



Detailprogramm

Spanien

Casita Ayurveda:

Yoga-Urlaub Kanaren: zwischen Vulkan und Meer

Inhalt

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

Reisedetails

Spanien

Casita Ayurveda: Yoga-Urlaub Kanaren: zwischen Vulkan und Meer

- Achtsames Hatha-Yoga mit 30 Jahren Berufserfahrung
- 100% Bio-Vollverpflegung nach ayurvedischen Prinzipien
- Gartenparadies mit Meerblick und finnischer Außensauna
- Kleine Gruppen für individuelle Betreuung
- Massage inklusive mit optionalen Zusatz-Behandlungen

Allgemeine Beschreibung

Die Casita Ayurveda liegt auf einem über 4.000 Quadratmeter großen, windgeschützten Gartengrundstück im grünen Norden der Kanaren-Insel Teneriffa. Das liebevoll geführte Haus bietet freie Sicht auf den Atlantik und ist von ursprünglicher Natur umgeben. Die bewusst reduzierte Außenbeleuchtung lässt nachts den Sternenhimmel erstrahlen. Das ganzjährig milde Klima der Kanarischen Inseln schafft ideale Bedingungen für Yoga, Entspannung und Aufenthalt im Freien.



Im weitläufigen Garten finden sich zahlreiche Rückzugsorte zwischen Zitrusbäumen, Palmen und liebevoll gestalteten Details. Ein kleiner Pool lädt zur Erfrischung ein, eine original finnische Außensauna mit Holzfeuerung ergänzt das Angebot. Die Casita wird besonders nachhaltig geführt: Eine eigene Photovoltaik-Anlage

deckt die komplette Strom- und Warmwasserversorgung, im hauseigenen Permakultur-Garten wachsen Kräuter, Gemüse und Obst.

Kur/Hausprogramm

Im Mittelpunkt der Yogawoche stehen zwölf angeleitete Yogastunden. Die erfahrene Kursleitung legt besondere Wert auf ein achtsames, körpernahes Üben ohne Leistungsdruck.

Der Tag beginnt mit einer 75-minütigen Hatha-Yoga-Einheit vor dem Frühstück. Am Nachmittag folgt eine zweite Yoga-Einheit, die je nach Thema unterschiedlich gestaltet wird. Themenbezogene Workshops widmen sich unter anderem der Rückengesundheit, der Entlastung von Schultern und Nacken sowie sanften Umkehrhaltungen. Am Abend runden entspannende Yin-Yoga-Einheiten das Programm ab.



Ergänzend zum Yoga-Programm erhalten Sie Leberwickel zur Unterstützung der natürlichen Entgiftung. Im Basis-Paket ist eine 90-minütige Massage inklusive Detox-Fußbad enthalten. Das optionale Deluxe-Paket umfasst drei Massagen.

Zwischen den Yogastunden bleibt Zeit für individuelle Entspannung im Garten, am Pool oder in der finnischen Außensauna. Ein gemeinsamer Ausflug zum Meer bringt Abwechslung in die Woche. An einzelnen Abenden bereichern Musik und Tanz das Programm.



Wohnen

Die Casita Ayurveda ist ein dreistöckiges Haus und beherbergt drei Gästezimmer. Alle Zimmer sind straßen-seitig 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 Separerezimmer 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. Sollten die Zimmer ausgebucht sein, stehen Apartments in der Finca Palmeras zur Verfügung – in 15 Minuten fußläufig erreichbar.

Bitte beachten Sie: Haus und Garten verfügen über viele Treppen und sind nicht barrierefrei.



Genießen

Die Küche der Casita Ayurveda folgt ayurvedischen Prinzipien und setzt auf eine vollwertige, ausschließlich biologische Verpflegung. Alle Mahlzeiten werden vegan-vegetarisch zubereitet und bestehen aus regionalen, saisonalen Zutaten.

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.

Ganztägig stehen Biotee und gefiltertes Wasser zur Verfügung. Auf Kaffee und Alkohol wird während des Aufenthalts verzichtet, um den Entgiftungsprozess zu unterstützen.

Die verwendeten Zutaten stammen zum Teil aus dem hauseigenen Permakultur-Garten. Weitere Lebensmittel werden von einer lokalen Bauernfamilie bezogen, die alles in zertifizierter Biokultivierung anbaut. Dieses Konzept verbindet achtsame Ernährung mit Nachhaltigkeit und Unterstützung der lokalen Gemeinschaft.

Umgebung

Die Casita Ayurveda befindet sich im grünen Norden der Kanaren-Insel Teneriffa. Die Umgebung ist von ursprünglicher Natur geprägt. Die grünen Berge und natürlichen Wanderwege laden zu achtsamen Spaziergängen ein.

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 Garachico ist sehr sehenswert und einen 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.

Die Küste in dieser Region ist vom rauen Atlantik geprägt. Während der Woche führt ein gemeinsamer Ausflug zum Meer.

Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.neuewege.com/ESG33

- Deluxe-Paket (3x 90 Minuten Massagen) € 370
- Flug ab Ihrem gewünschten Flughafen (Preis auf Anfrage)
- Transfer ab / bis Flughafen (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine, Preise und enthaltene Leistungen

Die detaillierten Kurstermine, Preise und enthaltenen Leistungen finden Sie auf unserer Website unter:

www.neuewege.com/ESG33

Teilnehmerzahl

Mindestens 2, höchstens 20

Reisedauer

8 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO²-Emission Ihres Fluges nach Teneriffa 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

Sie fliegen in der Regel nach Teneriffa Süd (Teneriffa Nord wird nur vom spanischen Festland bzw. den Nachbarinseln direkt angeflogen). Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Vom Flughafen im Süden fährt man etwa eine Stunde zur Casita Ayurveda (71 km). Sie erreichen die Casita ebenfalls mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Von beiden Flughäfen gelangt man mit dem Bus direkt nach Icod de los Vinos. Vor dem Haus befindet sich direkt eine Bushaltestelle (La Era).

Alternativ können wir Ihnen ein Angebot für einen Mietwagen erstellen. Optional können Sie auch ein Taxi vom/zum Flughafen nehmen. Der „Haustaxifahrer“ der Casita Ayurveda bietet einen Spezialtarif in Höhe von 70 Euro ab Flughafen Süd und 40 Euro ab Flughafen Nord (pro Strecke) an.

Wenn Sie mit den öffentlichen Bussen nach Puerto de la Cruz fahren, können wir Ihnen von dort auch einen Transfer für 20 Euro pro Strecke organisieren.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreichische oder Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Spanien 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 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 in der Casita Ayurveda:

Die Casita Ayurveda wird sehr nachhaltig geführt. Es wird eine ayurvedische Bio-Küche mit regional geprägter Bio-Vollwertkost angeboten. Einzelne Kräuter, Gemüse und Obstsorten werden im eigenen Permakultur-Garten angebaut. Andere Lebensmittel werden von einer venezolanischen Bauernfamilie bezogen, die ebenfalls alles selbst anbaut.

Es werden ausschließlich biologische Wasch- und Reinigungsmittel verwendet. Mit der eigenen Photovoltaik-Anlage werden zum Teil die Strom- und Warmwasserversorgung gewährleistet.

Nachhaltigkeit auf Teneriffa:

Das Thema Nachhaltigkeit ist längst auf der Kanareninsel angekommen. Es wird viel Wert auf einen respektvollen Umgang mit der Umwelt gelegt. Es sind bereits Windparks, Photovoltaikanlagen und viele bioklimatische Häuser gebaut worden. Auch weitere ökologische Projekte werden in der Zukunft umgesetzt (Wiederherstellung von Flächen, Planung von Gartenanlagen, Verkehr etc.)

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 bewusst!

Corporate Social Responsibility (CSR) ist bei NEUE WEGE kein Fremdwort, sondern seit unserer Firmengründung ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Handelns!

Deshalb haben wir die CSR-Initiative ergriffen und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit: <https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/>. 2009 haben wir das CSR-Siegel von TourCert zum ersten Mal erhalten und haben uns 2023 erneut rezertifiziert. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten und Expertinnen aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Teil dieses Siegels ist ein umfassender Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. Überzeugen Sie sich selbst: <https://www.neuewege.com/tourcert/>.

Darüber hinaus ist NEUE WEGE 2023 noch einen Schritt weitergegangen! Wir haben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt, die so individuell sind wie die Vorlieben unserer Gäste: Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | CO2-Kompensation | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit. Anhand dieser 7 Kriterien analysieren wir unsere Reiseangebote, um sicherzustellen, dass unsere Reisen auf allen Ebenen nachhaltig sind. Jetzt können Sie anhand der Symbole auf unseren Produktseiten ganz einfach erkennen, welche Kriterien die jeweilige Reise erfüllt. Erfahren Sie hier mehr über unsere Verantwortung auf neuen Wegen: <https://www.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien/>

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

  @neuwegereisen

www.neuewege.com

