Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Spanien

Casa Vegana: Dein Retreat für neue Energie auf Gran Canaria

Inhalt

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

Reisedetails

Spanien
Casa Vegana: Dein Retreat für neue Energie auf Gran Canaria

- Ruhige Lage am Naturpark auf Gran Canaria
- Täglich Yoga & Meditation, wechselndes Programm
- Vegane Küche, täglich frisch zubereitet
- Kleine & individuelle Gruppen

Allgemeine Beschreibung

Die Casa Vegana ist eine private Retreat-Villa auf Gran Canaria, die auf vegane Yoga-Retreats ausgerichtet ist. Im Mittelpunkt steht die Achtsamkeit im Alltag: Yoga, Meditation und gemeinsame pflanzliche Mahlzeiten geben den Tagen einen ruhigen Rhythmus und lassen zugleich Raum für Erholung im eigenen Tempo.

Gastgeberin Chiara Meisberger hat die Casa Vegana 2020 gegründet und leitet die Retreats selbst. Das Haus ist klein und persönlich geführt. So entsteht eine familiäre Atmosphäre, in der Austausch und Rückzug gleichermaßen möglich sind. Zum Haus gehört auch Retreat-Hund Liesel.



Die Villa liegt in ruhiger Lage direkt angrenzend an den Naturpark Bandama mit seinem Vulkankrater. Das milde Klima der Insel ermöglicht Aufenthalte das ganze Jahr über. Im Inneren laden ein gemütliches Wohnzimmer, ein Esszimmer und mehrere ruhige Rückzugsorte zum Verweilen ein.

Das Retreat eignet sich für Reisende aller Erfahrungsstufen, die eine bewusste Auszeit suchen und Yoga mit einer veganen Ernährung verbinden möchten. Wer eine persönliche Atmosphäre einem größeren Hotelbetrieb vorzieht, findet hier einen passenden Rahmen. Auch für Alleinreisende ist das Format gut geeignet.

Kur/Hausprogramm

Das Programm der Casa Vegana verbindet Yoga und Meditation mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit im Alltag. Die Einheiten wechseln und umfassen Hatha-, Vinyasa- und Yin-Yoga sowie Meditationsformen wie Yoga Nidra und Chakra-Meditation.

Für die Praxis steht ein lichtdurchfluteter Yoga-Raum zur Verfügung, die Yoga Shala. Bei geeignetem Wetter finden die Einheiten auch im Garten statt. Ein separater Meditations- und Massageraum bietet Platz für ruhige Phasen, Journaling oder stilles Meditieren. Ergänzend gibt es einen kleinen, gut ausgestatteten Fitnessraum mit Zugang zum Garten.

Vor Ort können zusätzlich eine Osteo-Thai-Massage, Entspannungs- und Sportmassagen, Reiki sowie ein 1:1-Yoga-Coaching gebucht werden. Diese Angebote werden separat abgerechnet



Wohnen

Die Casa Vegana verfügt über vier individuell gestaltete Zimmer, die jeweils einen eigenen Namen tragen.

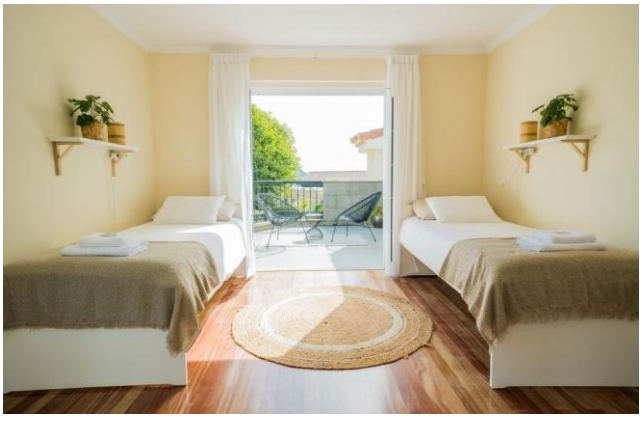
Das lichtdurchflutete Einzelzimmer Satya bietet Blick in den Garten. Es ist mit einem französischen Doppelbett, einem eigenen Badezimmer und einem großen Einbauschrank ausgestattet.



Auch das helle Einzelzimmer Santosha hat Gartenblick. Es verfügt über ein bequemes Doppelbett und einen großen Einbauschrank. Das Badezimmer wird von höchstens drei Personen gemeinsam genutzt.



Im Twin Room Anandini beziehen Sie ein Einzelbett in einem geteilten Zweibettzimmer. Das Zimmer hat einen großen Balkon mit Blick in die Landschaft sowie große Einbauschränke. Das Badezimmer wird von höchstens drei Personen gemeinsam genutzt.



In der großzügigen Suite Madhuri beziehen Sie ein Einzelbett in einer geteilten Suite. Sie bietet ein privates Bad mit Badewanne und begehbarer Dusche, ein großes Ankleidezimmer, eine gemütliche Sitzecke und einen Balkon mit Meer- und Bergblick.



Am Abreisetag werden die Zimmer bis 11:00 Uhr geräumt. Das Haus kann anschließend bis 15:00 Uhr weiter genutzt werden. Wenn Sie vor oder nach dem Retreat zusätzliche Tage auf der Insel verbringen möchten, unterstützen wir Sie gern bei der Suche nach einer passenden Unterkunft.

Genießen

Während des Retreats ist vegane Halbpension inklusive. Frühstück und Abendessen werden täglich frisch und ausschließlich aus pflanzlichen Zutaten zubereitet. Ergänzend gibt es Snacks. Wasser, Kaffee und Tee stehen den ganzen Tag kostenlos zur Verfügung.



Koch Erik gestaltet die Mahlzeiten abwechslungsreich und mit Fokus auf Qualität. Zum Angebot gehören auch frische Backwaren. Morgens kommt die Gruppe nach der ersten Yoga- und Meditationseinheit zum veganen Frühstücksbrunch zusammen, abends schließt das gemeinsame Abendessen den Tag ab.



Die Mahlzeiten werden im Gemeinschaftsbereich des Hauses eingenommen und sind fester Teil des gemeinsamen Tagesrhythmus. Für Ihren Aufenthalt bedeutet das: Der Tag hat eine verlässliche Struktur, und zwischen Brunch und Abendessen bleibt Zeit für Ausflüge, Ruhe im Haus oder zusätzlich gebuchte Anwendungen



Umgebung

Die Casa Vegana grenzt direkt an den Naturpark Bandama. Wanderwege und ein Aussichtspunkt liegen etwa einen Kilometer vom Haus entfernt. Ein Spaziergang dorthin lässt sich gut in den Tagesablauf einbinden, etwa am frühen Morgen oder nach dem Abendessen.

Meeresluft und Natur prägen den Aufenthalt. Der Vormittag nach dem Brunch und der Nachmittag stehen zur freien Verfügung und lassen sich für Ausflüge nutzen. Der Stadtstrand Las Canteras in Las Palmas ist in der Regel mit öffentlichen Verkehrsmitteln in etwa 30 Minuten erreichbar. Wer lieber im Haus bleibt, nutzt die freie Zeit für Ruhe im Garten oder für eine der zusätzlich buchbaren Anwendungen.



Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter: www.neuewege.com/ESG34

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

Termine, Leistungen und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: www.neuewege.com/ESG34

Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

Anreise

Sie fliegen bis nach Las Palmas (Gran Canaria). Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Die Casa Vegana liegt etwa 15 Kilometer vom Flughafen entfernt und ist per Taxi, Bus oder Mietwagen erreichbar. Die genannten Verbindungen dienen als Orientierung; bitte prüfen Sie die aktuellen Fahrzeiten und Verfügbarkeiten vor Ihrer Reise direkt beim jeweiligen Anbieter. Gerne unterstützen wir Sie bei der Planung.

Check-in ist bis 15:00 Uhr möglich, eine spätere Anreise bis maximal 17:00 Uhr nach vorheriger Absprache. Check-out ist bis 11:00 Uhr; das Haus kann bis spätestens 15:00 Uhr noch genutzt werden. Eine frühere Anreise oder spätere Abreise ist nicht möglich. Bei Bedarf unterstützen wir gerne bei der Suche nach einer passenden Unterkunft für weitere Tage auf der Insel.



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 Amtes:
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, sollten Sie Ihr Geld am besten immer am Körper 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.



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 buchen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.

Umwelt

Nachhaltigkeitsaspekte im Haus:
In der Casa Vegana wird ausschließlich pflanzlich gekocht: Koch Erik bereitet Frühstück und Abendessen täglich frisch und ganz ohne tierische Produkte zu – übrig gebliebene Speisen werden weitergegeben statt entsorgt. Für unterwegs gibt es wiederbefüllbare Trinkflaschen, Handtücher und Bettwäsche werden nur auf Wunsch gewechselt, und der Müll wird im ganzen Haus getrennt. Vom Flughafen aus ist das Haus auch mit dem Bus erreichbar.

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.neue-wege.com/nachhaltigkeitskriterien

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



Zeitverschiebung und Klima

Auf den Kanarischen Inseln gilt die Westeuropäische Zeit (WET), das bedeutet im Vergleich zu Deutschland liegen die Kanarischen Inseln eine Stunde zurück.

Das Klima auf Gran Canaria ist subtropisch und ganzjährig mild. Die Temperaturen liegen im Winter meist bei etwa 18–22 °C und im Sommer bei 24–30 °C. Der Norden der Insel ist etwas feuchter und grüner, während der Süden deutlich trockener und sonniger ist.

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Anja Grünberg
Produktmanagerin Europa
a.gruenberg@neuewege.com
+49 2226 1588-104

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com