Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Deutschland

Schlossgut Oberambach: basenfasten nach Wacker®
im Bio-Hotel am Starnberger See

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Allgemeine Beschreibung ... 3
Kur/Hausprogramm ... 3
Wohnen ... 4
Genießen ... 4
Umbgebung ... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Enthaltene Leistungen ... 5
Wahlleistungen ... 5
Praktische Hinweise ... 6
Anreise ... 6
Sonstiges ... 6
Gesundheit und Impfungen ... 6
Mitnahmeempfehlungen ... 6
Versicherung ... 6
Nebenkosten / Trinkgelder ... 6
Umwelt ... 6
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 7
Zeitverschiebung und Klima ... 7
Essen und Trinken ... 7
Reiseliteratur ... 8
Ihre Reisenotizen ... 9

Reisedetails

Deutschland
Schlossgut Oberambach: basenfasten nach Wacker® im Bio-Hotel am Starnberger See

Reiseverlauf

- Postkartenidyll mit Blick auf die Alpen
- basenfasten Kuren nach Wacker®
- Wellness umgeben von traumhaftem Schlosspark

Allgemeine Beschreibung

Zwischen München und der Zugspitze liegt das Schlossgut Oberambach. Das Bio-Hotel liegt oberhalb des malerischen Starnberger Sees und bietet Ihnen himmlische Ruhe. Das wunderbare Alpenpanorama wirkt wie ein Postkartenmotiv und macht dieses Anwesen zu einem besonderen Kraftort.

Das Bio-Hotel ist umgeben von 50 Hektar Wald und Wiesen und lädt ein, vollkommen vom Alltag abzuschalten. Im weitläufigen Schlosspark können Sie die frische Luft und die Ruhe der Umgebung genießen.

Das Haus wird sehr persönlich von Familie Schwabe geführt. Sie werden herzlich empfangen und aufmerksam umsorgt. Der hohe Ökoanspruch der Familie spiegelt sich im gesamten Konzept des Hauses wider. Das fängt bei 100 % Bio-Küche mit regionalen Zutaten an, geht über den Schlafkomfort in elektrosmogfreien Zimmern bis hin zu Green Wellness im Vitalzentrum, wo Sie bei einer Anti-Stressmassage jegliche Anspannung abschütteln können.

Kur/Hausprogramm

Im Schlossgut Oberambach werden unter anderem basenfasten Kuren nach Wacker® angeboten. In Ihrer Fastenpauschale sind zwei basische Fußbäder mit anschließender Fußenergie-Massage enthalten sowie zwei Leberwickel. Zusätzlich werden Sie persönlich betreut und erhalten intensive Einführungs- und Ernährungsgespräche.

Das angebotene Aktivprogramm des Hauses können Sie kostenlos nutzen. Außerdem steht Ihnen im Haus ein hervorragender Wellnessbereich zur Verfügung. Hier können Sie aus verschiedenen Anwendungen und Massagen auswählen. Soll es eine traditionelle Ayurveda-Massagen sein, oder doch lieber eine Alpenkräuter-Massage? Hot-Stone, Hawaiianische Rückenmassage oder eine Klangschalenmassage? Das Programm ist vielfältig und wird Ihren Körper verwöhnen.

Für die Beauty-Anwendungen verwenden die Naturkosmetikerinnen ausschließlich zertifizierte Naturkosmetik von Dr. Hauschka.

Im Relaxbereich stehen Ihnen eine Sauna, ein Dampfbad, eine Erlebnisdusche und Ruheraum zur Verfügung. Ein eigener Seezugang, ein Naturbadeteich und ein Feng-Shui Wasserfall runden das Wohlfühlerlebnis ab.

Wohnen

Alle 40 Zimmer wurden liebevoll und individuell eingerichtet und nach ökologischen Grundsätzen gebaut und renoviert. Hier trifft Luxus auf echte Nachhaltigkeit. Es werden unterschiedliche Zimmerkategorien angeboten.

Einige Zimmer bieten einen Blick auf die umliegenden Wiesen und Wälder, andere bieten einen traumhaften Ausblick auf den Starnberger See. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Telefon, Radio, Safe, Flachbild-TV und Haartrockner. Ebenfalls erhalten Sie einen Bademantel und Badeschlappen. Vollholzmöbel und geölte Holzböden strahlen eine besondere Ruhe aus.

Im Haus werden ausschließlich baubiologische Stoffe verwendet. Außerdem sind alle Zimmer Elektrosmogreduziert durch abgeschirmte Elektroleitungen und Netzfreischaltung.

Genießen

Eine gesunde, ausgewogene Ernährungsweise ist der Schlüssel zu einem vitalen Leben. Die basenfasten Kur nach Wacker® soll helfen, die Weichen für eine dauerhaft gesunde Lebensweise zu stellen. Während Ihrer Kur erhalten Sie eine biologisch Fastenvollpension.

Das Küchenteam bereitet Ihnen moderne, regionale, saisonale und gesunde Speisen im harmonischen Einklang mit der Natur zu. Gemüse und Kräuter stammen aus eigenem Anbau. Auf Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien kann gerne Rücksicht genommen werden.

Umgebung

Der weite Schlosspark und die umliegenden Wiesen und Wälder sind hervorragend geeignet für Wanderungen, Fahrrad Touren oder Nordic Walking Einheiten. Durch den Naturbadeteich und den privaten Zugang zum Starnberger See haben Sie die Möglichkeit ein erfrischendes Bad zu nehmen.

Tipp: Zwischen März und Oktober können Sie im Hotel hochwertige Trekkingräder oder auch Elektroräder ausleihen.

Sollten Sie die Umgebung erkunden wollen, dann bieten sich die jeweils 30 Kilometer entfernten Städte München, Garmisch oder Starnberg an. München erreichen Sie ab Wolfratshausen mit der S-Bahn „S7" innerhalb von 25 Minuten.

Die Region um den Starnberger See hat einige Höhepunkte zu bieten, die sich besonders für schöne Tagesausflüge eignen. Wie wäre es mit einem Ausflug zum Schloss Neuschwanstein? Oder Sie wandern zur Votivkapelle in den Bergen und spüren die Energie dieses besonderen Kraftortes. Die 2011 zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannte „Roseninsel" ist ebenfalls einen Besuch wert.

Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie · Basische Fastenvollpension (F, M, A) · Vitalecke mit ionisiertem, basischem Granderwasser, verschiedene Kräuter- und Wellnesstees, frische Äpfel · Einführungs- und Ernährungsgespräch · 2x basische Fußbäder mit anschließender Fußenergie-Massage · 2x Leberwickel · Basenfasten-Begrüßungsset · Teilnahme am Aktivprogramm · Abschlussgespräch
· NEUE WEGE Informationsmaterial

Wahlleistungen

· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Praktische Hinweise

Anreise

Sie können mit dem Zug bis nach Wolfratshausen fahren. Gerne buchen wir Ihnen für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise ein kostengünstiges RIT-Bahnticket. Von dort können Sie mit dem Bus weiter bis nach Ambach bei Münsing fahren. Von dort nehmen Sie sich am besten ein Taxi zum Hotel.

Sonstiges

Verlängerungstage sind auf Anfrage auch direkt über NEUE WEGE buchbar.

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. 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 eventuelle Übungseinheiten mitzubringen. Bitte denken Sie je nach Jahreszeit an einen angemessenen Sonnenschutz.

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. 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 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

Nachhaltigkeit im Haus:
Mit einer nachhaltigen Wirtschaftsweise wird dazu beigetragen, die Landschaft um den Starnberger See zu erhalten. Von der Energieversorgung aus nachwachsenden Rohstoffen über die Ausstattung der Zimmer bis

hin zur Bioküche wird im Haus konsequent nach ökologischen Standards gearbeitet. Das Haus ist zertifiziertes Mitglied der Bio-Hotels und unterzieht sich somit strengen Kontrollen. Lebensmittel und Getränke werden von regionalen Bioerzeugern erworben. Die bisherigen Umbauten und Sanierungen erfolgten unter sorgfältiger Beachtung der baubiologischen Zusammenhänge und der Umweltverträglichkeit der verwendeten Materialien.

Nachhaltigkeit auf Reisen:
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 Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:**
www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Das Klima rund um die Region des Starnberger Sees ist gemäßigt warm. Die Niederschläge sind das ganze Jahr über recht hoch. Der wärmste Monat ider der Juli und der durchschnittlich kälteste Monat ist der Januar. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.

Essen und Trinken

Rund um den Starnberger See gibt es zahlreiche leckere Restaurants, gemütliche Biergärten und verträumte Cafés.

Die bayerische Küche ist recht fleischlastig. Schweinshaxe, Schweinsbraten oder Schweinswürstel sind beliebte Gerichte und in ganz Deutschland bekannt. Aber auch die fleischlose Küche wird immer beliebter und findet fast in jeden Restaurant seinen Platz. Zur Vorspeise essen die Bayern in der Regel eine Suppe mit Einlage. Dies können Grießnockerln, Pfannkuchen oder heimische Schwammerln sein. Als Nachspeise werden oft Käse oder kleine Küchlein sowie Cremes gereicht.

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 des Starnberger Sees konzentrieren.

Schröder, Thomas:
Oberbayerische Seen.
Michael Müller Verlag (2018).
ISBN: 9783956543739

Reiss, Jochen:
111 Orte im Fünfseenland, die man gesehen haben muss.
Emons Verlag (2017).
ISBN: 9783954518517

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung

Anja Frigger
Europa
a.frigger@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-104

Britta Schulz
Europa
b.schulz@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-106

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com