Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Deutschland

Gutshaus Stellshagen:
Ayurveda Regenerationskur

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Allgemeine Beschreibung ... 3
Kur/Hausprogramm ... 3
Wohnen ... 4
Genießen ... 4
Umgebung ... 5
Enthaltene Leistungen ... 5
Wahlleistungen ... 5
Termine und Preise ... 5
Teilnehmerzahl ... 5
Reisedauer ... 5
Praktische Hinweise ... 6
Anreise ... 6
Gesundheit und Impfungen ... 6
Mitnahmeempfehlungen ... 6
Wissenswertes ... 6
Versicherung ... 8
Nebenkosten / Trinkgelder ... 8
Umwelt ... 8
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 8
Reiseliteratur ... 9
Ihre Reisenotizen ... 10

Reisedetails

Deutschland
Gutshaus Stellshagen: Ayurveda Regenerationskur

Reiseverlauf

- Bio-Hotel mit Gutshaus Charme
- Schwedische Sauna am Schwimmteich
- Raffinierte Küche für Genießer



Allgemeine Beschreibung

In Nordwestmecklenburg liegt auf einem kleinen Hügel unweit des Städtchens Klütz das Gutshaus Stellshagen. Umgeben von idyllischen Wäldern und Wiesen können Sie hier abschalten und zur Ruhe kommen. Die Ostsee ist nur etwa 10 Kilometer entfernt. Das kleine Dorf Stellshagen zählt nur ein paar mehr als hundert Einwohner und die einzige Straße im Dorf endet am Hotel. Die nächstgrößere Stadt heißt Grevesmühlen, dort befindet sich auch ein Bahnhof (ca. 11 km entfernt). Die Hansestädte Lübeck und Wismar sind ca. 35 km bzw. ca. 25 km entfernt. Hamburg ist in einer guten Autostunde zu erreichen.

Der Gutshof Stellshagen vereint historischen Charme mit allen Annehmlichkeiten eines modernen Bio-Hotels. Die Heilpraktikerin Gertrud Cordes führt das Haus sehr persönlich und liebevoll. Aus gutem Grund hat es "GEO-Saison" im Jahr 2008 als eines der drei besten "Öko-Hotels" gekürt. Außerdem ist der Gutshof Stellshagen Mitglied bei "Die BIO-Hotels".



Ihre Ayurveda-Kur unter besonderen Voraussetzungen:
Das Gutshaus Stellshagen Ihnen wieder zur Verfügung. Aufgrund von COVID-19 gelten angepasste Sicherheits- und Hygienemaßnahmen.

Bitte reisen Sie nicht an, wenn Sie sich krank fühlen, erhöhte Temperatur haben, unter Husten, Atemnot oder sonstigen Erkältungssymptomen leiden.

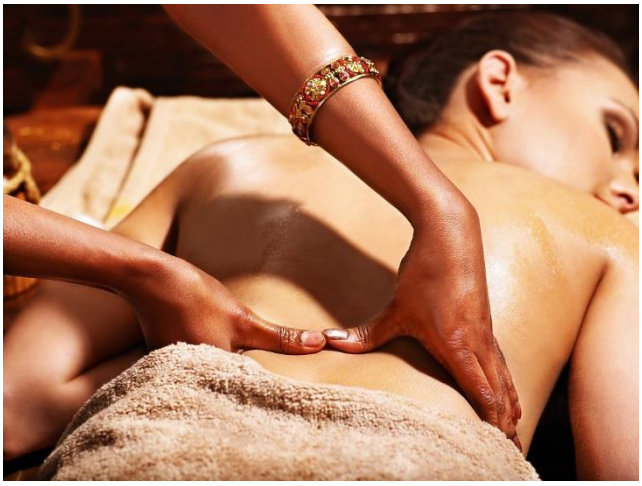
Bei Betreten des Gebäudes wird darum gebeten, die Hände zu waschen und zu desinfizieren sowie einen frischen Mund-Nasenschutz anzulegen. Dieser muss in allen öffentlichen Räumen und bei den Behandlungen getragen werden. Das Haus bittet um Mitnahme von mehreren, eigenen Schutzmasken. Zudem wird um die Einhaltung der Abstandsregel gebeten sowie darum, die Hust- und Niesetikette zu bewahren.

Die Sauna mit Badeteich und die Veranstaltungen können derzeit nur mit Voranmeldung genutzt werden.

Kur/Hausprogramm

Die stärkenden ayurvedischen Regenerations-Kuren schenken neue Kraft und Vitalität für Körper, Geist und Seele. Sie wirken stressbedingten Beschwerden wie Nervosität, Erschöpfung, Schlaf- und Verdauungsstörungen entgegen. Mit den täglichen, äußerst wohltuenden Ölbehandlungen und dem köstlichen, ayurvedischen Essen kann die Lebensfreude und -energie eines jeden Menschen erhöht werden. Während der Kur vermitteln wir Ihnen praktische Anregungen, wie Sie im

Alltag Ihre Gesundheit immer wieder aufbauen und regenerieren können. Yoga und Meditation runden das Programm ab und laden zu Entspannung und Stille ein. Schöpfen Sie neue Kraft und tanken Sie auf!



Zur weiteren Entspannung stehen Ihnen die Saunalandschaft des Hauses, ein Dampfbad mit Erlebnisduschen sowie der Naturbadeteich zur Verfügung.



Wohnen

Die gemütlichen Zimmer sind nach baubiologischen Gesichtspunkten gestaltet worden. Alle Zimmer sind mit Vollholzmöbeln, metallfreien Betten, natürlichen Materialien und Netzfreischaltung ausgestattet und verfügen größtenteils über einen Balkon oder Terrasse. Außerdem wird die Bettwäsche aus unbehandelter Baumwolle hergestellt, die Bettdecken und Kissen sind mit Wolle gefüllt und sind daher auch sehr gut für Allergiker geeignet. Fernseher werden auf Wunsch gerne bereitgestellt.



Die Zimmer befinden sich nicht nur im Gutshaus, sondern verteilen sich über das ganze Gelände, was jedem Zimmer einen sehr eigenen Charakter gibt. Sie unterscheiden sich nach Größe, Lage und Ausstattung. Daraus ergeben sich sechs Zimmerkategorien mit entsprechenden Preisdifferenzen. WLAN steht Ihnen nur im Aufenthaltsraum 1001 Nacht zur Verfügung.

Typ Wasser - Zimmer im Gästehaus, Gutshaus und Gartenhaus am Feld. Alle mit Dusche/Bad, viele mit Balkon/Terrasse.

Typ Himmel - Größere Zimmer im Gästehaus und im Gutshaus.
Typ Sonne - Großzügige Zimmer in den Sonnenhäusern mit Dusche/Bad. Alle mit Balkon/Terrasse/kleinem Garten, zum Teil mit Lehmputz.

Genießen

Das Haus bietet eine weithin bekannte, ausgezeichnete, vollwertige, vegetarische Küche an. Hierbei wird auf 100 % Bio-Qualität aller verwendeten Lebensmittel höchsten Wert gelegt.

Morgens beim Frühstück finden Sie am Buffet alles, was das „vegetarische" Herz begehrt. Mittags wird Ihnen ein Tridosha-Menü gereicht – mal italienisch, mal indisch, mal deutsch zubereitet, mit allen Zutaten, die die hochwertige Küche zu bieten hat: frische Kräuter, Sojaprodukte, ausgewogene Gewürze, feine Kerne und Gemüse - zum Großteil aus eigenem Bio-Anbau. Abends erhalten Sie eine ayurvedische Suppe, um den Tag leicht ausklingen zu lassen. Die Besonderheit des Hauses ist das vitalisierende Wasser, das in den Zimmern und in dem Haupthaus zum Trinken zur Verfügung steht.



Tipp: Sollte Ihnen neben all diesen Köstlichkeiten nachmittags der Sinn nach einer kleinen Schlemmerei stehen, bestellen Sie sich im Café einfach ein leckeres Stück Kuchen mit einer Tasse Kaffee oder Tee aus der Hotelbackstube.

Umgebung

Die Ostsee ist nur knapp 10 km entfernt. Wer am Strand gerne Gesellschaft hat und das Ambiente eines Ostseebadeortes mag, ist in Boltenhagen gut aufgehoben – Strandkörbe, Cafés, Restaurants, Kurkonzert und vieles mehr. Es gibt dort eine Tauchschule und im Yachthafen der Weißen Wiek (Ortsteil Tarnewitz) kann man ein Segelboot und auch andere Boote mieten.
Es gibt auch aber auch viele "wilde" Ostseestrände, die man auf schönste Weise per Fahrrad erreicht.



Enthaltene Leistungen

5 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer (Typ Wasser), vorbehaltlich Gegenbuchung · Ayurvedisch, vegetarische Verpflegung (Frühstück, Mittagessen als Tridosha-Menü und ayurvedische Suppe am Abend in 100 % Bio-Qualität) · Ayurvedische Tees · Anamnese mit Pulsdiagnose und Heilkräuter-Beratung (ca. 60 Minuten) · Fünf individuell abgestimmte ayurvedische Einzelbehandlungen (3x 60 Minuten, 1x 90 Minuten, 1x 30 Minuten) · An fünf Tagen jeweils 45 Minuten Yoga am Morgen · An fünf Tagen jeweils 90 Minuten Begleitprogramm (Meditationen, Klangreisen, Vorträge, Mantren etc.) · Nutzung des Saunahauses und Naturbadeteichs · NEUE WEGE Informationsmaterial

Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:
www.neuwege.com/0DEH1600
· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)·

Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter:
www.neuewege.com/0DEH1600

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 14

Reisedauer

6 Tage

Praktische Hinweise

Anreise

Sie können mit dem Zug bequem bis nach Grevesmühlen fahren. Dort werden Sie bei Voranmeldung zwischen 8.00 Uhr und 17.00 Uhr auf Wunsch kostenlos vom Hotel Shuttle abgeholt und zum Gutshaus Stellshagen (ca. 10 km) gebracht. Außerhalb dieser Zeiten bestellt Ihnen das Haus bei Voranmeldung gerne ein Taxi (Kosten ca. 15 Euro).

Mit dem Auto können Sie z.B. von Richtung Berlin aus kommend über die Autobahn Berlin / Hamburg bis Schwerin, dann auf die B106 nach Wismar, dann über die B105 bis Grevesmühlen fahren. Im Ort biegen Sie an der Kreuzung rechts ab Richtung Ostsee / Boltenhagen bis Damshagen, ca. 8 km, dort links nach Stellshagen, 2 km.



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 bequeme Kleidung für die Übungseinheiten mitzubringen. Ebenso empfiehlt sich eine Taschenlampe, eine Wolldecke, ein Strandhandtuch und eventuell einen Bademantel (dieser kann auch für 5 Euro geliehen werden). Sollten Sie Ausflüge in die Umgebung unternehmen wollen, sollten Sie an gutes Schuhwerk denken.



Wissenswertes

Regenerationskur

An dieser Stelle bieten wir Ihnen neben den allgemeinen Informationen zum Gutshaus Stellshagen nähere Details zu der Ayurvedakur des Hotels.

Mit dieser kleinen Ayurveda-Kur in der Nähe der Ostsee werden Sie neue Kraft und Vitalität tanken, denn die Kur wirkt stressbedingten Beschwerden entgegen. Mit den wohltuenden Ölbehandlungen und dem köstlichen ayurvedischen Essen kehren Energie und Lebensfreude in Ihren Körper zurück. Zusätzlich wird ein interessantes Begleitprogramm angeboten, damit Sie entspannen und den Alltag für ein paar Tage hinter sich lassen können. Zur Auswahl stehen Yoga, Meditation, Entspannungsübungen und Mantren singen (ca. 2 Stunden pro Tag). Außerdem bekommen Sie wertvolle Tipps, wie Sie im Alltag Ihre Gesundheit stärken können. Nutzen Sie die Gelegenheit und tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Ayurveda.

Das Behandlungsprogramm besteht aus:
Anamnese mit Pulsdiagnose
Konstitutionsbestimmung
5 Stunden individuell auf Sie abgestimmte Ayurvedabehandlungen
Auf Wunsch Ernährungsberatung, gerne auch mit Heilkräuter-Verordnung (diese Stunde wird von den Ayurvedabehandlungen abgezogen)
Gespräche mit den Kurleitern

Um den Erholungseffekt für Sie optimal zu gestalten, werden für die Massagen auf Ihren Konstitutionstyp abgestimmte, ayurvedische Kräuteröle verwendet.
Wenn Sie zusätzlich gerne noch etwas mehr über Ayurveda erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen die Workshops (Vorträge dauern ca. 1,5 Stunden) zu den Themen „Rasayana" – dies sind Tipps aus dem Ayurveda zur Stärkung und Verjüngung, zur ayurvedischen Ernährung und Morgenroutine.

Der Tagesverlauf wird exemplarisch ungefähr folgendermaßen ablaufen (Änderungen vorbehalten):
8.15 Uhr Yoga
9 Uhr Frühstück
ab 10 Uhr Behandlungen
13 Uhr Mittagessen
Nachmittags unterschiedliches Programm (Meditation, Vortrag etc.)
18.30 Uhr Abendessen
Abends unterschiedliches Programm (Meditation, Vortrag etc.)

Offenes Programm
Vom Gutshaus Stellshagen wurde ein abwechslungsreiches Hausprogramm zusammengestellt. Täglich können Sie morgens an Yoga, QiGong, Stretching oder ähnlichen Programmpunkten teilnehmen. Nachmittags gibt es 1 Stunde unterschiedliche Meditationen und abends werden Miniseminare, Vorträge, Tanz- oder Videoabende, Konzerte und vieles mehr veranstaltet. Alle normalen Programmpunkte sind im Preis inkludiert. Weitere Details hierzu erfahren Sie vor Ort.

Des Weiteren bietet das Hotel einige Ausflüge an. So werden beispielsweise Nordic Walking- Ausflüge unternommen, die ca. 1-2 Stunden dauern und für die ein Entgelt von ca. 5 Euro erhoben wird. Im Sommer werden Fahrradtouren ab ca. 3 Stunden angeboten, die je nach Umfang ca. 15-20 Euro + eine Fahrradleihgebühr von 6 Euro kosten. Außerdem gibt es Kräuterwanderungen für ca. 15 Euro.

Freizeit
Die Umgebung des Gutshaus Stellshagen bieten sich für reizvolle Ausflüge und Unternehmungen an. Das prächtige Schloß Bothmer ist nur ca. 2,5 km entfernt, die wilden Ostseestrände ca. 10 km und die Hansestädte Wismar (ca. 25 km) und Lübeck (ca. 35 km) befinden sich in reifbarer Nähe mit ihren romantischen, mittelalterlichen Stadtkernen. Auch geschichtlich gibt es im Klützer Winkel einiges zu entdecken, da die Steinzeit hier bereits deutliche Spuren hinterlassen hat.

Segeln und Surfen: Die nahe gelegene Ostsee bietet viele Möglichkeiten zum Segeln und Surfen. Ausführliche Informationen finden Sie vor Ort.

Tennis und Reiten: Für alle Interessierten bieten sich in der Nähe Möglichkeiten für Tennis und zum Reiten. In Grevesmühlen können Sie für ca. 7 Euro/ Stunde Tennis spielen. Zum Reiten können Sie in den nahegelegenen Reiterhof fahren (ca. 15 Autominuten entfernt).

Radfahren/Mountainbiking: In der Umgebung des Hotels gibt es ausgeschilderte Radwanderwege. Fahrräder können für ca. 6 Euro pro Fahrrad und Tag ausgeliehen werden.

Schwimmen und Sauna: Neben dem Meer und dem nahe gelegenen Baggersee, gibt es ein Thermalmineralbad in nur ca. 10 km Entfernung, das ganzjährig genutzt werden kann. Wer saunieren möchte, sollte sich die hauseigene Sauna nicht entgehen lassen. Traumhaft schön gestaltet, wurde dieser Bereich des Hotels erst kürzlich eröffnet. Neben der Finnischer Sauna, dem Tekladarium und der Biosauna finden Sie hier einen ökologischen Badeteich, um sich nach den Saunagängen zu erfrischen. Lassen Sie hier einfach mal die Seele baumeln und entspannen Sie sich – gerade, wenn es draußen stürmt und schneit.

Wellness: Nutzen Sie auch die vielfältigen Wellnessangebote im Gutshaus Stellshagen und gewinnen Sie so Abstand zum Alltag. Sie haben die
Qual der Wahl zwischen einem sehr breiten Angebot an diversen Massagen (unter anderem ayurvedische), Aura Soma, Shiatsu – Japanische
Heilmassage, Craniosacrale Körperarbeit, Kirlianfotografie, Farbpunktur, Kosmetik mit Gebhardt und Hauschka-Produkten.

Sonstige Informationen zum Haus:
Es gibt einige Zimmer, die allergikerfreundlich eingerichtet sind. In diesen Räumen haben keinerlei Tiere gewohnt. Bettdecken können auf Wunsch ausgetauscht werden (z.B. Federn oder Kunststoffdecken). Die allergikerfreundlichen Zimmer sind ohne Teppichböden ausgestattet.

Fast zu 100 % kann das Haus beim Essen auf Sonderwünsche eingehen: Glutenfrei Nahrung, Abstimmung der Speisen z.B. auf Früchte- und Nussallergien und auf Milchproduktallergien sind möglich.

Sollten Sie solche Wünsche haben, dann teilen Sie dies bitte spätestens bei Anreise mit. So ist das Küchenteam vorbereitet.

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 Sofort-hilfe-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

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.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

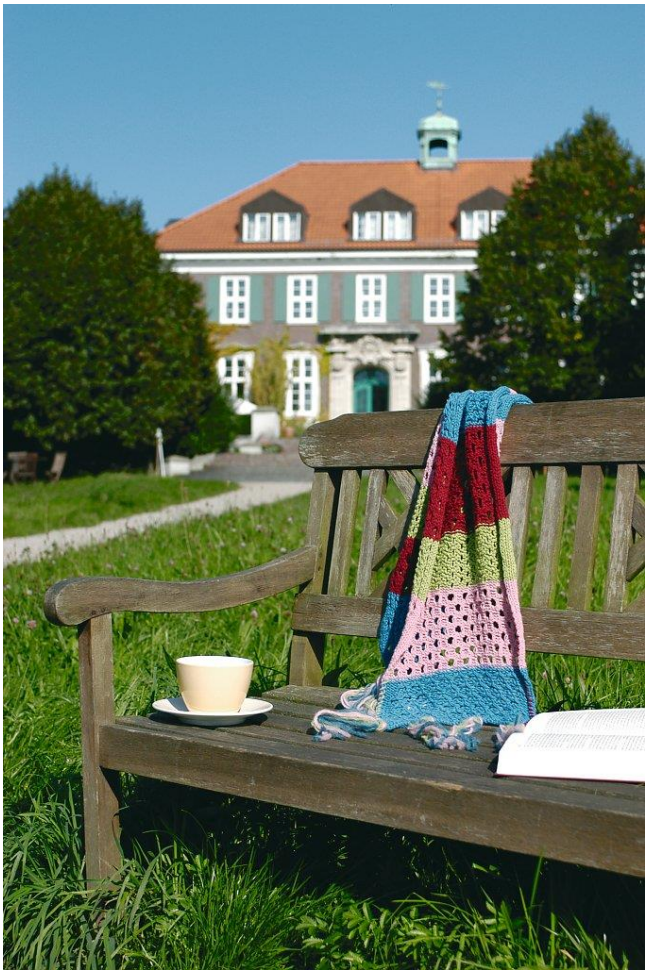
Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. 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**

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 auf anschauliche Art und Weise Deutschland mit seinen Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten beschreiben oder sich auf die Ostseeküste konzentrieren.

Lübbert, Anke:
MARCO POLO Reiseführer Ostseeküste Mecklenburg-Vorpommern:
Mairdumont (2018).
ISBN: 3829728603

Höh, Peter:
Reise Know-How Reiseführer Ostseeküste Mecklenburg-Vorpommern.
Reise Know-How Verlag (2018).
ISBN: 9783831730476



Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Desiree Arias
Europa
d.arias@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-105



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

Neue Wege
Bewusst Reisen

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

@neuewegereisen
www.neuewege.com

TravelForTomorrow TourCert Certified