DEUTSCHLAND

Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

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 4
- Verpflegung 4
- Umgebung 4
- Enthaltene Leistungen 5
- Wahlleistungen 5
- Termine und Preise 5
- Teilnehmerzahl 5
- Reisedauer 5

PRAKTISCHE HINWEISE 6
- Anreise / Transfers 6
- Gesundheit und Impfungen 6
- Mitnahmeempfehlungen 6
- Versicherung 6
- Nebenkosten / Trinkgelder 7
- Umwelt 7
- Sonstiges 7

ANHANG 7
- Reiseliteratur 7
- Kontaktdaten und Anmeldung 8

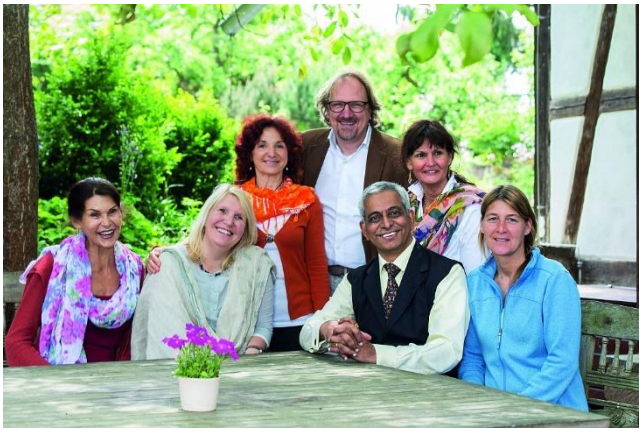
REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Führendes Kompetenzzentrum für Ayurveda
- Einfühlsame psychologische Betreuung
- Bio-zertifizierte Ayurveda-Küche

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Das Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum strahlt mit einem ganz besonderen Flair. Mit seiner persönlichen Atmosphäre und medizinischen Kompetenz bietet das Ayurveda-Haus seit vielen Jahren einen einzigartigen Rahmen für Ayurveda und Erholung, Begegnung und Heilung. Hier können Sie in einer der renommiertesten Facheinrichtungen für Ayurveda regenerieren. Das Zentrum liegt inmitten der idyllischen Gemeinde Birstein und bietet Kurprogramme zu verschiedenen Terminen in Kleingruppen an.



In mehrjähriger Bautätigkeit wurde das denkmalgeschützte Forsthaus nach biologischen Gesichtspunkten und nach den Prinzipien des Vastu-Shastra, einer traditionellen indischen Architekturlehre, zu einem geschmackvollen und komfortablen Ayurvedakurzentrum ausgebaut. Seit 2015 gibt es auch ein neu gebautes Kurhaus, das eine perfekte Symbiose aus Tradition und Moderne darstellt. Erleben Sie hier eine ganzheitliche Ayurvedakur und kommen Sie zur Ruhe!

KUR/HAUSPROGRAMM

Sie werden von einem kompetenten Team erfahrener Ayurveda-Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten aus Indien und Deutschland einfühlsam behandelt. Die ganzheitlichen Kurprogramme werden individuell auf Sie abgestimmt. Genießen Sie sanfte Ölmassagen, therapeutische Anwendungen, fachkundige medizinische Beratung und die besondere ayurvedische Küche. Die vertraute Atmosphäre lässt viel Raum zum Austausch oder für Ihren persönlichen Rückzug.

Unter der Leitung von Dr. med. Kalyani Nagersheth und Prof. S. N. Gupta aus Indien werden Sie hier vom Ayurvedateam auf individuelle und konstitutionsgerechte Weise behandelt. Zusätzlich wird ein Rahmenprogramm aus Yogaeinheiten, geführten Meditationen, Ayurveda Vorträgen, kreativen Workshops und einem Kochkurs angeboten.

Neben den beiden Hauptkuren bietet das Gesundheits- und Kurzentrum auch weitere Kurprogramme zur Regeneration und Burnout Prävention an.

UNTERKUNFT

Das Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum besteht aus einem denkmalgeschützten Forsthaus und einem neuen Kurhaus. Die Zimmer im historischen Gästehaus sind gemütlich und in warmen Farben eingerichtet. Im neu gebauten Kurhaus laden acht Einzel- und Doppelzimmer mit ihrer Komposition aus moderner Klarheit und Indian Art Design zum Verweilen ein.

VERPFLEGUNG

Mit Liebe und Sorgfalt kreieren die von Kerstin Rosenberg persönlich ausgebildeten Ayurveda-Köche wohlschmeckende Speisen und heilsame Diätmenüs, welche direkt auf den individuellen Konstitutionstyp und Therapieprozess abgestimmt werden. Sie lernen während Ihrer Kur eine heilsame Ernährung für Ihr leibliches und seelisches Wohl kennen und erhalten viele Tipps und eine individuelle Beratung für Ihre gesunde Ernährungs- und Lebensweise zuhause. Seit 2011 trägt die Ayurveda Küche des Kurzentrums das EU-Bio-Siegel.

UMGEBUNG

Das Zentrum liegt am Rande des Ortes Birstein in idyllischer Natur und Stille. Birstein liegt rund 70 km von Frankfurt am Main entfernt. In der Umgebung können Sie viele Highlights erkunden, wie beispielsweise das Schloss Birstein mit seinem herrlichen Park, den Vulkanweg durch den Vogelsberg oder die romantischen Städte Gelnhausen und Büdingen. Rund um Birstein können Sie lange Spaziergänge unternehmen und dabei die weite Landschaft und die abwechslungsreiche Natur erkunden.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

7 Übernachtungen im Einzelzimmer Prana bei der Svastha Med Kur • 13 Übernachtungen im Einzelzimmer Prana bei der Panchakarma Kur • Ayurvedische, vegetarische Vollpension (F,M,A) • Ayurvedische Getränke • Eingangs- und Abschlusskonsultation • tägliche Konsultationen und Beratungen • Alle Anwendungen • Tägliche Yoga und Meditationsanleitungen • Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen • Ayurveda-Vorträge und Kochkurs • NEUE WEGE Informationsmaterial

WAHLLEISTUNGEN

Aufpreise der Zimmer zur Alleinbenutzung finden Sie auf unserer Webseite unter:
www.neuwege.com/9DEH2400
- RIT-Bahnfahrkarte (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

TERMINE UND PREISE

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Webseite unter:
www.neuewege.com/9DEH2400

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 22

REISEDAUER

Tage

PRAKTISCHE HINWEISE

ANREISE / TRANSFERS

Mit dem Zug: Sie können bequem mit dem Zug nach Fulda, Hanau oder Frankfurt fahren. Dort steigen Sie in den Regionalexpress Frankfurt-Fulda um, mit dem Zielbahnhof Wächtersbach. Gerne buchen wir Ihnen ein günstiges RIT-Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise. Ab dem Bahnhof Wächtersbach bringt Sie entweder ein Bus oder ein Taxi innerhalb von 15 Minuten bequem nach Obersotzbach in das Gesundheits- und Kurzentrum.

Mit dem Auto: Birstein liegt 70 km nordöstlich von Frankfurt am Main. Es ist über die A66 (Frankfurt-Fulda), Abfahrt Wächtersbach/Bad Orb, einfach zu erreichen. Kurz nach dem Ortseingang von Birstein müssen Sie rechts abbiegen, um nach Obersotzbach zu gelangen. Ab dort ist das Gesundheits- und Kurzentrum ausgeschildert.

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 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 das Yoga mitzubringen. Des Weiteren raten wir aufgrund der Öle, die bei den Massagen eingesetzt werden, möglichst zum Tragen von kochfester Wäsche, die gut gereinigt werden kann.

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 Reiseabbruchversicherung, damit Sie abgesichert sind. 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 abschließen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Sie können im Kurzentrum mit Bargeld und EC-Karte zahlen.

Trinkgeld

Es ist schön, wenn das gesamte Team vom Service bis zur Küche, den Reinigungskräften und den Auyrveda-Therapeuten 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 bei einem Ayurveda-Aufenthalt 30-50 Euro für eine 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.neuewege.com/csr

ANHANG

REISELITERATUR

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Deutschland beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einen Reiseführer empfehlen, der sich auf die Region Birstein konzentriert.

Gerhard Heimler, Thorsten Lensing:

Rund um Frankfurt: mit Taunus, Odenwald, Rheingau, Spessart, Vogelsberg
Bergverlag Rother (2016)
ISBN: 978-3763344680

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG

Monika Alfter
Europa
m.alfter@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!