

# DEUTSCHLAND

Naturhotel Vitaleum:  
basenfasten nach Wacker® in ruhiger Umgebung



---

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 .....	3
Verpflegung .....	4
Umgebung .....	4
Enthaltene Leistungen .....	4
Wahlleistungen .....	4
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>5</b>
Anreise / Transfers .....	5
Gesundheit und Impfungen .....	5
Mitnahmeempfehlungen .....	5
Versicherung .....	5
Nebenkosten / Trinkgelder .....	5
Umwelt .....	6
Sonstiges .....	6
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>7</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	7
Essen und Trinken .....	7
Einkaufen und Souvenirs .....	7
<b>ANHANG.....</b>	<b>7</b>
Reiseliteratur.....	7
Kontaktdaten und Anmeldung .....	8

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Aromatische basenfasten Kuren nach Wacker®
- Ausgedehnte Spaziergänge im Thüringer Wald
- Yoga, Massagen und Kneipp-Anwendungen



### ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Das Gutshaus der Textilfirma Fischer & Seige in Hütten aus dem Jahre 1886 wurde in den Jahren von 2012 bis 2015 in liebevoller Arbeit saniert. Hier findet sich nun eine Oase für alle, die nach Ruhe und Entspannung weit weg vom Alltag suchen.

Im Vitaleum werden basenfasten Kuren nach Wacker angeboten. Frau Heinrich, die Leiterin des Hauses heißt Sie herzlich Willkommen und wird die Kur zu einem besonderen Erlebnis für Sie machen.

### KURPROGRAMM

„Vitaleum steht für eine aktive Gesundheit mit vielen Facetten.“ Entschleunigen - Reserven ausfüllen - Innehalten. Der Alltag vieler ist heutzutage sehr schnelllebig. Umso wichtiger ist es einmal zu verharren, zu ruhen und die benötigten Kraftreserven wieder aufzufüllen. Durch ein bewusstes Sein und eine bewusste Ernährung den Stoffwechsel wieder auf Trapp zu bringen wirkt der Lustlosigkeit und Trägheit des Alltags entgegen. Damit die neu gewonnene Energie lange anhält, lernen Sie im hauseigenen Kochkurs leckere Rezepte für zu Hause.

Genießen Sie die wirkungsvolle Kombination aus Wandern, Yoga, Kochen und Kneippen in einer entspannten Atmosphäre. Im Kräutergarten können Sie dann noch etwas zu Kräutermedizin lernen und erhalten Anregungen, wie Sie bestimmte Kräuter zu Hause in Zukunft verwenden können.



In der basenfasten Pauschale sind einmal pro Woche 60 Minuten Yoga, zwei Kneipp-Leberwickel, eine 30-minütige „Vitaleum-Massage“, die die Akupunkturmeridiane ausgleicht und einmal „Heusack im Bett“.

### UNTERKUNFT

Das Haus verfügt über einige Kurs- und Seminarräume, sowie Therapie- und Massageräume. Die gemütliche Lesecke lädt zum Verweilen ein. Im Außenbereich des Hauses befindet sich der Kneippbereich mit Sauna, welche eine sehr gute Ergänzung zu Ihrem Fastenprogramm bildet.



Einen entspannten Nachmittag verbringen Sie im hauseigenen gemütlichen Hofkaffee. Die 22 m<sup>2</sup> großen Doppelzimmer mit Balkon sind besonders gemütlich und liebevoll eingerichtet. Sie verfügen über einen Balkon mit Ausblick auf den Wildkräutergarten und den dahinterliegenden Wald. Die Superior-Zimmer bieten mit 30m<sup>2</sup> ausreichend Platz für Ihren persönlichen Freiraum. Auch hier genießen Sie wieder den wunderschönen Blick in den angrenzenden Wald. Alle Zimmer verfügen über Dusche/WC, Telefon, SAT-TV und WLAN.

## VERPFLEGUNG

Das Vitaleum bietet die Verpflegung als Frühstück, Halbpension und Vollpension an. In der modernen Küche werden die Gerichte mit regionalen Zutaten und Wildkräutern frisch für Sie zubereitet. Als Fastenvarianten werden beispielsweise Vollwertkost, vegetarische Ernährung, Basenfasten und Trennkost angeboten. Die Vielfalt der heimischen Kräuter bildet die Grundlage einer interessanten und abwechslungsreichen Küche. Wenn Sie möchten können Sie dem Küchenchef auch einmal über die Schulter schauen.



Von Donnerstag bis Samstag von 14:00 bis 20:00 Uhr verwöhnt man Sie mit hausgebackenen Kuchen und feinen Wildkräutergerichten. Genießen Sie hierzu einen selbstgesuchten Kräutertee oder frisch gebrühten Kaffee.

Das Hotel kann auf individuelle Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz, Fruktose Intoleranz etc. eingehen. Geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an, wir leiten dies entsprechend an das Haus weiter.

Auch bei Diabetes ist eine Basenfasten-Kur möglich. Hier sind besondere Vorbereitungen notwendig. Bitte sprechen Sie uns konkret darauf an.

## UMGEBUNG

Die einzigartige Natur, die das Haus umgibt, bietet optimalen Bedingungen für eine Fastenkur in entspannter Atmosphäre. Direkt am Wald in einer Natur- und Kräuterlandschaft gelegen kommen auch Aktivurlauber auf ihre Kosten. Der Thüringer Wald lädt mit ausgiebigen Wander- und Radwegen zur besten Erholung ein.



Die Städte Weimar, Erfurt und Jena liegen ca. eine Autostunde vom Haus entfernt. Hier können Sie zahlreiche Sehenswürdigkeiten Thüringens besuchen und die leichte Lebensweise der Region erfahren.

## ENTHALTENE LEISTUNGEN

Abholung vom Bahnhof Pößneck • Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie • Fastenvollpension (F, M, A) • 1x pro Woche gemeinsame Zubereitung eines basischen Menüs • Fasteneinweisung • 1x pro Woche 60 Minuten Yoga • Wanderung durch die Hüttener Heide • 1x pro Woche Heusack im Bett • 2x pro Woche Kneipp-Leberwickel • 1x pro Woche 30-minütige Vitaleum-Massage • Abschlussgespräch • NEUE WEGE Informationsmaterial

## WAHLLLEISTUNGEN

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

## PRAKTISCHE HINWEISE

### ANREISE / TRANSFERS

Sie können mit der Bahn bequem bis nach Pößneck fahren. Gerne buchen wir Ihnen ein günstiges RIT-Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise. Von Pößneck aus können Sie einen Transfer zum Haus in Anspruch nehmen. Bitte teilen Sie dem Haus einige Tage vor Ankunft Ihre Ankunftszeit mit.



### 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. 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 sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge. Für die kühlere Jahreszeit ist warme Kleidung empfehlenswert.

### 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 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 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

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



## PRAKTISCHE HINWEISE

### ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Thüringen liegt in der gemäßigten Klimazone Mitteleuropas. Durch die schützenden Mittelgebirge, die zwischen den westlichen Meeren und dem Freistaat liegen, ist das Wetter kontinentaler als im Norden oder im Westen Deutschlands. Innerhalb Thüringens bestehen größere klimatische Unterschiede. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.

### ESSEN UND TRINKEN

Die Küche Thüringens gilt als deftig und sehr schmackhaft. Das wohl bekannteste Gericht der Region sind die Thüringer Klöße. Generell stehen Kartoffeln sehr häufig auf dem Speiseplan, in Form von Kartoffelsuppen, Kartoffelkuchen oder als Beilage. Eine weitere Berühmtheit der Region ist die Thüringer Rostbratwurst, die je nach Stadt unterschiedlich verfeinert und gewürzt wird.

### EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Viele der traditionellen Thüringer Produkte eignen sich als Mitbringsel für die Familie oder auch für sich selbst. Besonders beliebt als Souvenir sind Nachdrucke historischer Skatspiele oder auch Trachtenpuppen. Im 17. Jahrhundert entwickelte sich Thüringen zu einem Zentrum der Porzellanherstellung in Deutschland. Bis heute werden hier noch Porzellanfiguren per Hand gefertigt.

## 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 Thüringen konzentrieren.

#### **Bechmann, Andreas:**

Reiseführer Thüringen: Kultur- und Naturschätze im grünen Herzen Deutschlands.

Trescher Verlag (2018).

ISBN: 9783897943445

#### **Rechenbach, Bärbel:**

ADAC Reiseführer Thüringen.

ADAC Reiseführer (2018).

ISBN: 9783956894046



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



**Britta Schulz**  
Europa  
b.schulz@neuewege.com  
02226-1588-106



**Michaela Heising**  
Europa  
m.heising@neuewege.com  
02226-1588-108

**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!