

ÖSTERREICH

Johannesbad Hotel St. Georg:
basenfasten nach Wacker® im Salzburger Land



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
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	9
ANHANG	10
Reiseliteratur	10
Reisenotizen	11
Kontaktdaten und Anmeldung	12

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Spektakulärer Blick auf die Gasteiner Alpen
- basenfasten Kuren nach Wacker®
- Entspannen im hauseigenen Thermalwasser-Pool



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Bad Hofgastein im Gasteiner Tal wird Sie zu jeder Jahreszeit begeistern. Hier im Vier-Sterne-Hotel St. Georg können Sie die beeindruckende Bergkulisse der Gasteiner Alpen genießen, ob von den Fenstern des Wellnessbereiches aus, oder aktiv auf einer Wanderung. In der gemütlichen Atmosphäre des Hauses, gepaart mit dem herzlichen Service lässt es sich nach Herzenslust entspannen.



Das Hotel überzeugt mit rustikaler Eleganz und stilvollen Dekorationen und vor allem freundlichem Personal, das Ihnen versucht jeden Wunsch von den Augen abzulesen.

KURPROGRAMM

Im Johannesbad Hotel St. Georg werden Ihnen basenfasten Kuren nach Wacker® angeboten. Entschlacken und Entgiften Sie Ihren Körper und stellen Sie so die Weichen für eine gesunde Ernährung. Beim Basenfasten geht es nicht ums Hungern, sondern um das bewusste Verzicht auf Säurebildner.



Neben der gesunden Ernährung sind in Ihrer Fastenpauschale eine klassische Entspannungsmassage enthalten (etwa 25 Minuten) sowie zwei Basenbäder, ein basisches Fußbad und ein entgiftender Meersalzwickel, die den erholsamen Effekt noch verstärken sollen. Morgen können Sie am hauseigenen Gymnastikprogramm teilnehmen. Dieses findet in der Regel von Montag-Freitag jeweils 30 Minuten statt (laut Aushang im Hotel).



Ein besonderer Höhepunkt des Hauses ist der traumhafte Wellness-Bereich. Der Innen-Pool bietet kostbares Gasteiner Thermalwasser.

Nach einem erholsamen Bad können Sie sich auf den gemütlichen Ruheliegen entspannen. Ebenso stehen Ihnen eine finnische Sauna, eine Bio-Sauna, eine Infrarotkabine, ein Sole-Dampfbad, ein Whirlpool, ein Solarium sowie diverse Erlebnisduschen zur Verfügung.

Tipp: Gönnen Sie sich eine Massage oder eine Schönheitsbehandlung. Das kompetente Team legt viel Wert auf die Heilkraft natürlicher Substanzen und Aromen. Wie wäre es mit einem weiteren Meersalzwickel? Oder möchten Sie lieber ein Heubad, oder ein Cleopatra-Bad ausprobieren? Die Palette an Möglichkeiten ist groß.



UNTERKUNFT

Die Zimmer sind in unterschiedliche Kategorien eingeteilt und sind alle mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. Qualitative Holzmöbel wurden mit warmen Stoffen kombiniert, um eine Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen. W-LAN steht Ihnen im gesamten Hotel kostenfrei zur Verfügung. Hier erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Zimmerkategorien:



Die **Einzelzimmer** sind etwa 20 m² groß und verfügen über ein Bad mit Dusche oder Wanne, Toilette, Telefon, TV, Safe und teilweise über einen Balkon.

Die **Doppelzimmer Standard** sind etwa 22 m² groß und sind ebenfalls mit Dusche oder Wanne, Toilette, Telefon, TV und Safe ausgestattet.

Die **Doppelzimmer Komfort** bieten mit etwa 26 m² mehr Platz und verfügen über einen Balkon mit Blick auf die Gasteiner Alpen. Die Zimmer haben teilweise eine separate Toilette und ebenfalls eine Dusche oder Badewanne. Sie sind ausgestattet mit Telefon, TV und Safe.

Die **Suite** und die „**Sissi-Suite**“ bieten sehr viel Platz und eignen sich besonders für mehrere Personen, die zusammen reisen.

Auch Ihre Vierbeiner sind auf Anfrage gerne im Hotel willkommen.

VERPFLEGUNG

Während Ihrer basenfasten-Woche wird Ihnen eine basische Fastenvollpension gereicht. Morgens erhalten Sie ein vitalisierendes Frühstück und mittags und abends jeweils schmackhafte basische Gerichte. Hierbei achtet das Küchenteam auf frische und saisonale Zutaten aus der Umgebung. Tagsüber stehen Ihnen Wasser und Kräutertees zur Verfügung. Lassen Sie sich vom herzlichen Servicepersonal im Restaurant verwöhnen!



Tipp: Damit Ihre basenfasten Kur ein voller Erfolg wird empfehlen wir Ihnen drei Tage vor Beginn Ihrer Kur auf koffeinhaltige Getränke und Alkohol zu verzichten.



UMGEBUNG

Bewegung ist ebenfalls ein wichtiger Faktor während Ihrer Gesundheitskur. Durch die ideale Lage bietet sich das Hotel besonders für ausgedehnte Wanderungen an. Einige Wanderwege beginnen direkt ab dem Hotel und bieten Ihnen traumhafte Ausblicke auf die Berge. Wanderstöcke können Sie sich kostenlos an der Rezeption des Hotels ausleihen. Ebenso gibt es hoteleigene City-Bikes, die Sie nach Verfügbarkeit ausleihen können.

Direkt neben dem Hotel befindet sich die große Alpentherme, die unbedingt einen Besuch lohnt. Ebenso ist das Ortszentrum mit der schönen Fußgängerzone nur ein paar Schritte entfernt.



Tipp: Ein Ausflug zu der Schlucht Liechtensteinklamm ist ein besonders eindrucksvolles Erlebnis. Die tosenden Wasserfälle und die reißenden Wassermassen haben sich über die Jahrtausende immer tiefer in die Schlucht geschnitten und sind ein Naturschauspiel, das man gesehen haben muss.

Alternativ können wir Ihnen die Eisriesenwelt bei Werfen in Pongau empfehlen. Hier befindet sich mit 40 km Länge und 30.000 m² Bodeneis die größte Eishöhle der Welt.



ENTHALTENE LEISTUNGEN

7 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie • Basenfasten Vollpension (F, M, A) • Ganztägig Wasser und Kräutertees • Einführungs- und Ernährungsgespräch • 1x klassische Entspannungsmassage (ca. 25 Minuten) • 1x Basisches Fußbad • 2x Basenbad • 1x entgiftender Meersalzwickel im Softpack • Gasteiner Card (Talweites Aktivprogramm, zum Teil gegen Gebühr) • Morgengymnastik (laut Aushang) • Abschlussgespräch • basenfasten Set mit persönlichem Fastenbuch • NEUE WEGE Informationsmaterial

ZUSÄTZLICHES ENTGELT

- Kurtaxe von 2,20 € pro Person / pro Tag (vor Ort zu zahlen)
- Forschungsinstitut-Beitrag Bad Hofgastein (FIB) von 1,10 € (einmalig)

WAHLLLEISTUNGEN

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

PRAKTISCHE HINWEISE

ANREISE / TRANSFERS

Sie können bequem mit dem Zug bis nach Bad Hofgastein fahren. Gerne buchen wir Ihnen für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise ein kostengünstiges RIT-Bahnticket. Ab einem Aufenthalt von 7 Nächten wird Ihnen ein kostenloser Abholservice ab dem Bahnhof Bad Hofgastein vom Hotel angeboten.



SONSTIGES

Verlängerungstage 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 und die Morgengymnastik 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.

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 abgeboben werden. Akzeptiert werden in- und ausländische Maestro-Karten (Bankomat-Karten) und die gängigen Kreditkarten.



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 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.



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 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).

Das Klima im Gasteinertal ist gemäßigt bis kühl. Der wärmste Monat ist der Juli. Die Region zeigt sich aber in jeder Jahreszeit von einer besonders schönen Seite und hat einiges zu bieten. Somit eignet sich das Gasteinertal das ganze Jahr für eine Reise.

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 Almabtriebe 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.

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 Mitbringseln, 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.

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.

Vis-à-Vis Reiseführer Österreich.

Dorling Kindersley Verlag GmbH (2019).

ISBN: 3734202175

Hetz, Siegfried:

MARCO POLO Reiseführer Salzburg/Salzbürger Land.

Mairdumont (2018).

ISBN: 3829728832





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!