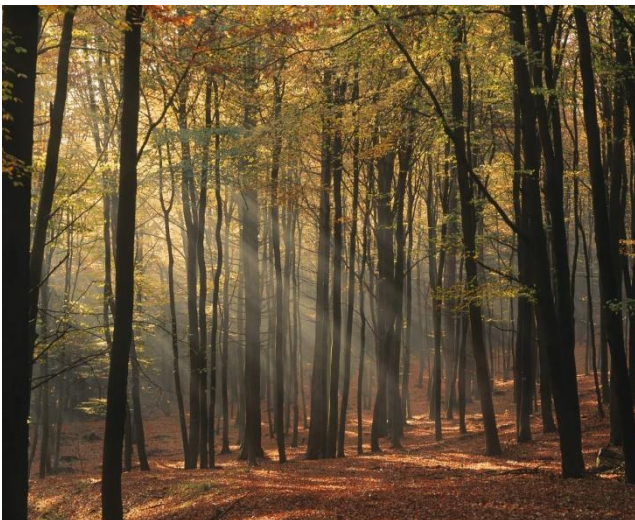


UMWELT

Nachhaltigkeit 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 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.neuwewege.com/csr



PRAKTISCHE HINWEISE

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 Aale, 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:

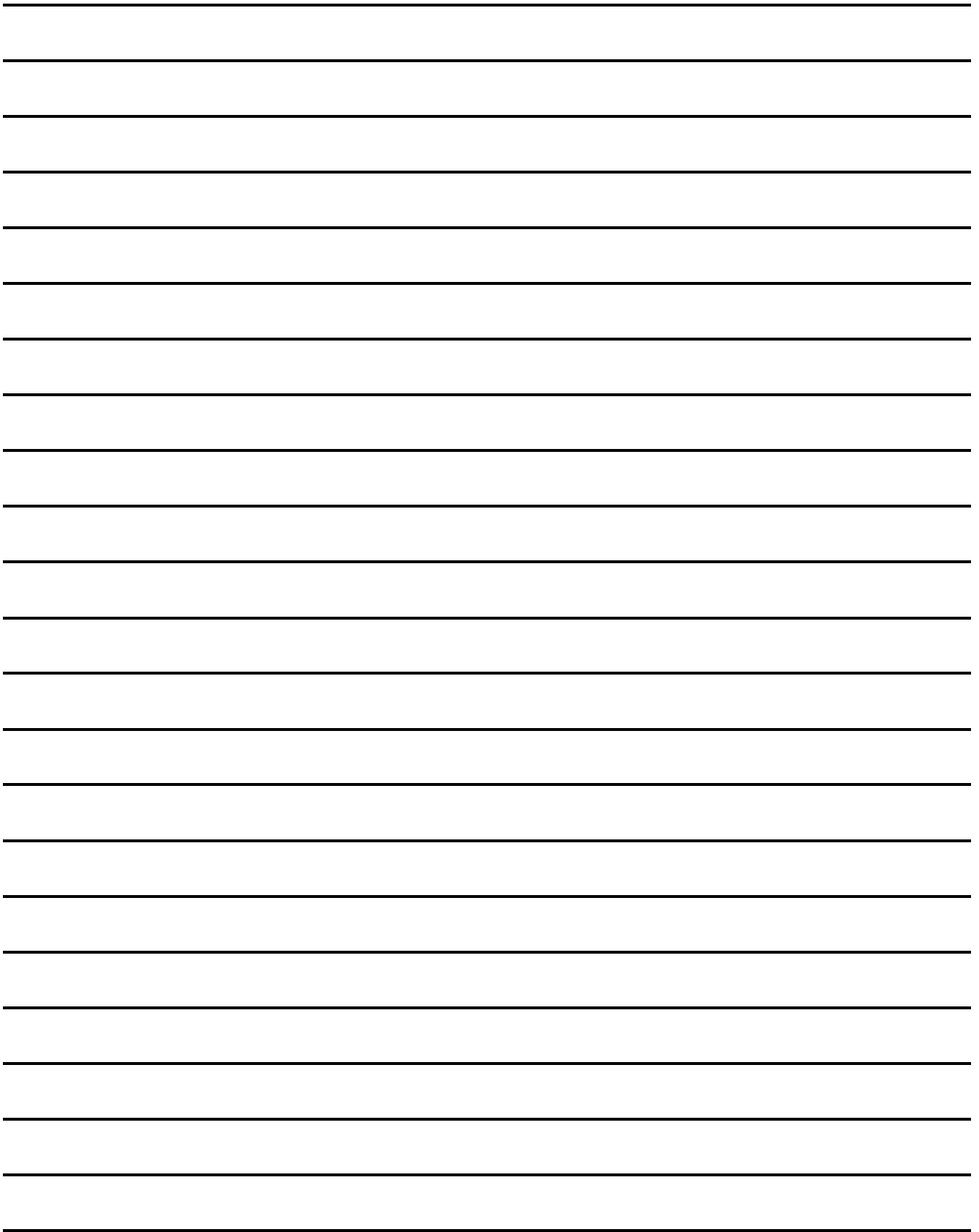
MARCO POLO Reiseführer Sauerland.
Mairdumont (2012).
ISBN: 3829726007

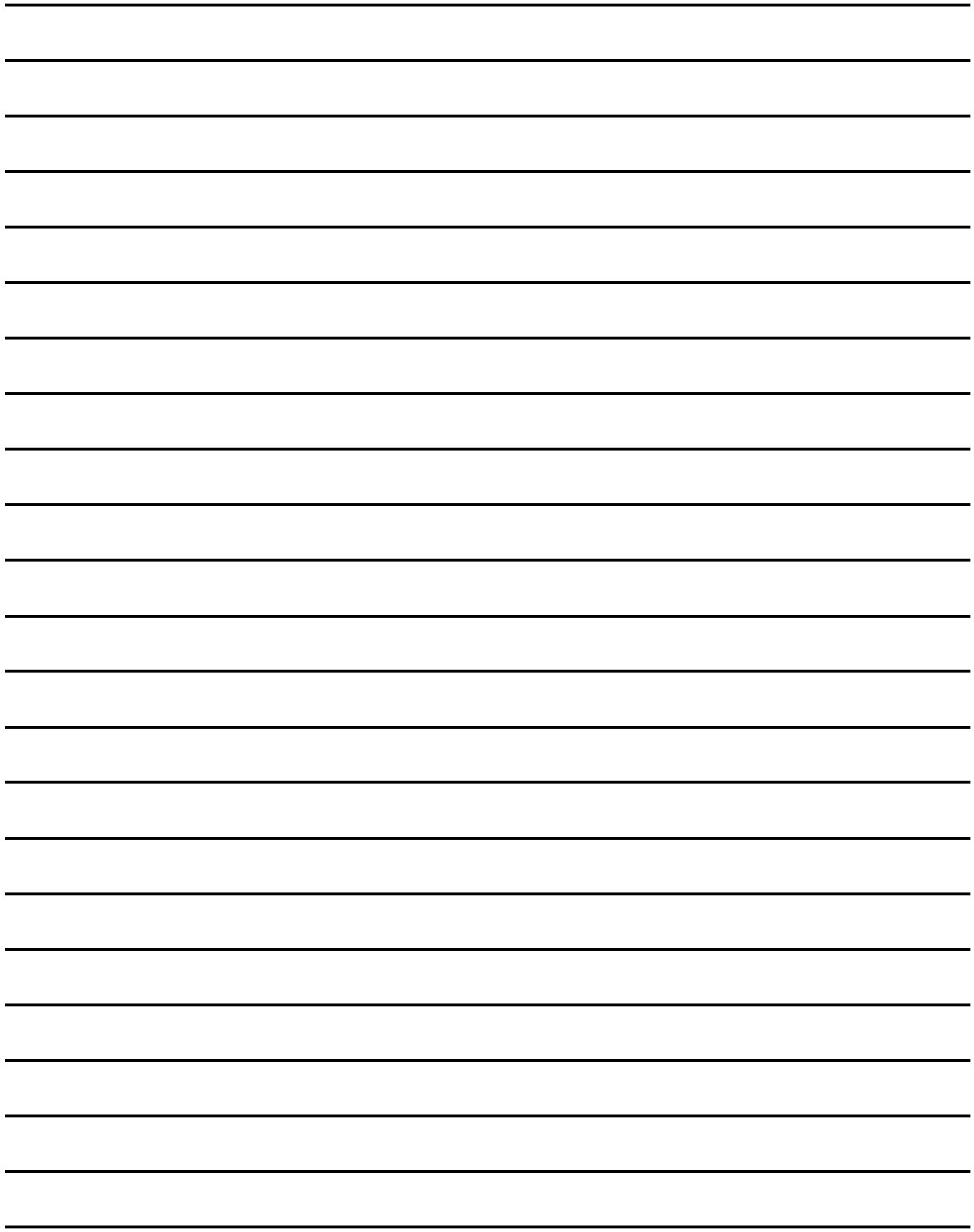




IHRE REISENOTIZEN

[illegible]





KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Carina Sesterheim

Europa

c.sesterheim@neuewege.com

02226-1588-102



Anja Frigger

Europa

a.frigger@neuewege.com

02226-1588-104

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!