



## *Detailprogramm*

Österreich

Impuls Hotel Tirol:

Yoga-Urlaub in alpiner Atmosphäre

# 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
Anreise / Transfers.....	6
Sonstiges.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	6
Gesundheit und Impfungen.....	6
Versicherung.....	7
Umwelt.....	7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	7
Zeitverschiebung und Klima.....	7

# Reisedetails

## Österreich

### Impuls Hotel Tirol: Yoga-Urlaub in alpiner Atmosphäre

#### Reiseverlauf

- Yoga üben in alpiner Umgebung
- Hauseigene Therme genießen
- Kreative Ader entdecken
- Wanderungen ab dem Hotel

#### Allgemeine Beschreibung

Seit 1928 gibt es das Impuls Hotel in Bad Hofgastein. Mittlerweile wird das Vier-Sterne-Superior Hotel geleitet von Bibiana Weiermayer-Schmid und Ihrem Mann. Den beiden ist es sehr wichtig, Gesundheit, Kultur und Natur miteinander zu verbinden.



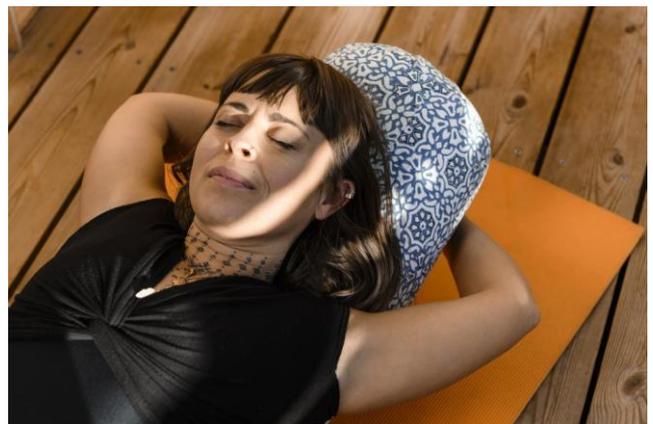
Das Haus wird persönlich geführt und verfügt neben einem eigenen Kunstatelier auch über ein hoteleigenes Therapiezentrum. Denn Bad Hofgastein ist als besonderer Ort für Gesundheitstourismus bekannt. Einst als Kurort für Wohlhabende bekannt, ist das Gasteinertal heute ein Wohlfühlort für alle, die sich etwas Gutes tun möchten. Mit seinem Heilstollen zieht der Kurort vor allem Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atemwege und der Haut an - aber auch klassische Wellnessurlauber sind hier bestens aufgehoben.

#### 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 in der Regel an sechs Tagen morgens jeweils 90 Minuten und nachmittags jeweils 120 Minuten statt. Die Übungseinheiten finden im Bewegungsraum des Hotels statt. Yoga-Materialien werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Sollten Sie eine Reise mit inkludierten Wanderungen gebucht haben, möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass die Wanderungen abhängig von der Wetterlage sind und gegebenenfalls angepasst werden können. Ihre Kursleitung sucht die schönsten Routen für Sie heraus. Sollten Sie sich einen Tag Auszeit gönnen wollen, können Sie die Wanderungen auch ausfallen lassen. Folgen Sie einfach Ihrem eigenen Rhythmus.



Im Hotel steht Ihnen ein 500 m<sup>2</sup> großer Wellnessbereich zur Verfügung. Er verfügt über einen Innenpool mit Thermalwasser, eine finnische Sauna, Bio-Sauna mit Lichttherapie, ein Soledampfbad sowie eine Infrarotkabine. Das besondere Highlight ist der 14 m lange Außenpool, der ebenfalls mit Thermalwasser gefüllt ist.

Es gibt einen Fitnessraum (100 m<sup>2</sup>), den Sie kostenfrei nutzen können. Hier stehen Ihnen modernste Geräte zum Üben zur Verfügung. Es gibt ein eigenes Wochenprogramm vom Hotel, welches Sie ebenfalls nutzen können (Faszien-Training, Aqua-Gymnastik, Nordic Walking etc.). Bitte beachten Sie hierzu die Informationen im Hotel.



## Wohnen

Das Hotel verfügt insgesamt über 82 Zimmer in unterschiedlichen Kategorien. Die Zimmer sind sehr unterschiedlich gestaltet, mit viel Liebe zum Detail. Die eigenen Kunstwerke des Hausherrn sind überall im Hotel und auch auf den Zimmern zu finden.

Auf jedem Zimmer steht eine Karaffe bereit. Aus den Wasserleitungen fließt reines Gasteiner Quellwasser. Alle Zimmer verfügen über Flat-TV, Safe, Fön, Telefon, Schreibtisch, hochwertige Betten und WLAN.

Während Ihrer Urlaubswoche stehen Ihnen die Doppelzimmer „Alpine Chic“ oder die „Doppelzimmer Impuls“ bereit.



## Doppelzimmer Alpine Chic

Größe ca. 25 m<sup>2</sup>, helles Badezimmer mit Dusche. Heimisches, hochwertiges Holz, fröhliche Farben und moderne Kunst bilden ein modernes Ambiente.

## Doppelzimmer Impuls

Größe ca. 30 m<sup>2</sup>, helles Badezimmer mit Dusche. Dieses Zimmer ist mit heimischer Lärche und beruhigender Zirbe eingerichtet. Ausgestattet mit hochwertigen Stoffen und einem modernen Farbkonzept, finden Sie hier Acrylbilder vom Hausherrn Christoph Weiermayer. Dieses Zimmer verfügt über eine gemütliche Wohncke mit Couch.

Weitere Zimmerkategorien sind auf Anfrage möglich.

Das Künstleratelier können Sie gerne nutzen und hier Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Wenn Sie Glück haben, können Sie dem Künstler sogar beim Malen über die Schulter gucken. Malutensilien, Papier, Leinwände und Farben stehen zur Verfügung. Um Entrichtung eines Unkostenbeitrags wird gebeten.



## Genießen

Im Impuls Hotel wird Ihnen eine Genießer-Halbpension geboten. Nach den Übungseinheiten am Morgen können Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet bedienen. Hier gibt es wirklich alles, was das Herz begehrt, auch viele vegane und vegetarische Brotaufstriche etc.

Am Nachmittag (15:00-17:00 Uhr) steht Ihnen eine süße und salzige Jause zur Verfügung, mit Suppen und Kuchen. Hier können Sie sich nach einer Wanderung oder Ihrem Wellnessstag stärken.

Am Abend wartet dann das mehrgängige Menü auf Sie. Den Salat holen Sie sich selber am Buffet, die anderen Gänge werden serviert. Sie haben immer die Option ein veganes Menü zu bestellen.



## Umgebung

Im Gasteiner Tal gibt es für jede Jahreszeit genügend Aktivitäten, hier wird Ihnen bestimmt nicht langweilig. Mit einem Wegenetz von 350 km, bietet sich hier eine breite Palette an Wanderungen. Am Fuße des Nationalpark Hohe Tauern tagt die mächtige Gasteiner Gebirgswelt empor. Die Wanderwege sind mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden gekennzeichnet. In der Umgebung warten 55 Almhütten, Gasthöfe und Restaurants darauf, Sie mit regionalen Schmankerln zu verwöhnen.



Wer gerne Fahrradtouren machen möchte, ist hier genau richtig. Es werden (je nach Wetterlage) geführte Rad- und Mountainbiketouren angeboten. Fragen Sie einfach im Hotel an der Rezeption. Fahrräder und auch E-Bikes können im Ort ausgeliehen werden.

Die Alpentherme Bad Hofgastein steht Ihnen bei Wind und Wetter zur Verfügung und verspricht entspannende Stunden.

Auch im Winter ist das Gasteiner Tal eine super Adresse, um die verschneite Landschaft zu genießen und mit sportlichen Aktivitäten zu kombinieren. Wie wäre es mit Langlauf oder Ski alpin? Auch Winterwanderungen und Rodeln sind im Bad Hofgastein möglich.

Mit der „Gastein Card“, erhalten Sie attraktive Vergünstigungen für Bergbahnen, Thermalbesuche und öffentliche Verkehrsmittel, damit Sie die Region in vollen Zügen genießen können.

## Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer Alpine Chic, vorbehaltlich Gegenbuchung • Genießer-Halbpension (F, M, A, Frühstücksbuffet, Mittags-Snack und mehrgängiges Abendmenü), auch vegetarisch oder vegan möglich • An sechs Tagen jeweils 1x 90 Minuten und 1x 120 Minuten Übungsprogramm • NEUE WEGE Kursleitung • Begrüßungstreffen • NEUE WEGE Informationsmaterial

## Zusätzliches Entgelt

Ortstaxe von 2,90 € pro Person / pro Tag und einmaliger Forschungsinstitutsbeitrag von 1,10 Euro (vor Ort zu zahlen)

## Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

[www.neuwege.com/HATH1800](http://www.neuwege.com/HATH1800)

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

## Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: [www.neuwege.com/HATH1800](http://www.neuwege.com/HATH1800)

## Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 18

## Reisedauer

8 Tage

# Praktische Hinweise

## Anreise / Transfers

Mit dem Zug können Sie zum Bahnhof Hofgastein fahren. Von dort sind es etwa 2 Kilometer zum Hotel. Das Hotel bietet einen kostenfreien Shuttleservice an. Teilen Sie uns bitte frühzeitig mit, wenn eine Abholung gewünscht ist. Außerdem fährt einmal stündlich ein Ortsbus bis zur Station Schulstraße. Von dort sind es nur noch etwa zwei Minuten Fußweg zum Hotel. Gerne buchen wir Ihnen ein Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise.

Alternativ können Sie auch zum Bahnhof Bad Gastein fahren. Es bestehen ständige Taxi- und Autobusverbindungen zu den einzelnen Ortsteilen.



## Sonstiges

Verlängerungen und individuelle Aufenthalte können auf Anfrage auch direkt über NEUE WEGE gebucht werden.

Sie möchten Ihren Hund mitnehmen? Dies ist in einigen Zimmern des Hotels möglich. Bitte fragen Sie bei uns an! Bitte beachten Sie, dass Hunde nicht ins Restaurant und den Wellnessbereich dürfen.

Parkplätze stehen um das Hotel zur Verfügung. Es gibt auch ein Parkdeck, gegenüber vom Hotel, welches kostenpflichtig genutzt werden kann.

## Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche und Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass einreisen.

Unter folgendem Link finden Sie die aktuellen Einreise-Bestimmungen:

<https://travel-details.eu>

Geben Sie hier die folgende ID ein: QXGT-WMOG-PXCW

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch! Weitere Details finden Sie unter dem angegebenen Link.

Bei der Einreise mit dem Pkw ist darauf zu achten, dass in Österreich eine Autobahnvignette erforderlich ist. Informationen hierzu finden Sie unter dem Link: [www.adac-shop.de/Vignetten/Oesterreich/](http://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 eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstimmungen. 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:

Notarzt: Tel. 144

Ärzte-Notdienst: Tel. 141

Bergrettungsdienst: Tel. 140



## 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 den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.

## Umwelt

### Nachhaltigkeit im Hotel:

Das Impuls Hotel ist Mitglied der VeganWelcome-Hotels. Vegan zu leben bedeutet für das Team des Hotels nicht nur die reine Ernährungsform, es geht tiefer. Achtsamkeit wird mit gutem Genuss kombiniert und gelebt. Die Zutaten werden von regionalen Partnern und verantwortungsbewussten Lieferanten bezogen.

### 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](http://www.lebensministerium.at)

### 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!

## 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](http://www.neuewege.com/csr)

## Zeitverschiebung und Klima

In Österreich gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ). Das Klima im Gasteiner Tal ist weitestgehend von den Alpen geprägt und gehört zur gemäßigten Klimazone. Vor allem in den Bergen herrscht ein alpines Gebirgsklima vor. Das ganze Jahr über gibt es immer wieder Niederschläge. Durch die Lage in den Bergen gibt es morgens auch immer mal wieder Nebel, der sich dann im Laufe des Vormittags auflöst. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.

## Ihre persönliche Beratung



Mara Lantzerath  
Auszubildende Verkauf Europa  
m.lantzerath@neuewege.com  
+49 2226 1588-105



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

  @neuewegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

