



## *Detailprogramm*

Portugal

Hotel FeelViana:

Hatha-Yoga an der Atlantikküste

# Inhalt

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

# Reisedetails

## Portugal

Hotel FeelViana:

### Hatha-Yoga an der Atlantikküste

- Hatha Yoga auf Englisch am Atlantik
- Optionales Sportpaket buchbar
- Kilometerlange Strandspaziergänge
- Nachhaltiges Sporthotel am Meer



Das Hotel besteht aus einem zweigeschossigen Hauptgebäude mit 46 Zimmern, neun Bungalows und einem angeschlossenen Sportzentrum. Ein kurzer Holzpfad führt durch die Dünen zum Cabedelo Strand, der sich kilometerweit erstreckt und zu ausgedehnten Spaziergängen einlädt. Im Sommer bietet eine Beach Bar am hoteleigenen Strandabschnitt kleine Snacks und Getränke mit Blick auf den Atlantik.

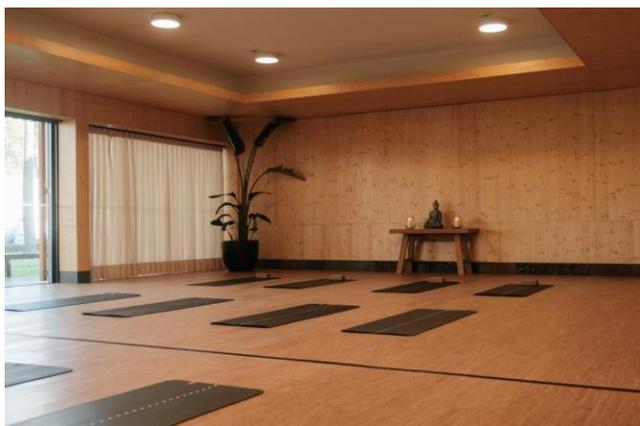
## Allgemeine Beschreibung

Das Vier-Sterne-Hotel FeelViana liegt an der Atlantikküste Nordportugals, eingebettet zwischen Pinienwald und Sanddünen. Das 2017 eröffnete Haus wurde achtsam in die Küstenlandschaft integriert und verbindet modernen Komfort mit einer naturnahen Atmosphäre. Viel Holz, natürliche Baumaterialien und ein hauseigenes Duftkonzept prägen das Ambiente.



Das FeelViana ist Portugals erstes Sporthotel und eignet sich besonders für Gäste, die Yoga und Bewegung in der Natur verbinden möchten, bietet aber ebenso Raum für reine Entspannung. Neben dem täglichen Yoga-Programm stehen vielfältige Aktivitäten zur Verfügung, darunter Surfen, Stand-Up-Paddling, Radfahren und Wandern. Für Familien werden Sportaktivitäten und Betreuung für Kinder angeboten.





## Kur/Hausprogramm

Das Yoga-Programm wird von einer englischsprachigen Kursleitung vor Ort angeleitet. Unterrichtet wird klassisches Hatha-Yoga, bei dem durch Körperübungen, Atemtechniken und Meditation das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt wird. Die Praxis stärkt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und verbessert das Körpergefühl. Das Programm eignet sich sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für erfahrene Praktizierende. Grundkenntnisse der englischen Sprache erleichtern die Kommunikation während der Stunden.

An sechs Tagen finden jeweils zwei Yoga-Einheiten von je 60 Minuten statt, morgens und nachmittags. Die konkreten Uhrzeiten werden vor Ort mitgeteilt. Am Anreise- und Abreisetag ist kein Yoga-Programm vorgesehen. Yogamatten, Decken und Meditationskissen werden gestellt. Der Yoga-Raum befindet sich im Haupthaus und bietet einen ruhigen Rahmen für die Übungseinheiten.



Der Wellnessbereich des Hotels steht allen Gästen zur Verfügung. Ein beheizter Indoor-Pool lädt ganzjährig zum Schwimmen ein, in den warmen Monaten ergänzt ein Außenpool das Angebot. Der Bereich umfasst zudem

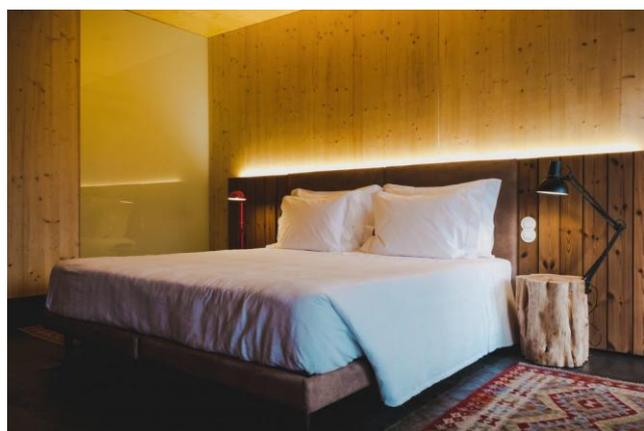
eine Sauna und ein Dampfbad zur Muskelentspannung nach den Yoga-Stunden. Verschiedene Massagen und Beauty-Anwendungen sind gegen Aufpreis buchbar. Ein Fitnessraum steht ebenfalls zur Verfügung. Das angeschlossene Sportzentrum bietet zahlreiche Möglichkeiten für Aktivitäten: Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten, Stand-Up-Paddling sowie Mountainbike- und E-Bike-Touren. Für Gäste ohne Vorkenntnisse werden Schnupperkurse und Einzelstunden angeboten. Optional können ein Surf-Paket mit Surfkurs oder ein Bike-Paket mit Fahrradmierte zugebucht werden.

Bitte beachten Sie, dass man sich in Portugal in der Sauna mit einem Handtuch bedeckt. Im Innenpool gilt eine Badekappen-Pflicht.



## Wohnen

Die Zimmer im Hotel FeelViana sind modern und komfortabel eingerichtet. Bei der Gestaltung wurde viel Wert auf natürliche Materialien gelegt: Holz und regionale Baustoffe prägen das Ambiente und greifen den Charakter der umgebenden Küstenlandschaft auf. Kleine Teppiche mit traditionellen Mustern unterstreichen die Verbindung zur Region. Ein individuell entwickeltes Duftkonzept trägt zur Wohlfühlatmosphäre im gesamten Haus bei.



Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche und WC, Klimaanlage, TV, Minibar, Safe, Telefon, Wasserkocher mit Tee, Pflegeprodukte, Föhn, Bademantel sowie WLAN. Die Badezimmer sind durch eine Milchglaswand und eine Milchglastür vom Schlafbereich getrennt, sodass sich die Zimmer nicht uneingeschränkt für Personen eignen, die sich nicht näher kennen. Jedes Zimmer hat einen Balkon oder eine Terrasse.



Die Standardzimmer sind etwa 26 Quadratmeter groß und mit einem Queen-Size-Bett oder zwei Einzelbetten ausgestattet. Es stehen Zimmer mit Blickrichtung Garten und Zimmer mit Blickrichtung Meer zur Verfügung. Der Meerblick ist durch die umliegenden Pinien und Dünen eingeschränkt, das Rauschen der Wellen ist jedoch zu hören.

Das Hotel bietet darüber hinaus Junior Suiten mit etwa 35 Quadratmetern und Suiten mit etwa 53 Quadratmetern Wohnfläche, jeweils mit Queen-Size-Betten.



## Genießen

Während Ihrer Reise erhalten Sie eine Halbpension. Nach der morgendlichen Yoga-Einheit steht Ihnen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet zur Verfügung, bei dem auch Kaffee und Tee bereitstehen.

Das Küchenteam arbeitet vorwiegend mit regionalen und saisonalen Produkten. Abends werden traditionelle portugiesische Gerichte in moderner Interpretation serviert, wobei verschiedene Geschmacksrichtungen kombiniert werden. Vegetarische Optionen sind verfügbar und können bei der Buchung angegeben werden.



Nach dem Abendessen lädt die Lounge-Terrasse mit Blick auf das Meer und den Strand zum Verweilen ein. Im Sommer bietet die Beach Bar am hoteleigenen Strandabschnitt kleine Snacks und Getränke an. Ein Tipp: Probieren Sie während Ihres Aufenthalts ein Glas Vinho Verde, den sogenannten grünen Wein aus dem nahe gelegenen Anbaugebiet Douro. Er zählt zu den Spezialitäten der Region.

## Umgebung

Die Umgebung des Hotels bietet vielfältige Möglichkeiten für Ausflüge und Erkundungen. Das historische Städtchen Viana do Castelo erreichen Sie zu Fuß in etwa einer Stunde oder in den Sommermonaten mit der Fähre über den Fluss Rio Lima. Die Stadt gilt als eine der schönsten Nordportugals und ist geprägt von einer langen Tradition des Schiffbaus. Enge Gassen, kleine Boutiquen und die Kathedrale Santuário de Santa Luzia, die über der Stadt thront, laden zum Erkunden ein. Die Stadt wird nahezu vollständig durch Windenergie versorgt.



In der Nähe des Hotels befindet sich das älteste Weinanbaugebiet Europas, der Douro. Das grüne Hinterland mit seinen Hügeln eignet sich für Wanderungen und Radtouren. Mountainbikes und E-Bikes können im Hotel ausgeliehen werden. Entlang der Küste führt ein neu errichteter Fahrradweg kilometerweit nach Norden und Süden. Im Hinterland lassen sich mit etwas Glück Wildpferde beobachten.

Die Stadt Porto liegt etwa eine Stunde entfernt und eignet sich für einen Tagesausflug. Dort können Sie in das pulsierende Leben Portugals eintauchen. Die spanische Grenze ist nur 20 Kilometer entfernt. Auf dem Weg dorthin begegnen Sie möglicherweise Pilgernden, die auf dem Jakobsweg nach Spanien unterwegs sind.



### Zusätzliches Entgelt

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

### Wahlleistungen

Aufpreise finden Sie auf unserer Website unter:

[www.neuweege.com/PTG13](http://www.neuweege.com/PTG13)

- Flug ab Ihrem gewünschten 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.neuweege.com/PTG13](http://www.neuweege.com/PTG13)

### Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 15

### Reisedauer

8 Tage

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges nach Porto 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

Das Hotel liegt etwa 45 Minuten vom Flughafen Porto entfernt. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Gerne sind wir Ihnen bei der Organisation eines Transfers behilflich, der nach Möglichkeit mit anderen Gästen geteilt werden kann.

**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.

## Sonstiges

Verlängerungen und individuelle Aufenthalte sind auf Anfrage auch direkt über NEUE WEGE buchbar.

## Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreicher und Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Portugal 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

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

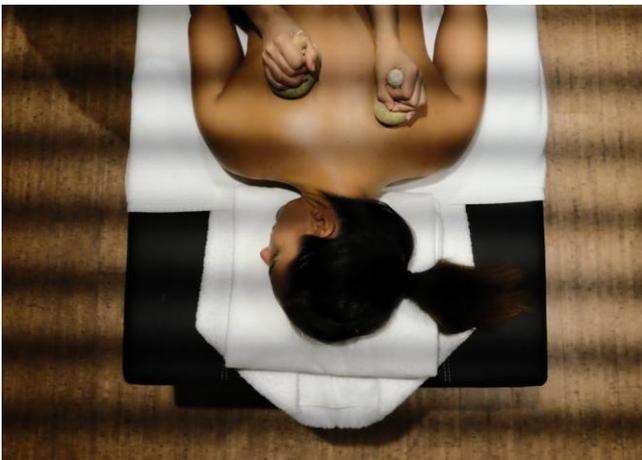
Laut Gesundheitsdienst vom Auswärtigen Amt sind für Portugal und Madeira keine besonderen Pflichtimpfungen vorgesehen. Achten Sie auf die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts bezüglich der empfohlenen Standardimpfungen.

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.



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



### Umwelt

#### Nachhaltigkeit im Haus:

Das Hotel legt viel Wert darauf, ökologisch, ökonomisch und sozial zu agieren. Es wurde sanft zwischen den Pinienwald und die Dünen der Umgebung eingebettet. Beim Bau des Hauses wurden überwiegend regionale Materialien verwendet. Außerdem wird geschaut, dass viele Upcycling Möbel und Deko-Elemente verwendet werden. Das Hotel ist mit dem EU Ecolabel zertifiziert.

Um den Innenpool zu heizen wird Solarenergie verwendet. Bei der Zubereitung der Speisen wird auf saisonale und regionale Lebensmittel geachtet. Wo immer möglich, wird versucht auf Plastik zu verzichten und Müll zu recyceln.

Das Hotel und das Sportzentrum sind Teil der "Take 3 for the Sea" Initiative. Vor jeder Surf-Stunde, sammeln die Teilnehmenden Plastikmüll, um mehr Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken.

#### 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 | CO<sub>2</sub>-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

In Portugal gilt die „WET“, die sogenannte West European Time. Im Vergleich zu Deutschland liegt Portugal also eine Stunde zurück.

Das Klima in Portugal ist in den einzelnen Regionen sehr unterschiedlich und wird durch das Landschaftsprofil, den Breitengrad und die Nähe zum Meer beeinflusst. Gerade der Norden und der Süden unterscheiden sich stark voneinander. Während das Klima im Süden an der Algarve mediterran ist, hat der Norden des Landes ein eher kontinentales Klima. Das heißt die Sommer sind heiß und die Winter kalt. Von Mai bis Oktober ist die ideale Reisezeit, um den schönen Norden Portugals zu erkunden. Durch die kalten und feuchten Winter ist der Norden die grünste Region des Landes. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.







## Ihre persönliche Beratung



Michaela Heising  
Europa  
m.heising@neuewege.com  
+49 2226 1588-108



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

  @neuewegereisen

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

