Detailprogramm

Deutschland

Das SEINZ Bio-Seminarhaus:
Yoga üben inmitten der Ammergauer Alpen

Inhalt

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

Reisedetails

Deutschland
Das SEINZ Bio-Seminarhaus: Yoga üben inmitten der Ammergauer Alpen

Reiseverlauf

- Vegane Küche ausprobieren
- Familiengeführtes Bio-Seminarhaus
- Yoga-Urlaub in traumhafter Alpenkulisse

Allgemeine Beschreibung

Auf einem idyllisch gelegenen Anwesen in den Ammergauer Alpen befindet sich das Bio-Seminarhaus SEINZ. Doris und Christian Kramer sind die Besitzer des Hauses. Die beiden sind mit viel Herzblut und hohem unternehmerischen Engagement bei der Sache und setzen mit dem veganen Seminarhaus einen Impuls in Richtung ganzheitliches Leben. Es soll ein Ort der Begegnung sein, ein „Zuhause auf Zeit", in dem Sie sich wohl fühlen können.

Bad Kohlgrub selbst hat eine lange Geschichte, wenn es um Gesundheits-Kuren und Heil-Anwendungen geht. Das Kurhaus Lauter wurde bereits 1850 erbaut.

Heutzutage erstrahlt das alte Kurhaus unter neuem Namen und neuer Aufmachung in neuem Glanz. Die Ausrichtung ist ganz bewusst die gleiche geblieben.

Kur/Hausprogramm

Alle KursleiterInnen werden von uns mit größter Sorgfalt ausgewählt und zeichnen sich durch hohe Professionalität aus. So sind beispielsweise unsere Yogalehrenden in der Regel Mitglieder im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Darüber hinaus haben unsere KursleiterInnen Erfahrung in der Leitung von Gruppen und der Vermittlung von Übungspraktiken. Wichtig ist neben einer sehr hohen fachlichen Qualifikation für uns aber vor allem auch die persönliche Ausstrahlung der KursleiterInnen, da diese Ebene unserer Meinung nach ebenfalls wichtig für ein gelungenes und wohltuendes Seminar ist. Das Kursprogramm findet an sechs Tagen jeweils 3,5 - 4 Stunden statt. Üblicherweise wird die Übungszeit auf zwei Einheiten aufgeteilt.

Materialien wie Yogamatten, Decken und Meditationskissen werden Ihnen hier zur Verfügung gestellt. Das Haus verfügt über mehrere Seminarräume, die alle hell und gemütlich sind.

Sollten Sie eine Reise mit inkludierten Winter-Wanderungen oder Skilanglauf gebucht haben, möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass diese Leistungen abhängig von der Wetterlage sind und gegebenenfalls angepasst werden können. Ihr Kursleiter / Ihre Kursleiterin sucht die schönsten
Routen für Sie heraus. Sollten Sie sich einen Tag Auszeit gönnen wollen, können Sie einfach Ihrem eigenen Rhythmus folgen.

Langlauf-Equipment oder Schnee-Schuhe können vor Ort ausgeliehen werden, die Kosten sind nicht im Reisepreis inkludiert und sind vor Ort zu zahlen. Sie können natürlich auch Ihr eigenes Equipment mitbringen.

Das Haus verfügt über eine kleine Sauna. Diese ist exklusiv für NEUE WEGE Gäste zugänglich. Um zur Sauna zu gelangen, müssen Sie einen Korridor passieren, der noch nicht renoviert wurde. Die Sauna bietet Platz für sechs Personen. Nutzen Sie den Ruheraum oder die Infrarot-Kabine und lassen Sie es sich gut gehen!

Wohnen

Im Bio-Seminarhaus stehen Ihnen unterschiedliche Zimmerkategorien zur Verfügung. Die Standard-Kategorie sind die Classic Zimmer.
Die **Classic Zimmer** liegen im historischen Altbau des Hauses und sind mit Teppichboden und Vollholzmöbeln ausgestattet. Diese Zimmer stehen Ihnen als Einzel- oder Doppelzimmer zur Verfügung.

Die **Komfort-Zimmer** liegen ebenfalls im historischen Altbau und sind sehr hell gestaltet. Warme Farben und, Holzmöbel und ein Natur-Parkettboden lassen eine gemütliche Atmosphäre entstehen. Auch diese Zimmer gibt es als Einzel- oder Doppelzimmer.

Die höchste Kategorie sind die **Superior-Zimmer**. Zusätzlich zum Komfort-Zimmer haben Sie in diesem Zimmer Matratzen von Coco-Mat, die für einen besonders erholsamen Schlaf sorgen.

Das SEINZ ist ein Ort, an dem Behaglichkeit und Wohlgefühl ein Zuhause haben sollen. Es wird viel Wert auf persönlichen Austausch gelegt. Abends können Sie im gemütlichen Aufenthaltsraum am Kamin sitzen und sich mit den anderen Teilnehmenden unterhalten. Das ehemalige Kurhaus Lauter wurde zum Teil schon achtsam umgebaut und renoviert. Die Zimmer bieten eine ausgewogene Mischung aus gemütlichem Ambiente, rustikalem Charme und schlichter Eleganz.

Die Zimmer sind alle unterschiedlich in warmen Farben gestaltet. Urige Holzmöbel verleihen ihnen eine naturnahe Atmosphäre. Alle Zimmer haben einen Balkon und einen wundervollen Ausblick. Für einen gesunden Schlaf können die Zimmer stromfrei geschaltet werden. Bei den Zimmern wurde ganz bewusst auf Fernseher und WLAN verzichtet. Im Badezimmer steht Ihnen ein Haartrockner zur Verfügung. Im Aufenthaltsraum steht Ihnen kostenfreies WLAN zur Verfügung.

Auf Anfrage können Sie Ihren Hund mitbringen. Hierfür stehen Ihnen Zimmer im Erdgeschoss zur Verfügung, die einen direkten Zugang in den Garten haben. Im Seminarhaus gibt es auch einen freundlichen Haushund.

Um Ihre Privatsphäre zu wahren, werden die Zimmer im Seminarhaus nicht automatisch täglich gereinigt. Auf den Zimmern liegen kleine Schilder für Sie bereit. Sollten Sie eine Zimmerreinigung wünschen, hängen Sie einfach das grüne Schild an Ihre Tür. Dann wird Ihr Zimmer für Sie gereinigt.

Genießen

Im Bio-Seminarhaus SEINZ wird eine vegetarisch / vegane Verpflegung angeboten. Der Anspruch an die Zutaten ist sehr hoch. Alles soll biologisch erzeugt worden sein, auf allen Ebenen nähren und gut schmecken.

Hier wird eine vegane Lebensweise als achtsamer und vielseitiger Genuss verstanden. Die Zutaten entsprechen nach Möglichkeit dem Demeter-Standard. Moderne deutsche Küche wird mit asiatischen und ayurvedischen Elementen kombiniert.

Auch auf andere Ernährungswünsche kann eingegangen werden. Während Ihres Seminars wird Ihnen eine Halbpension gereicht. Morgens erwartet Sie ein reichhaltiges und gesundes Frühstücksbuffet mit selbstgemachtem Brot und Brötchen, Aufstrichen, Frühstücksbrei, Obst und vielem mehr. Das Abendessen nehmen Sie im gemütlichen Restaurant ein, das mit Holzbalken geschmückt ist und eine rustikale Atmosphäre versprüht.

Bei gutem Wetter können Sie auch auf der Außenterrassen zu Abend essen.

Am ersten Abend Ihrer Reise findet der sogenannte „Pizza-Abend" statt. Ihnen wird köstlicher Pizza-Teig zur Verfügung gestellt und Sie können sich Ihre Pizza selber belegen und im Steinofen backen!

Umgebung

Die Lage des Bio-Seminarhauses ist optimal um die vielseitige Umgebung zu erkunden. Ob im Sommer oder im Winter, für jede Jahreszeit gibt es die passende Aktivität.

Im Winter kommen die Schnee-Liebhaber voll auf Ihre Kosten. Mit einem Langlauf-Loipennetz von 120 km, wird Ihnen hier sicher nicht langweilig. Eine rote Loipe beginnt direkt am Haus. Etwa 500 Meter vom Haus ist sogar ein Sessellift, um Ski Alpin zu üben.

Da die rote Loipe nicht unbedingt für Anfänger geeignet ist, werden Sie bei Reisen mit inkludierten Langlauf-Einheiten vom Seminarhaus zu den Anfänger-Loipen gebracht. Hierfür steht Ihnen ein kostenfreier Shuttle zur Verfügung.

Tipp: Probieren Sie unbedingt die See-Runde aus! Die 4,5 km lange leichte Loipe führt Sie direkt am Soier See entlang.

Falls Sie Urlaub mit der Familie machen möchten, ist das SEINZ der richtige Ort dafür. Hier wird ein spannendes und abwechslungsreiches Programm für Kinder angeboten. Auf dem großen Gelände gibt es für Kinder viele Möglichkeiten sich auszutoben und der Kreativität freien Lauf zu lassen.

Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC, vorbehaltlich Gegenbuchung · Vegane / vegetarische Halbpension (F,A) · Tee und Kaffee während des Seminars · Energetisierendes Wasser · 6-tägiger Ferienkurs mit 4 Übungsstunden pro Tag · Gruppenleitung durch die NEUE WEGE Kursleitung · Begrüßungstreffen · NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Kurtaxe von 2 Euro pro Person / pro Tag - (vor Ort zu zahlen)

Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:
www.neuewege.com/9DEH2900
· Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
· Langlauf-Equipment, Skikleidung, Schnee-Schuhe etc. können vor Ort ausgeliehen werden

Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: www.neue-wege.com/9DEH2900

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 20

Reisedauer

8 Tage

Praktische Hinweise

Anreise

Sie können mit dem Zug bequem bis nach Bad Kohlgrub Kurhaus fahren. Gerne buchen wir Ihnen ein touristisches Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise. Das Seminarhaus liegt fußläufig nur etwa 15 Minuten vom Bahnhof entfernt. Bei Bedarf kann ein Fahrservice organisiert werden.

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. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen im Sommer.

Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren. Die Region rund um das Haus ist flächendeckend mit Ärzten und Apotheken versorgt. Apotheken halten abwechselnd Nacht- und Sonntagsdienst; geschlossene Apotheken tragen Hinweise auf nächstgelegenen offenen Apotheken.

Mitnahmeempfehlungen

Wir empfehlen Ihnen leichte und bequeme Kleidung für die Übungseinheiten sowie eine leichtes Tuch, oder eine rutschfeste Unterlage für Ihre Yogamatte mitzubringen. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnenschutz. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge. Für die kühlere Jahreszeit sind warme Kleidung und ggf. Skikleidung empfehlenswert. Seife, Duschgel und Shampoo wird Ihnen im Seminarhaus zur Verfügung gestellt.

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

Sie können im Seminarhaus in bar oder mit EC-Karte zahlen.

Trinkgeld
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, oder gesammelt in der Gruppe.

Umwelt

Nachhaltigkeit im Haus:
Als Bio-Seminarhaus achtet das SEINZ in allen Bereichen auf die ökologische Grundlinie. So wird intensiv darauf geachtet sorgsam mit den natürlichen Ressourcen umzugehen. Das Team versucht so gut es geht Energie zu sparen und Abfall zu reduzieren. Beim Umbau werden nur baubiologische Materialien verwendet und es wird darauf geachtet, elektromagnetische Strahlung zu vermeiden. Die Lebensmittel werden von Bio-Bauern aus der Umgebung bezogen.

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

Die Alpen sind generell das ganze Jahr über ein attraktives Reiseziel. Jede Jahreszeit hat ihren ganz besonderen Zauber. Die beste Zeit für einen Ski- oder Winterurlaub sind Dezember, Januar und Februar. In diesen Monaten liegt auch in den tieferen Ebenen Schnee. In den höheren Lagen der Alpen ist Wintersport oft noch bis in den März und sogar April möglich.

Die beste Reisezeit für einen Wanderurlaub in den Alpen ist der Spätsommer (August und September). Viele Wanderer finden auch den Oktober noch sehr geeignet, der Frühherbst soll besonders schön sein. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.

Religion und Kultur

Tradition, Kultur und Brauchtum sind in den Ammergauer Alpen tief miteinander verwurzelt. Sie sind reich an historischen Orten und Gebäuden. Zahlreiche jahrhundertealte Traditionsveranstaltungen finden das ganze Jahr über statt. Ein ganz besonderes Spektakel ist zum Beispiel das König-Ludwig-Feuer. Dieses traditionelle Höhenfeuer wird jährlich am 24. August, dem Vorabend des Geburtstages von König Ludwig II. entzündet. Ein weiterer Brauchtum, der sich bis heute gehalten hat, ist die alte Handwerkskunst der Lüftlmalerei. Die farbige Gestaltung von Hausfassaden ist vielerorts im Ammertal noch zu finden.

Schnitzkunst und Kunsthandwerk spielen in den Ammergauer Alpen immer noch eine wichtige Rolle. Es gibt zahlreiche Kurse, in denen die traditionelle Schnitzkunst noch gelehrt wird. Vor allem der „Handwerkliche Ostermarkt", und auch der „Weihnachtliche Handwerkermarkt" erfreuen sich jedes Jahr über zahlreiche Besucher. Dort präsentieren rund 40 Handwerker ihre Kunstwerke.

Essen und Trinken

Die Alpen sind ein wahres Schlemmer-Paradies, hier findet sich für jeden Geschmack das Richtige. Vor allem deftige Gerichte werden oft mit Bayern und dem Alpenraum in Verbindung gebracht. Vor allem kohlehydrathaltige Beilagen sind ein wichtiger Bestandteil, genauso wie Fleisch. Mittlerweile finden auch leichtere Gerichte Anklang. Die Alpenregionen sind vor allem für ihren Käse bekannt. Bergkäse wird das ganze Jahr über in den Käsereien im Tal hergestellt, wohingegen der Almkäse nur im Sommer direkt auf der Alm verkäst wird. Die Kühe fressen im Sommer frisches Gras und würzige Alpenkräuter, daher schmeckt der Almkäse besonders aromatisch und würzig.

Einkaufen und Souvenirs

Als Mitbringsel eignen sich vor allem Holzschnitzereien oder anderes Kunsthandwerk. Auch Käse wird immer wieder gerne den Lieben daheim mitgebracht.

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 Oberbayern und die Alpen auf anschauliche Art und Weise mit seinen Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten beschreiben.

Fraas, Martin:
ADAC Reiseführer Oberbayern.
ADAC Reiseführer (2018).
ISBN: 3956894626

Schetar, Daniela:
MARCO POLO Reiseführer Oberbayern.
Mairdumont (2016).
ISBN: 3829728549

Ihre Reisenotizen

Ich berate Sie gerne

Carina Sesterheim
Teamleiterin Europa
c.sesterheim@neuewege.com
+49 2226-1588-102

Yvonne Kolvenbach
Europa
y.kolvenbach@neuewege.com
+49 2226-1588-107

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com