



## *Detailprogramm*

### Portugal

Silver Seahorse Garden Retreat:

Yoga, Sonne und Inspiration am Strand von Peniche

# Inhalt

|                                          |   |
|------------------------------------------|---|
| Reisedetails.....                        | 3 |
| Allgemeine Beschreibung.....             | 3 |
| Kur/Hausprogramm.....                    | 3 |
| Wohnen.....                              | 4 |
| Genießen.....                            | 4 |
| Umgebung.....                            | 4 |
| 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 |
| Währung / Post / Telekommunikation ..... | 7 |
| Zollbestimmungen .....                   | 7 |
| Versicherung.....                        | 7 |
| Umwelt.....                              | 7 |

# Reisedetails

## Portugal

### Silver Seahorse Garden Retreat: Yoga, Sonne und Inspiration am Strand von Peniche

- Yoga & Entspannung an der Atlantikküste
- Individuelles Boutique-Hotel mit nur 12 Zimmern
- Nur fünf Minuten vom Strand entfernt
- Pool, Sauna & Whirlpool im Garten

#### Allgemeine Beschreibung

Das Silver Seahorse Garden Retreat liegt in Consolação an der Silberküste, rund 80 Kilometer nördlich von Lissabon. Das kleine Boutique-Hotel ist aus einer ehemaligen Quinta hervorgegangen, die mit viel Liebe zum Detail neu gestaltet wurde. Der Atlantik ist fünf Gehminuten entfernt, und das Haus liegt mitten in dem kleinen, beschaulichen Ort in einem Wohngebiet.



Ein Garten mit Pool, Jacuzzi und eine kleine Sauna stehen Ihnen dort zur Verfügung. Portugiesische Gelassenheit und Gastfreundschaft bestimmen den Aufenthalt.

#### Kur/Hausprogramm

Alle Kursleitenden 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 Kursleitenden 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 Kursleitenden, da diese Ebene unserer Meinung nach ebenfalls wichtig für ein gelungenes und wohltuendes Seminar ist.



Bitte beachten Sie die jeweilige Kursausschreibung auf der Webseite.

Für die Yoga-Praxis steht ein lichtdurchfluteter Multifunktions-Raum zur Verfügung. Einzelne Einheiten können im weitläufigen Garten unter freiem Himmel stattfinden.

Für die Zeit zwischen den Programmpunkten stehen im Garten ein Pool, ein Whirlpool und eine Sauna bereit. Massagen und Osteopathie können vor Ort zugebucht werden.



## Wohnen

Das Silver Seahorse Garden Retreat verfügt über zwölf Zimmer und ein Apartment. Die Zimmer sind alle etwas unterschiedlich gestaltet. Einige verfügen über einen Balkon oder Terrasse. Die Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet und verfügen über Doppel- oder Einzelbetten, TV, WLAN sowie einen Haartrockner und einen Wasserkocher mit kleiner Tee-Auswahl.



## Genießen

Zum Aufenthalt gehört täglich eine Halbpension mit Frühstück und einem gemeinsamen Abendessen, das exklusiv für die Gruppe zubereitet wird.

Das Abendessen findet im nahegelegenen, familiengeführten Restaurant Umami statt, das etwa fünf Gehminuten vom Hotel entfernt liegt. Serviert wird ein Drei-Gänge-Menü, das auch vegetarisch möglich ist.

Die Zutaten, darunter Fleisch, Eier, Salat, Getränke, Öle und Wein, werden regional eingekauft, weitgehend ohne Convenience-Produkte.



## Umgebung

Das Silver Seahorse Garden Retreat befindet sich in Consolação, einem kleinen Küstenort an der Silberküste, rund 80 Kilometer nördlich von Lissabon. In dem kleinen Ort gibt es ein paar Restaurants, zwei Bäckereien, eine Wäscherei und einen kleinen Supermarkt sowie einen Geldautomaten.

Die weiten Strände der Küste laden in den freien Stunden zu Spaziergängen ein, und der bekannte Surfsport Baleal ist nicht weit entfernt.



Gut erreichbar sind zudem das nahe gelegene Peniche sowie die Städte Óbidos und Caldas da Rainha.

Für Ausflüge in die Umgebung können im Hotel E-Bikes ausgeliehen werden.

Außerdem können Surfkurse für Anfänger und Geübte gebucht werden. Auch Ausritte direkt am Strand sind buchbar.



## Enthaltene Leistungen

Flughafentransfer im PKW oder Kleinbus ab/bis Lissabon (je 2x täglich am An- und Abreisetag zu festgelegten Zeiten) • 7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit eigenem Bad - vorbehaltlich Gegenbuchung • Halbpension (F, A, wahlweise vegetarisch) - Das Abendessen findet außerhalb des Hotels in einem Restaurant statt • An 6 Tagen jeweils 1x 90 Minuten und 1x 120 Minuten Yogaprogramm • NEUE WEGE Kursleitung • Begrüßungstreffen • Atmosfair-Beitrag für Ihren Flug zu 100% von NEUE WEGE übernommen • Ihre Reise ist als Pauschalreise abgesichert - inklusive Insolvenzschutz und Sicherungsschein • NEUE WEGE Informationsmaterial

## Zusätzliches Entgelt

Örtliche Tourismustaxe von 1 - 1,50 Euro je nach Saisonzeit pro Person / pro Tag (vor Ort zu zahlen)

## Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

[www.neuweege.com/HPTH1400](http://www.neuweege.com/HPTH1400)

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

## Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: [www.neuweege.com/HPTH1400](http://www.neuweege.com/HPTH1400)

## Teilnehmerzahl

Mindestens 5, höchstens 15

## Reisedauer

8 Tage

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO<sup>2</sup>-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, Krankenhäusern 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 Anreise erfolgt über den Flughafen Lissabon. Ein Transfer ab und bis zum Flughafen ist zweimal pro Tag zu festgelegten Zeiten im Paket enthalten. Die Fahrt dauert je nach Verkehrslage etwa eine Stunde. Der Hintransfer am Anreisetag (Samstag) findet voraussichtlich um 11:00 & 16:15 Uhr statt. Der Rücktransfer am Abreisetag (Samstag) voraussichtlich um 09:00 & 13:45 Uhr.

**Tipp:** Wir empfehlen die Buchung eines Mietwagens ab / bis Flughafen, um die wunderschönen Ausflugsziele in der Umgebung des Hotels individuell zu erkunden. Gerne erstellen wir Ihnen ein passendes Angebot. Sie können Ihr Auto am Hotel kostenfrei parken.

## Einreisebestimmungen / Sicherheit

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

Detaillierte Einreisebestimmungen finden Sie auf der Seite vom Auswärtigen Amt:  
<https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/>

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch.

### 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

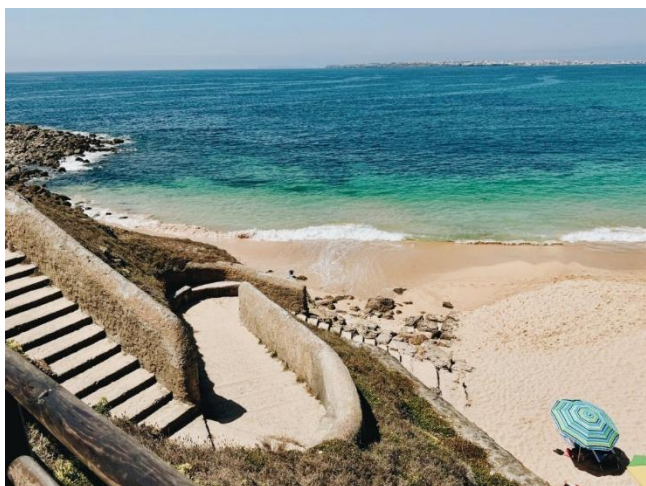
Laut Gesundheitsdienst vom Auswärtigen Amt sind für Portugal und Madeira keine besonderen Pflichtimpfungen vorgesehen. Achten Sie auf die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts bezüglich der empfohlenen Standardimpfungen.

Es besteht in Portugal 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 Magen- und Darmverstimmungen.



### 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.

#### 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

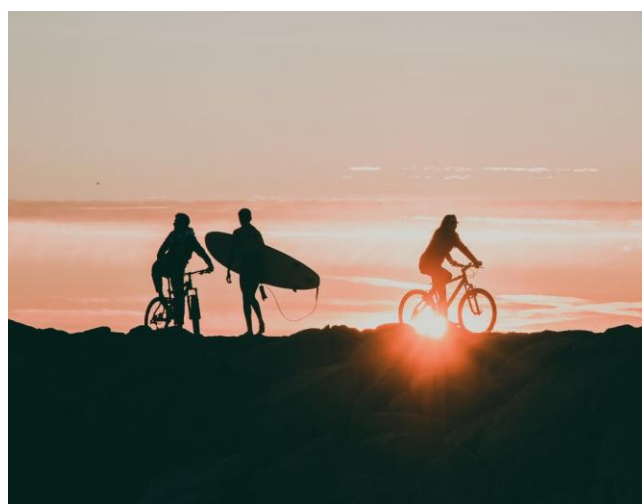
Die meisten Unterkünfte, Hotels und Restaurants bieten mittlerweile kostenfreies WLAN an, so auch das Hotel Silver Seahorse. Außerdem gibt es zahlreiche kostenlose WLAN-Hotspots, insbesondere im Zentrum fast jeder großen Stadt.

### 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 Auslandsrankenversicherung, 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.



### Umwelt

#### Nachhaltigkeit im Hotel:

Das Silver Seahorse Garden Retreat setzt auf eine haus-eigene Photovoltaik-Anlage sowie eine Luft-Wärmepumpe zur Energieversorgung. Das gesamte Haus ist mit LED-Beleuchtung ausgestattet, ergänzt durch Zeitschaltuhren und Bewegungsmelder.

Die Zutaten in der Küche werden nach Aussagen des Hauses regional gekauft, etwa Fleisch, Eier, Salat, Getränke, Öle und Wein, weitgehend ohne Convenience-Produkte. Wassersparende Maßnahmen wie Perlatoren und Spülstopp-Funktionen sowie Maßnahmen zur Abfallreduzierung ergänzen das Konzept.

Vor Ort können E-Bikes ausgeliehen werden, um die Umgebung zu erkunden. Das Haus ist mit dem Green Sign Siegel zertifiziert, ein Nachhaltigkeitsbericht liegt vor. Außerdem arbeitet es mit der Organisation "Ocean Patrol" zusammen, die sich für den Schutz der Meere einsetzen. Im Haus werden außerdem Bilder einer lokalen Künstlerin ausgestellt, die aus gesammeltem Müll aus dem Meer stammen.



Ihre persönliche Beratung



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



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

  @neuewegereisen

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

