



Detailprogramm

Portugal

Quinta Casal do Frade:

Aktive Auszeit im Einklang mit den Elementen

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	5
Zusätzliches Entgelt.....	5
Wahlleistungen.....	5
Termine und Preise.....	5
Teilnehmerzahl.....	5
Reisedauer.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	6
Gesundheit und Impfungen.....	6
Mitnahmeempfehlungen.....	7
Währung / Post / Telekommunikation.....	7
Zollbestimmungen.....	7
Versicherung.....	7
Nebenkosten / Trinkgelder.....	8
Umwelt.....	8
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	8
Zeitverschiebung und Klima.....	8
Sprache und Verständigung.....	9
Religion und Kultur.....	9
Essen und Trinken.....	9
Einkaufen und Souvenirs.....	9
Reiseliteratur.....	10
Ihre Reisenotizen.....	11

Reisedetails

Portugal

Quinta Casal do Frade:

Aktive Auszeit im Einklang mit den Elementen

Reiseverlauf

- Den Tag mit wohltuendem Yoga begrüßen
- Wandern im herrlichen Naturpark von Arrábida
- Stand Up Paddling in ruhiger Lagune



Allgemeine Beschreibung

Herzlich Willkommen in Aldeia do Meco! Dieser charmante kleine Ort liegt südlich von Lissabon und begeistert mit kleinen Fischrestaurants und gemütlichen Bars. Der Strand „Praia do Meco“ ist international bekannt und liegt wunderbar geschützt durch Pinienwälder, Steilküsten und weite Sanddünen. Genießen Sie einen der stimmungsvollen Sonnenuntergänge im Rahmen Ihrer aktiven Yoga-Reise!



Nur 45 Gehminuten vom Strand entfernt finden Sie die Quinta Casal do Frade. Sehr ruhig gelegen, mitten im Naturschutzgebiet Arrábida können Sie hier zur Ruhe kommen und den Geräuschen der Natur lauschen. Mit nur neun Zimmern erwartet Sie eine persönliche Atmosphäre, in der Sie sich schnell geborgen fühlen werden.

Kur/Hausprogramm

Während Ihrer Urlaubswoche wird Ihnen ein aktives Programm aus Yoga, Wanderungen und Stand-Up-Paddling geboten.



An sechs Tagen üben Sie morgens jeweils 60 Minuten Yoga gemeinsam mit Tina Sahl. Der Yoga-Raum wurde komplett aus Holz erbaut und bietet eine wundervolle Atmosphäre mit Blick in den Garten. Tina lebt schon einige Jahre in Portugal und kennt sich bestens in der Region aus. 2012 gründete sie das SUP Trainingszentrum Beyond Boards. An zwei Tagen in der Woche werden Sie sich im Stand-Up-Paddling üben und gemeinsam die Lagune Albufeira erkunden, die durch eine Sandbank vom Atlantik getrennt ist.



Außerdem unternehmen Sie an einem Tag der Woche eine geführte Achtsamkeitswanderung in die Umgebung, um die Flora und Fauna des Naturschutzgebietes Arrábida kennenzulernen. Zusätzlich ist ein Ayurveda-Workshop inkludiert. Tina Sahl bringt Ihnen die Grundsätze der indischen Heilkunde näher.



Ein Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Erkunden Sie die Umgebung auf eigene Faust, entspannen Sie sich am nahe gelegenen Strand oder unternehmen Sie einen Tagesausflug nach Lissabon!

Wohnen

Die Quinta wurde fast komplett aus Holz gebaut. Für den Bau wurden vorwiegend natürliche Materialien verwendet. Drei freundliche Hunde gehören zum Haus und freuen sich über Streicheleinheiten. Im Aufenthaltsraum des Hauses können Sie auf den gemütlichen Sofas den Abend gesellig mit den anderen Teilnehmern ausklingen lassen. Oder Sie spielen eine Runde Billard, auf dem bereitstehenden Billardtisch.



Im weitläufigen Garten, der die Quinta umgibt, stehen Ihnen ein Salzwasserpool sowie ein Tennisplatz zur Verfügung. Sie haben auch die Möglichkeit wohltuende

Massagen vor Ort zu buchen. Sollten Sie mit dem Mietwagen anreisen, können Sie kostenfrei auf dem Parkplatz des Hauses parken.



Alle Zimmer liegen ebenerdig und haben eine Terrasse mit direktem Zugang in den Garten. Jedes der Zimmer verfügt über einen Holzboden, ein eigenes Bad, Heizung, Ventilator, Schreibtisch, CD-Player, Kaffee- und Tee-Zubehör, Föhn, Bademantel und kostenfreies WLAN. Durch die liebevolle Dekoration mit vielen Kissen und Kerzen entsteht eine ruhige Atmosphäre, in der Sie sich der Entspannung hingeben können.



Genießen

Während dieser aktiven Yoga-Reise erhalten Sie eine schmackhafte Halbpension. Vegetarische und vegane Verpflegung ist ebenfalls möglich.

Morgens können Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet für den Tag stärken. Am Abend wird Ihnen das Essen entweder in Buffetform oder als Menü gereicht. Sie speisen entweder im Aufenthaltsraum oder auf der überdachten Terrasse.



Umgebung

Ein Spaziergang zum Strand „Praia do Meco“ dauert nur etwa 20 Minuten. Dieser Strand gehört zu den endlosen Sandstränden, die sich an der Küste Costa de Caparica bis zum Cabo Espichel bei Sesimbra und weiter bis zum Fluss Tejo erstrecken. Spazieren Sie den langen Sandstrand entlang oder baden Sie im Atlantik. Außerdem ist dieser Strand für Surfer, Windsurfer oder Bodyboarder geeignet.



Die Umgebung eignet sich ebenfalls zum Paragliden oder zum Klettern. Die Hauptstadt Lissabon erreichen Sie in etwa einer Stunde und können dort das charmante Flair der Großstadt kennenlernen. Die Kleinstadt Sesimbra ist mit dem Auto in nur zehn Minuten zu erreichen. Sie liegt auf der Halbinsel von Setúbal und ist vor allem für Portugiesen ein beliebtes Reiseziel. Hier gibt es hervorragende Fischrestaurants und eine langgezogene Sandbucht.

Tipp: Lassen Sie sich einen Besuch am Cabo Espichel nicht entgehen! Hier steht einer der größten Leuchttürme Portugals an einer imposanten Klippe. Der ausgedehnte Klosterkomplex zeigt die einstige religiöse Bedeutung der Region.

Enthaltene Leistungen

Flughafentransfer (2x täglich am An- und Abreisetag zu festgelegten Zeiten im PKW oder Kleinbus) • 7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer, vorbehaltlich Gegenbuchung • Halbpension (F, A, wahlweise auch vegetarisch oder vegan) • 6x 60 Minuten Yoga am Morgen • an 5 Tagen jeweils 2-3 Stunden wechselndes Programm (2x SUP, 1x Wandern mit externer deutschsprachiger Begleitung, 1x Ayurveda Workshop) • Transfer zu den Ausflugszielen • Begrüßungstreffen • Gruppenleitung durch die Kursleitung • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Tourismussteuer von etwa 1 Euro pro Person / pro Tag (vor Ort zu zahlen)

Wahlleistungen

Aufpreise der Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.neuewege.com/PTG06

- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flug ab Ihrem gewünschten Flughafen (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: www.neuewege.com/PTG06

Teilnehmerzahl

Mindestens 7, höchstens 14

Reisedauer

8 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Atmosfair

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO²-Emission Ihres Fluges nach Lissabon wurde von NEUE WEGE Seminare und Reisen zu 100 % bei atmosfair kompensiert.

Das Geld wird in ein von atmosfair unterstütztes Projekt investiert, um dieselbe Menge an Kohlendioxid einzusparen, die durch den Flug entsteht. Nach dem Erdbeben in Nepal 2015 haben die Mitglieder des forum anders reisen das Projekt „Neue Energie für Nepal“ ins Leben gerufen, in das nun alle Kompensationszahlungen fließen, um den Wiederaufbau Nepals langfristig zu unterstützen. So werden Privathäusern, Schulen, Krankenstationen etc. verbrauchsarme Technologien zur Verfügung gestellt, die für eine ressourcensparende Versorgung mit Strom, Licht und Warmwasser sorgen und auch zur Verbesserung der Lebensbedingungen führen. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert.



Anreise

Die Quinta Casal do Frade liegt etwa 60 Minuten südlich vom Flughafen Lissabon entfernt, auf der anderen Seite des Flusses Tejo. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Vom Flughafen Lissabon aus wird zweimal täglich (am An- und Abreisetag) ein Transfer angeboten. Bitte fragen Sie nach den festgelegten Zeiten.

Tipp: Wir erstellen Ihnen gerne ein Angebot für einen Mietwagen, um die wunderschönen Ausflugsziele in der Umgebung ganz flexibel zu erkunden.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreichische oder Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Portugal 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.

Sicherheitshinweise

Portugal ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich, Geld am besten immer am Körper zu tragen. Ihr Flugticket und Ihren Ausweis lassen Sie am besten in Ihrer Unterkunft.

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

Gesundheit und Impfungen

Für Portugal benötigen Sie keine besonderen Impfungen. Das Auswärtigen Amt empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite des Auswärtigen Amtes.

Ihre Krankenkasse hilft auch im Ausland mit dem Auslandskrankenschein und der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC). Dieser Krankenversicherungsschutz ist oft allerdings nicht ausreichend. Es wird daher angeraten, eine Private Reisekrankenversicherung und eine zuverlässige Reiserückholversicherung abzuschließen.

Wichtige Medikamente

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. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. 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 sowie eine rutschfeste Unterlage für die Yogamatten. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnenschutz sowie Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für die Wanderausflüge.

Gepäckbestimmungen für Ihren Flug:

Die Gepäckgrenze liegt normalerweise bei 20 kg pro Person. Bitte beachten Sie die Gepäckbestimmungen der jeweiligen Fluggesellschaft.

Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung in Portugal ist der Euro, Sie müssen also kein Geld wechseln. Mit Ihrer EC-Karte können Sie an den meisten Bankautomaten Bargeld abheben. Diese sind mit dem Zeichen MB (Multibanco) gekennzeichnet. Bitte beachten Sie, dass Sie in Restaurants und Geschäften nicht immer mit EC-Karte bezahlen können, auch wenn sie am Geldautomaten funktionieren. Hier können Sie meistens Kreditkarten verwenden. Die Banken sind normalerweise von Montag bis Freitag von 08:30 Uhr bis 15:00 Uhr geöffnet.

Post

Sie möchten Ihren Lieben zuhause eine Postkarte schicken? Die Postämter haben in der Regel wochentags von 09:00 bis 18:00 Uhr geöffnet. Briefmarken sind auch in Tabakläden, an Automaten und in Hotels erhältlich.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl nach Portugal ist 00351. Aufgrund der mittlerweile relativ geringen Roaming-Gebühren gibt es nur noch wenige Telefonzellen. Eine portugiesische Prepaid-Karte lohnt sich meistens nur dann, wenn Sie länger vor Ort bleiben und vorhaben, viele Inlandsgespräche zu führen. Wenn Sie von Portugal nach Deutschland telefonieren möchten, müssen Sie die 0049 vorwählen, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

Internet

Die meisten Unterkünfte und Hotels bieten mittlerweile kostenfreies WLAN an. Außerdem gibt es zahlreiche kostenlose WLAN-Hotspots, insbesondere im Zentrum fast jeder großen Stadt. Viele der Bars und Cafés verfügen über kostenloses WLAN und die Leute sitzen dort manchmal den ganzen Tag, trinken Kaffee und surfen mit ihren Laptops im Internet.

Zollbestimmungen

Für Portugal liegen keine besonderen Zollvorschriften vor. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Portugals. 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 abzuschließen.

Die gewünschten Versicherungen können Sie entweder direkt bei der Buchung, oder auch nachträglich bei NEUE WEGE abschließen. So können Sie sich ganz beruhigt auf Ihren Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



Nebenkosten / Trinkgelder

Sie können in der Quinta in Bar oder mit Kreditkarte bezahlen.

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

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 Mit-

nahme 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 mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr**

Zeitverschiebung und Klima

In Portugal gilt die „WET“, die sogenannte West European Time. Im Vergleich zu Deutschland liegt Portugal also eine Stunde zurück.

Das Klima in Portugal ist in den einzelnen Regionen sehr unterschiedlich und wird durch das Landschaftsprofil, den Breitengrad und die Nähe zum Meer beeinflusst.

Das Klima in der Region um die Hauptstadt Lissabon ist eher maritim und subtropisch zu kennzeichnen. Der Sommer ist meist mit durchschnittlich unter 30 Grad recht mild und trocken, der Winter mit durchschnittlich 15 Grad recht frühlingshaft. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.



Sprache und Verständigung

Die Landessprache von Portugal ist Portugiesisch. Portugiesisch gehört zu den romanischen Sprachen, die sich aus dem gesprochenen Volkslatein entwickelt haben. Heute sprechen mehr als 200 Millionen Menschen Portugiesisch als Muttersprache und etwa 15 Millionen als Fremdsprache. Damit ist Portugiesisch eine Welt-sprache. Grundsätzlich empfehlen wir, sich einen kleinen portugiesischen Basis-Wortschatz vor Ihrer Reise anzueignen. Das wird von den Einheimischen sehr geschätzt und wirkt meist wie ein „Eisbrecher“. Bezüglich Wortschatz und Grammatik ist Portugiesisch dem Spanischen sehr ähnlich, unterscheidet sich aber wesentlich in der Aussprache. In den meisten großen Städten und touristischen Orten kommen Sie mit Englisch problemlos klar.

Religion und Kultur

Portugal ist bis heute ein sehr katholisches Land, etwa 95 % der Bevölkerung gehören dem römisch-katholischen Glauben an. Mittlerweile hat sich allerdings ein starkes Nord-Süd Gefälle entwickelt. Trotz rückläufiger Kirchgänger-Quote prägt der Glaube das Weltbild und Leben der Menschen. In jedem noch so kleinen Ort gibt es mindestens eine kleine Kapelle. Eine der wichtigsten Wallfahrtsstätten des Landes und der katholischen Kirche ist Fátima. Besonders Gläubige pilgern mindestens einmal im Leben dorthin. Viele religiöse Feiertage werden in Portugal mit großen Festen gefeiert.

Essen und Trinken

Die portugiesische Küche ist eher einfach, aber sehr lecker und reichhaltig. Besonders an den Küsten kommen viel frischer Fisch und Meeresfrüchte auf den Tisch. Wenn Sie an einer Gaststätte die Aufschrift "Marisqueira" lesen, handelt es sich um ein auf Muscheln und Meerestiere spezialisiertes Lokal. Natürlich gibt es auch zahlreiche Gerichte mit Fleisch. Hausmannskost ist in Portugal immer noch sehr verbreitet und spiegelt sich besonders in Form von Eintöpfen wider. Als typisches portugiesisches Nationalgericht zählt der "Bacalhau", der sogenannte Stockfisch. Traditionellerweise wird er aus Kabeljau hergestellt und wird gesalzen und getrocknet. Dadurch muss er nicht kühl gelagert werden und ist lange haltbar. Der Stockfisch wird entweder als Beilage für Eintöpfe oder Suppen gereicht oder mit Reis vermischt.

Die Portugiesen essen in der Regel dreimal am Tag und nehmen sich, wie fast alle Südländer viel Zeit fürs Essen. Nach einem kleinen Frühstück wird das Mittagessen (almoço) und das Abendessen (janta) ausgiebig zelebriert. Die portugiesischen Weine gehören mit zu den besten der Welt. Das Weinanbaugebiet „Douro-Tal“ im Norden des Landes wurde nicht umsonst von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt. Bis weit über die Landesgrenzen bekannt ist natürlich auch der süße Portwein. Die Mischung aus Branntwein und teilvergorenem Wein wird vor allem als Aperitif getrunken.

Einkaufen und Souvenirs

Portugal ist berühmt für ihre handgemalten Fliesen (Azulejos), die früher nicht nur zu dekorativen Zwecken genutzt wurden, sondern auch als Schutz der Hauswände gegen die raue Seeluft dienten. Falls Sie nach einem typischen Souvenir für Freunde und Familie suchen, sollten Sie eine der zahlreichen Ausstellungen und Läden mit kunstvollen Töpferarbeiten besuchen. Auch auf den örtlichen Märkten können Sie einige typische und traditionelle Mitbringsel finden. Auch besonders beliebt als kleines Geschenk ist der traditionelle Portwein.

Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Portugal beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle mehrere Reiseführer für die Region rund um Lissabon empfehlen und wünschen Ihnen viel Spaß beim Erkunden Ihres Urlaubsziels.

Sparrer, Petra:

Reise Know-How CityTrip Lissabon.

Reise Know-How Verlag (2018).

ISBN: 9783831729951

Missler, Eva:

Baedeker Reiseführer Lissabon.

Baedeker (2018).

ISBN: 3829746121

Miguel Júdice & Marlon Kocherscheidt:

Bruckmann: 500 Hidden Secrets Lissabon:.

Bruckmann Verlag (2018).

ISBN: 9783734312243



Ihre persönliche Beratung



Anke Wiesel
Teamleiterin Europa
a.wiesel@neuwege.com
+49 (0)2226 1588-101



Michaela Heising
Europa
m.heising@neuwege.com
+49 (0)2226 1588-108



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

  @neuewegereisen

www.neuwege.com

