Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Spanien

Casita Ayurveda:
Ayurveda-Kuren im grünen Norden Teneriffas

Inhalt

Reisedetails ... 3
Allgemeine Beschreibung ... 3
Kur/Hausprogramm ... 3
Wohnen ... 4
Genießen ... 4
Umgebung ... 5
Saisonzeiten, Preise und enthaltene Leistungen ... 5
Wahlleistungen ... 5
Praktische Hinweise ... 6
Anreise / Transfers ... 6
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 6
Gesundheit und Impfungen ... 6
Versicherung ... 7
Umwelt ... 7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 7
Zeitverschiebung und Klima ... 8
Reiseliteratur ... 9
Ihre Reisenotizen ... 10

Reisedetails

Spanien
Casita Ayurveda: Ayurveda-Kuren im grünen Norden Teneriffas

- Individuelle Betreuung durch Fabienne & Tobias
- Yoga am höchsten Punkt über dem Meer
- Authentische Ayurveda-Kuren
- Eigener Solarstrom & Permakultur-Garten
- Ayurveda Online-Kurs mit Volker Mehl inklusive

Allgemeine Beschreibung

Die liebevoll geführte Casita Ayurveda befindet sich im grünen Norden der Kanaren-Insel Teneriffa, in wunderschöner Lage oberhalb von Icod de los Vinos. In dem hügeligen Gebiet zwischen La Guancha und La Mancha genießen Sie weite Ausblicke auf das Meer und die Landschaft. Bei klarer Sicht sieht man sogar die Nachbarinsel La Palma.



Das Haus wird sehr privat und persönlich geführt, so können Sie hier Ihre individuelle Ayurveda-Kur genießen.

Kur/Hausprogramm

Fabienne und Tobias leiten die Casita Ayurveda und bieten hier individuelle Ayurveda- und Gesundheitskuren an. Sie sind ausgebildete Ayurveda-Therapierende sowie Yogalehrende und Sportwissenschaftler. Sie haben viel Erfahrung in der Arbeit mit Menschen und führen die Konsultationen und Behandlungen selbst durch. **Bitte beachten Sie, dass die beiden keine approbierten Ärzte sind.**



Die Ayurveda-Praxis der beiden ist im unteren Teil des Hauses und bestens ausgestattet. Die Öle werden in höchster Qualität aus den Ursprungsländern bezogen.

Nach einer ausführlichen Erstkonsultation wird Ihr persönlicher Behandlungsplan erstellt. Zusätzlich zu den ayurvedischen Anwendungen erhalten Sie interessante und wertvolle Beratungen zur Gesundheitsförderung, Ernährung und Lebensweise.

Yoga- und Meditationseinheiten ergänzen Ihre Kur optimal. Sonntags findet kein Yoga statt. In dem schönen Übungsraum auf der obersten Terrasse des Gartens können Sie zur Ruhe kommen und den Klängen der Natur lauschen.

Wohnen

Das dreistöckige Haus ist unterteilt in unterschiedliche Bereiche. Im Erdgeschoss befindet sich die großzügige Ayurveda-Praxis. Im ersten Stock befinden sich die drei Gästezimmer sowie ein gemütlicher Speise- und Aufenthaltsraum. Hier können Sie sich auch jederzeit einen Tee zubereiten. Alle Zimmer sind straßenseitig ausgerichtet, mit Blick aufs Meer in der Ferne, und verfügen über ein eigenes Bad. Bademantel, Haartrockner, Bio-Handseife, Bio-Mundziehöl und Zungenschaber liegen für Sie bereit.

Das Separeezimmer kann als Doppel- oder Twinbett-Zimmer genutzt werden. Das Doppelzimmer Garten bietet einen Blick in die Gartenoase sowie einen kleinen Schreibtisch und eine Sitzecke mit zwei Sesseln. Das Doppelzimmer mit Balkon verfügt über einen französischen Balkon, ebenfalls mit Schreibtisch und Sitzecke. Bitte beachten Sie: Haus und Garten verfügen über viele Treppen und sind nicht barrierefrei.



Ganz neu stehen Ihnen zwei stilvolle Holz-Tiny-Häuser zur Verfügung. Die liebevoll gestalteten Häuser bieten ein eigenes Duschbad, Fußbodenheizung und eine hochwertige Dämmung für ganzjährigen Komfort. Große Panoramafenster eröffnen einen weiten Blick ins Grüne und bis zum Meer.

Der große Garten erstreckt sich über mehrere Terrassen. Von den oberen Terrassen haben Sie einen weiten Blick auf den Atlantik. Die Yogahalle thront ganz oben auf der Anlage – die große Buddha Statue blickt entspannt aufs Meer. Ebenso finden Sie auf der Anlage einen Außenpool, eine original finnische Außensauna mit Holzbefeuerung und eine Außendusche.

Außerdem gibt es einen Barfußpfad und viele gemütliche Sonnenliegen und Rückzugsorte. Bitte beachten Sie, dass das Haus ein Nichtraucherhaus ist. Sollten Sie rauchen, ist dies nur vor dem Hause gestattet.



Genießen

Sie genießen schmackhafte, ayurvedische Gerichte, während Ihrer Ayurveda-Kur.

Der Tag beginnt mit einem warmen Frühstücksbrei, der den Körper sanft auf die Morgenpraxis vorbereitet. Das Mittagessen bildet die Hauptmahlzeit und wird liebevoll komponiert. Am Abend erwartet Sie ein leichtes Gericht, das die Verdauung nicht belastet und einen erholsamen Schlaf unterstützt.

Den ganzen Tag stehen Ihnen ayurvedische Tees und Wasser zur Verfügung.



Umgebung

Von der Casita Ayurveda aus, können Sie kleine Tagesausflüge unternehmen, um die Umgebung etwas besser kennenzulernen. Der grüne Norden der Insel ist sehr sehenswert und schenkt Ihnen wunderschöne Ausblick auf den Teide.

Der Ort „Icod de los Vinos" ist nur etwa 15 Minuten von der Casita entfernt. Hier können Sie flanieren und den ältesten Drachenbaum der Insel bestaunen, der mittlerweile zum Wahrzeichen der Insel geworden ist.

Auch der kleine Ort „Garrachico" ist sehr sehenswert und einen kleinen Abstecher wert. Der Dorfplatz ist am Nachmittag recht belebt und man kann dem Treiben der Einheimischen zuschauen oder in den Natur-Pools im Atlantik schwimmen.



Saisonzeiten, Preise und enthaltene Leistungen

Saisonzeiten, Preise und enthaltene Leistungen finden Sie auf unserer Webseite unter:
www.neuewege.com/7ESP3001

Wahlleistungen

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

Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

Die Anreise erfolgt in der Regel über den Flughafen Teneriffa Süd, da Teneriffa Nord nur vom spanischen Festland und den Nachbarinseln direkt angeflogen wird. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Vom Flughafen Süd beträgt die Fahrtzeit zur Casita Ayurveda etwa eine Stunde (ca. 70 Kilometer). Gerne organisieren wir für Sie einen Transfer für ca. 100 Euro pro Strecke vom Flughafen Süd zur Casita Ayurveda. Ab dem Flughafen Nord kostet die Strecke 50 Euro. Alternativ erstellen wir Ihnen gerne ein Angebot für einen Mietwagen.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

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

Detaillierte Einreisebestimmungen finden Sie auf der Seite des Auswärtigen Amts:
https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch.

Sicherheitshinweise

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

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

Gesundheit und Impfungen

Laut Gesundheitsdienst vom Auswärtigen Amt sind für Spanien keine besonderen Pflichtimpfungen vorgesehen. Achten Sie auf die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts bezüglich der empfohlenen Standardimpfungen.

Es besteht in Spanien für alle Personen, die in Deutschland gesetzlich versichert sind, ein Anspruch auf Behandlung bei Ärzten, Zahnärzten und in Krankenhäusern, die vom ausländischen gesetzlichen Krankenversicherungsträger zugelassen sind. Als Nachweis ist die europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) bzw. eine Ersatzbescheinigung vorzulegen. Beide Dokumente erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.

Der Abschluss einer Auslandsreise-, Kranken- und Rückholversicherung ist empfehlenswert.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen.





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 abschließen.
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

Nachhaltigkeitsaspekte in der Casita Ayurveda:
Fabienne und Tobias setzen im Alltag der Casita auf ganz konkrete Maßnahmen: Gekocht wird ayurvedisch und vegetarisch-vegan – mit Kräutern und Früchten aus dem eigenen Permakultur-Garten, der ausschließlich mit natürlichen Düngemitteln gepflegt wird. Weitere Zutaten kommen von einer venezolanischen Bauernfamilie.

Im ganzen Haus kommen ausschließlich biologisch abbaubare Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel zum Einsatz – wichtig, denn im ländlichen Norden Teneriffas gibt es keine Kanalisation. Eine eigene Photovoltaik-Anlage mit Stromspeicher versorgt die Casita komplett mit Strom – unabhängig vom öffentlichen Netz.

Was kann ich als Reisegast zur Nachhaltigkeit vor Ort beitragen:
Ein achtsamer Umgang mit den Gegebenheiten der Region gehört für uns ebenso dazu wie das Reiseerlebnis selbst. Oft sind es dabei die kleinen Gesten, die vor Ort den größten Unterschied machen.

Wasser und Strom bewusst nutzen
In einigen Reiseregionen ist Wasser in den Sommermonaten ein kostbares Gut. Ein achtsamer Umgang mit Wasser und Strom trägt dazu bei, die Versorgung vor Ort zu entlasten – ganz ohne Einbußen beim Komfort.

Mit leichtem Gepäck an Verpackung reisen
Je weniger Verpackung unterwegs anfällt, desto besser für die Gastregion. Kleinigkeiten, die viel bewirken, sind beispielsweise:
• Eine wiederverwendbare Trinkflasche statt Plastikflaschen ist ein verlässlicher Begleiter für den ganzen Tag.
• Ein Stoffbeutel im Gepäck genügt, und der Einkauf gelingt ganz ohne Plastiktüte.
• Die Systeme zur Mülltrennung sind von Land zu Land unterschiedlich organisiert. Ein kurzer Blick auf die Hinweise im Haus zeigt, wie es vor Ort funktioniert.
• Batterien und Elektrokleinteile gehören auch unterwegs in die dafür vorgesehenen Sammelstellen – alternativ reisen sie einfach wieder mit nach Hause.

Kleine Entscheidungen mit spürbarer Wirkung – im Sinne der Gastgeberinnen und Gastgeber und der Regionen, die unsere Reisen erst möglich machen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

NEUE WEGE ist seit 2009 von TourCert CSR-zertifiziert
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Sie reicht vom wirtschaftlichen Handeln eines Unternehmens über umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen.

Das CSR-Siegel wird von TourCert vergeben. Über die Vergabe entscheidet ein unabhängig besetzter Zertifizierungsrat. Geprüft wird dabei das Unternehmen: wie NEUE WEGE wirtschaftet, wie wir mit Mitarbeitenden und Partnern umgehen und wie wir Umweltauswirkungen erfassen und reduzieren.

Was das konkret bedeutet: Wo immer es geht, vermeiden wir Flüge und bieten stattdessen Bahnanreise und Rail&Fly an. Für alle Flugreisen leisten wir einen Klimaschutzbeitrag über atmosfair. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: www.neuewege.com/atmosfair

Für unsere Reisen haben wir zusätzlich sieben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt – sie decken ganz unterschiedliche Aspekte ab, so wie die Vorlieben unserer Gäste:
Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | Klimaschutzbeitrag | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit



Entstanden sind sie in unserem Haus unter Federführung unserer CSR-Beauftragten. Entlang dieser sieben Kriterien schauen wir uns unsere Unterkünfte und Reiseangebote an – sie sind die Grundlage, auf der wir auswählen und weiterentwickeln. Was hinter jedem einzelnen Kriterium steckt, lesen Sie hier: www.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien

Seit der Erstzertifizierung 2009 dokumentieren wir unsere CSR-Arbeit in regelmäßigen Nachhaltigkeitsberichten, die Sie hier nachlesen können: www.neuewege.com/nachhaltigkeit

Zeitverschiebung und Klima

Teneriffa befindet sich in der Western European Time Zone (WET), was der Greenwich Mean Time (GMT) entspricht. Dies bedeutet, dass die Uhrzeit auf Teneriffa das ganze Jahr über der gleichen Zeitzone wie Großbritannien und Portugal entspricht. Das ist eine Stunde hinter der Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) und zwei Stunden hinter der Mitteleuropäischen Sommerzeit (MESZ), die in Deutschland gilt. In den Sommermonaten von Ende März bis Ende Oktober stellt Teneriffa auf die Western European Summer Time (WEST) um, was der Mitteleuropäischen Sommerzeit (MESZ) entspricht. Während dieser Zeit beträgt die Zeitverschiebung zwischen Teneriffa und Mitteleuropa nur noch eine Stunde.

Das Klima auf Teneriffa ist ein wesentlicher Faktor, der diese Kanarische Insel zu einem ganzjährig beliebten Reiseziel macht. Mit seiner Vielfalt an Mikroklimazonen bietet Teneriffa für nahezu jeden Geschmack und jede Jahreszeit das passende Wetter.
Teneriffa liegt im Nordatlantik und profitiert von seiner günstigen Lage in Bezug auf die Passatwinde. Aufgrund dieser geografischen Besonderheit ist das Klima auf Teneriffa als subtropisch zu bezeichnen. Im Allgemeinen kann das Wetter auf der Insel in vier Hauptkategorien eingeteilt werden: Küstenklima, Bergklima, Trockenklima und Nordost-Passatklima.

Eine der faszinierendsten Aspekte des Klimas auf Teneriffa ist die Tatsache, dass man an einem einzigen Tag von den warmen Stränden im Süden zu den kühleren Bergregionen im Zentrum der Insel fahren kann. Dies ermöglicht den Besuchern eine breite Palette von Freizeitaktivitäten, sei es Sonnenbaden, Wandern im Teide-Nationalpark oder Wassersportarten an den Stränden.

Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Teneriffa beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Reiseführer für die Kanareninsel empfehlen.

Gawin, Izabella & Weniger, Sven:
MARCO POLO Reiseführer Teneriffa.
MAIRDUMONT (2023).
ISBN: 3829719426

Grundmann, H. & Berghahn, E.:
Reise Know-How Reiseführer Teneriffa.
Reise Know-How Verlag (2023).
ISBN: 3896627570



Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Carmen Pfletschinger
Europa
c.pfletschinger@neuewege.com
+49 2226 1588-113

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com