

ÖSTERREICH

Q! Resort:
Fasten im Erholungs- und Gesundheitshotel in Kitzbühel



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

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

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Genießen, ohne den Körper zu belasten
- Fastenkuren im Herzen von Kitzbühel
- Im Wellness Bereich dem Alltag entfliehen



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Mitten in Kitzbühel, nur zehn Gehminuten vom schönen Stadtzentrum entfernt liegt das Q! Resort Health & Spa. Das erste Bio-zertifizierte Haus von Kitzbühel ist ein besonderer Ort, um sich vom Stress des Alltags zu erholen und sich einmal Ruhe und Entspannung zu gönnen. Das Haus ist geprägt von einer familiären und persönlichen Atmosphäre, Familie Looock legt besonderen Wert darauf, Ihnen ein Zuhause auf Zeit zu bieten und Ihnen nachhaltige Tipps zu geben, wie Sie gesunde Ernährung in Ihren Alltag integrieren können.



Im idyllischen Garten des Hauses schmiegt sich ein biologischer Naturbadeteich in die Landschaft. Hier können Sie sich nach einem Saunagang eine Abkühlung gönnen, oder am Rand auf den Sonnenliegen entspannen. Der Naturbadeteich regeneriert sich selbst und trägt somit zum nachhaltigen Schutz der Natur bei.

KURPROGRAMM

Im Q! Resort werden Ihnen verschiedene Fastenkuren angeboten. Das Basenfasten ist ein Fastenerlebnis der besonderen Art. Diese milde, aber sehr effektive Entsäuerungs-, Entlastungs- und Entgiftungskur entschlackt Ihren Körper, ohne dass Sie sich dabei hungrig fühlen. Während Ihrer Fastenkur werden Sie von einer zertifizierten Fastenbegleitung betreut. In der Fastenpauschale sind eine Bürsten-Ionen-Massage, ein Basenbad zum Entschlacken und ein Kräuterleberwickel inkludiert. Direkt nach Ihrer Ankunft erhalten Sie ein erstes Informationsgespräch mit Herrn oder Frau Looock, in dem Ihnen die wichtigsten Dinge erklärt werden. Sie erhalten wertvolle Tipps für Ihren Alltag sowie Rezepte zum Nachmachen. Auf den individuellen Lerneffekt wird hier sehr großen Wert gelegt.



Zusätzlich steht Ihnen der 700 m² große Indoor-Spa-Bereich zur Verfügung. Wählen Sie zwischen finnischer Sauna, Bio-Sauna, einem Zirben-Infrarot-Raum oder einem Dampfbad. Verschiedene Massagen können im Haus hinzugebucht werden, am besten bereits vor Anreise. Nach den Behandlungen können Sie im gemütlichen Ruheraum entspannen.

Von Montag bis Samstag werden täglich Yoga und Pilates angeboten. Zusätzlich werden weitere Workshops wie Bauch Beine Po etc. angeboten, an denen Sie teilnehmen können.

UNTERKUNFT

Insgesamt verfügt das Q! Resort über 77 Zimmer in unterschiedlichen Kategorien. 31 Zimmer sowie die Rezeption und die Lounge befinden sich im neu erbauten Haupthaus „Hahnenkamm“. Von hier aus haben Sie direkten Zugang zum großen Garten und dem Naturbadeteich. Die restlichen 46 Zimmer befinden sich im historischen, stilvoll renovierten, Stammhaus und sind geprägt durch den Charme der damaligen Zeit.

Die Zimmer verfügen teilweise über einen schönen Balkon und sind alle ausgestattet mit einem eigenen Bad mit Dusche/WC, Flat-TV, Telefon, Safe, Bademantel, Slipper und Haartrockner. Im Bereich der Rezeption und der Bar steht Ihnen kostenfreies WLAN zur Verfügung. Auf Wunsch können Sie sich an der Rezeption einen Wasserkocher oder eine Wärmeflasche ausleihen.



Um Ihnen einen ruhigen und wohltuenden Schlaf zu gewährleisten, werden die Matratzen regelmäßig nach strengen Richtlinien grundgereinigt und mit einem Reinigungs-Prüfsiegel zertifiziert.

VERPFLEGUNG

Das Credo des Küchenteams lautet: Genießen, ohne den Körper zu belasten. Obst, Gemüse der Saison, frische Kräuter, Keimlinge und vieles mehr sind während Ihrer Basenfasten Kur erlaubt. Sie erhalten eine basische Vollpension. Morgens wird Ihnen ein Frühstück aus basischem Müsli mit Obst gereicht. Mittags erhalten Sie einen knackigen Rohkostsalat oder eine basische Suppe und ein Gemüsegericht. Zum Abendessen wird Ihnen eine wärmende Suppe und ein Gemüsegericht gereicht. Den ganzen Tag stehen Ihnen Heilwasser und würzige Kräutertees zur Verfügung.



UMGEBUNG

Durch die Nähe zum Stadtzentrum von Kitzbühel, können Sie gemütlich durch die schönen Gassen der Stadt flanieren und sich vom Leben treiben lassen.



Wenn es Sie in die Natur zieht können Sie die zahlreichen Wanderwege der Umgebung erkunden. Im Hotel können Sie kostenlos Nordic Walking Stöcke ausleihen, oder gegen Gebühr Mountainbikes und E-Bikes. Einmal pro Woche wird eine Kräuterwanderung angeboten, an der Sie kostenfrei teilnehmen können. Außerdem gibt es einmal pro Woche ein Rohkost-Seminar, in dem Sie lernen schmackhafte Smoothies oder Rohkost-Pralinen herzustellen.

Für diejenigen die etwas mehr Action wünschen können Ausflüge zum Rafting, Canyoning oder Hochseilklettern gebucht werden.

Im Winter laden die zahlreichen Pisten und Loipen Sie ein, die wunderschönen Berge hautnah zu erleben. Alternativ können Sie in der Umgebung auch Schneeschuhwandern, Rodeln oder Schlittschuhlaufen.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

7 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie • Fastenvollpension (F, M, A) • Ganztägig Quellwasser und Kräutertee • Informationsmappe zum Thema Basenfasten • Ausführliches Einführungsgespräch • Bürsten-Ionen-Massage (25 Minuten) • Basenbad zum Entschlacken (25 Minuten) • Kräuterleberwickel (25 Minuten) • Abschlussgespräch • NEUE WEGE Informationsmaterial

ZUSÄTZLICHES ENTGELT

Kurtaxe von etwa 2 € pro Person / pro Tag (vor Ort zu zahlen)

WAHLEISTUNGEN

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

PRAKTISCHE HINWEISE

ANREISE / TRANSFERS

Sie können bequem mit dem Zug bis nach Kitzbühel fahren. Gerne buchen wir Ihnen ein günstiges RIT-Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise. Vom Bahnhof aus sind es nur wenige Gehminuten bis zum Hotel. Auf Wunsch können Sie im Haus einen kostenlosen Gepäck-Abhol-Service bestellen.



SONSTIGES

Verlängerungsnächte sind auf Anfrage auch direkt über NEUE WEGE buchbar!

EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Deutsche und Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Österreich einreisen. Seit dem 26.06.2012 sind Kindereinträge in dem 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.

Bei Einreise mit dem Pkw ist darauf zu achten, dass in Österreich eine Autobahnvignette erforderlich ist. Informationen hierzu finden Sie unter:

www.adac-shop.de/Vignetten/Oesterreich/

Sicherheitshinweise

Österreich gilt als sicheres Reiseland, in dem Sie sich rundum wohl fühlen können. In Touristenzentren und an sehr belebten Plätzen sollten Sie sich genauso vorsichtig wie in Deutschland verhalten, um Taschendiebstähle zu vermeiden.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.

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. Österreich ist flächendeckend mit Ärzten und Apotheken versorgt. Apotheken halten abwechselnd Nacht- und Sonntagsdienst; geschlossene Apotheken tragen Hinweise auf nächstgelegene offene Apotheken.

Notrufnummern in Österreich:

Rettung/Notarzt: Tel. 144

Ärzte-Funkdienst: Tel. 141

Bergrettungsdienst: Tel. 140



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Wir empfehlen Ihnen leichte und bequeme Kleidung für eventuelle Übungseinheiten mitzubringen. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge. Für die kühlere Jahreszeit ist warme Kleidung empfehlenswert.

WÄHRUNG / BANKEN

Im Allgemeinen haben die Banken in Österreich Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 08:00 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 15:00 Uhr geöffnet. Außerhalb der Banken kann in ganz Österreich an rund 3.000 Bankomaten rund um die Uhr Geld abgehoben werden. Akzeptiert werden in- und ausländische Maestro-Karten (Bankomat-Karten) und die gängigen Kreditkarten.



ZOLLBESTIMMUNGEN

Grundsätzlich werden keine Zollkontrollen mehr durchgeführt, Stichproben sind jedoch jederzeit möglich. Es liegen keine besonderen Zollvorschriften für Österreich vor. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. 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 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.



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 Hotel:

Das Team vom Q! Resort legt sehr viel Wert auf eine nachhaltige Arbeitsweise. Es werden hauptsächlich biologische und regionale Produkte und Zutaten verwendet. Auch beim Umgang mit den natürlichen Ressourcen legt das Hotel viel Wert darauf einen sensiblen Verbrauch.

Nachhaltigkeit in Österreich:

Österreich ist im Bereich Umweltschutz ein recht fortschrittliches Land. In den letzten Jahren ist das Umweltbewusstsein der Bevölkerung angesichts der negativen Einflüsse auf die Gesundheit und der Bedrohung durch den Klimawandel massiv gestiegen. Die Umweltpolitik setzt zur Lösung der globalen Probleme immer stärker auf internationale und globale Strategien.

Zwei für Österreich bedeutende multilaterale Abkommen sind die Alpenkonvention zum Schutz des sensiblen Alpenraumes und das Donau-Schutzabkommen, das die Donau als eine der wichtigsten Lebens- und Wasseradern Europas erhalten will. Darüber hinaus hat Österreich zur Umsetzung seiner Klimaschutzziele eine nationale Klimastrategie entwickelt. Kernpunkt der Österreichischen Klimastrategie ist unter anderem die Steigerung der Energieeffizienz. Bereits heute beträgt der Anteil an Strom aus erneuerbaren Energien 59,1 Prozent, womit Österreich die Spitzenposition in der EU einnimmt. www.lebensministerium.at

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. 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.



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



PRAKTISCHE HINWEISE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

In Österreich gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ).

Tirol gehört zum kühlgemäßigten, mitteleuropäischen Klimabereich; die meisten Niederschläge fallen im Sommer. Die Sommer sind kurz und relativ kühl, die intensive Sonneneinstrahlung, die mit der Höhe zunimmt, täuscht aber über die niedrige Lufttemperatur hinweg und bietet ideale Bedingungen für Ausflüge im Freien. Ein alpines Wetterphänomen dieser Region ist der Föhn. Innsbruck ist ein bekanntes Südföhngebiet mit durchschnittlich 64 Föhntagen im Jahr. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.

SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Deutsch ist die Muttersprache von etwa 98 % der österreichischen Staatsbürger. Tatsächlich gesprochen und geschrieben wird in Österreich das Österreichische Deutsch, eine hochsprachliche nationale Standardvarietät der deutschen Sprache, wobei sich Österreichisches Deutsch insbesondere im Wortschatz und der Aussprache, aber auch durch grammatikalische Besonderheiten vom Hochdeutschen in Deutschland unterscheidet. In Österreich werden in weiten Teilen noch Dialekte gesprochen.

RELIGION UND KULTUR

Ein Großteil der österreichischen Bevölkerung ist Katholisch (etwa 73,6%). Das erklärt, warum es sehr viele christliche Festtage gibt. Aber auch sonst ist Tirol eine Region mit vielen Brauchtümern und alten Traditionen, die bis heute gepflegt werden.

Ein buntes Spektakel sind beispielsweise die sogenannten Almadriebe gegen Ende des Sommers, bei denen bunt geschmückte Rinder, Ziegen und Schafe zurück in die Täler gebracht werden zum Überwintern. Ein weiteres Highlight sind die prunkvollen Fastnachtveranstaltungen, die in den kleinsten Dörfern ausgiebig gefeiert werden. Ebenso die Christkindlmärkte in der Weihnachtszeit sind für viele Besucher eine Besonderheit.



Tirol ist bis weit über seine Grenzen bekannt für das Jodeln und dem "Schuhplattler". Dieser Tanz wird vor allem auf Dorffesten und anderen Feierlichkeiten präsentiert.

ESSEN UND TRINKEN

Österreich ist bekannt für seine vielfältige Auswahl an traditionellen Gerichten, Getränken und Mehlspeisen. Zu den bekanntesten Gerichten zählen unter anderem das berühmte Wiener Schnitzel, der Tafelspitz, die Kärntner Kasnudeln und alle Arten von Knödeln. Bierbrauen und Weinanbau haben in Österreich ebenso Tradition wie die Herstellung von Käse und Speck sowie der regionale Anbau von Spargel. Zu den berühmtesten Süßigkeiten zählen vor allem die Mozartkugeln, die Sachertorte, die Linzertorte, Salzburger Nockerln und verschiedene Variationen von Strudeln. Bei den Schnäpsen ist der Marillengeist aus Aprikosen berühmt.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Es gibt eine Reihe von schönen Mitbringsel, die Sie Ihren Lieben oder auch sich selbst schenken können. Neben all den köstlichen Leckereien, Likören und Weinen, eignen sich auch die Kristallkunstwerke von Swarovski oder das bekannte österreichische Handwerk als Erinnerung an den Urlaub. Ebenfalls bekannt ist das Tiroler Steinöl. Dieses hochwertige Öl wird bereits seit über 100 Jahren in Pertisau erzeugt und zu Pflege- sowie Heilmittel verarbeitet. Beliebt sind Cremen, Massageöle, Seifen, Wärmepackungen oder auch Duschgel und Shampoo. Die im Ölstein vorkommenden Wirkstoffe stammen von vorzeitlichen Meerestieren und Pflanzen, und durch seinen hohen Gehalt an natürlich gebundenem Schwefel hat das Tiroler Steinöl eine außerordentlich wohltuende Wirkung.

ANHANG

REISELITERATUR

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Österreich beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Reiseführer für Österreich empfehlen, der Ihnen auf interessante Art und Weise das Land mit all seinen Einzigartigkeiten näher bringt.

Lexer, Andreas:

MARCO POLO Reiseführer Tirol.
MairDuMont (2018).
ISBN: 3829729146

Weindl, Georg:

ADAC Reiseführer Tirol.
ADAC Reiseführer (2018).
ISBN: 9783956894770





IHRE REISENOTIZEN

[illegible]

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Sabrina Mauricio
Europa
s.mauricio@neuewege.com
02226-1588-109



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

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!