



Detailprogramm

Österreich

Ayurveda Resort Mandira:

Balance und Wohlbefinden in der Steiermark

Inhalt

Reisedetails.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	5
Zusätzliches Entgelt.....	5
Wahlleistungen.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Sonstiges.....	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

Österreich

Ayurveda Resort Mandira: Balance und Wohlbefinden in der Steiermark

- Holistic Ayurveda – über 20 Jahre Erfahrung
- Täglich Yoga, Heiltherme und Vollpension inklusive
- Kombination aus Ayurveda-Medizin und westlicher Schulmedizin
- Raffinierte ayurvedische Verpflegung
- Ayurveda Online-Kurs mit Volker Mehl inklusive



Allgemeine Beschreibung

Das Ayurveda-Resort Mandira liegt in Bad Waltersdorf in der Steiermark, ruhig eingebettet zwischen Weingärten und Obsthainen. Das familiengeführte Vier-Sterne-Superior-Hotel wird von Christina und Andreas Drexler geführt und ist auf ärztlich begleitete Ayurveda-Kuren ausgerichtet. Im Mittelpunkt steht das Konzept des Holistic Ayurveda, für das das Haus über zwanzig Jahre Erfahrung einbringt.

Kennzeichnend ist die Verbindung von Ayurveda-Medizin und westlicher Schulmedizin. Hinzu kommt die einzige hauseigene Thermal-Heilquelle eines Ayurveda-Resorts in Europa, deren Wasser in den Pools und im Spa-Bereich genutzt wird.

Zum Gelände gehören ein Außenpool, eine Sonnenterrasse und eine Liegewiese. Der Ayurveda-Garten „Ganeshas Garten“ bildet einen ruhigen Rückzugsort im Freien. So entsteht ein Rahmen, in dem Behandlung, Erholung und bewusste Auszeit ineinandergreifen.



Kur/Hausprogramm

Begleitet werden Sie von einem Team aus ausgebildeten und zertifizierten Ayurveda-Spezialistinnen und -Spezialisten sowie Therapierenden, die überwiegend aus Indien stammen. Christina Drexler, MSc Ayurveda-Medizin und Holistic Coach, hat das Konzept Holistic Ayurveda & Beyond entwickelt und verantwortet die ganzheitliche Ausrichtung des Hauses. Der Ayurveda-Mediziner Akhil Balachandran (BAMS) wurde in Indien ausgebildet und ist zugleich Yogalehrer. Dr. med. Alexandra Koller ist Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmedizin mit Schwerpunkt auf Regeneration und Zellgesundheit.



Zu Beginn Ihres Aufenthalts stehen eine Erstkonsultation und eine ausführliche Pulsdiagnose. Auf dieser Grundlage werden Ihr individueller Behandlungs- und Ernährungsplan sowie die passenden komplementärmedizinischen Methoden festgelegt. Bei der 14-tägigen Panchakarma-Kur sind moderne Verfahren wie Vitalfeldmessung, Vitalfeldtherapie und Infusionen inkludiert. Bei den anderen Kuren können diese Verfahren hinzugebucht werden.



Das Team des Ayurveda-Resorts Mandira bietet unterschiedliche Kurprogramme an, die sich in Dauer und Intensität unterscheiden. Gerne beraten wir Sie im Vorfeld persönlich, welches Programm zu Ihnen passt.

Das täglich angebotene Wochenprogramm umfasst Yoga in unterschiedlichen Stilen, Meditation, Atemübungen (Pranayama) und Achtsamkeitsstunden. Ergänzend stehen im Wochenverlauf unter anderem Somatics, Faszientraining, Rückenfit und Heilthermal-Wassergymnastik zur Auswahl. Diese Einheiten ergänzen die Behandlungen und schaffen Raum für Ruhe zwischen den Anwendungen.

Für die Regeneration sorgt die hauseigene Thermal-Heilquelle mit Panoramapool und Indoor-Heilthermalpool (je 32 °C), Außenpool (28 °C) und einem Thermalbewegungsbecken. Die Saunalandschaft umfasst eine Keltische Sauna „Lautrum“ (90 °C), eine Steirische Kräutersauna (65 °C) und ein Mineralien-Dampfbad (45 °C).



Wohnen

Das Resort umfasst 60 Zimmer und Suiten in mehreren Kategorien, die sich in Lage, Größe und Ausstattung unterscheiden. Die Doppelzimmer der Kategorie Vintage Classic liegen im traditionellen Vintage-Trakt, sind

zwischen 25 und 31 m² groß und mit Badewanne oder Dusche ausgestattet. Wer einen eigenen Freisitz möchte, wählt die Variante Vintage Classic mit Balkon.

Im neuen Ayurveda-Trakt liegen großzügigere Zimmer in unmittelbarer Nähe zu Spa und Restaurants, jeweils mit begehbare Garderobe. Die Kategorie Ayurveda Classic verfügt über einen Balkon, die klimatisierte Kategorie Ayurveda French Balcony über einen französischen Balkon. Von diesen Zimmern gelangen Sie direkt in den Meditations- und Ganesha-Garten.

Die Premium-Kategorie Ayurveda Garden ist klimatisiert und bietet eine private Gartenterrasse. Zur Ausstattung gehören ein Naturstein-Waschbecken, eine barrierefreie Dusche und eine begehbare Garderobe.

In allen Zimmern stehen Sat-TV, WLAN, Safe und Minibar zur Verfügung, dazu ein hauseigenes Mandira-Tee-Set. Bademantel und Slippers liegen bereit, und für die Körperpflege werden hochwertige, biologische Seifen und Shampoos in wiederbefüllbaren Spendern bereitgestellt.



Genießen

Die Verpflegung ist ayurvedisch-vegetarisch und wird auf Ihr jeweiliges Kurprogramm abgestimmt. Der Tag beginnt mit einem Frühstücksbuffet, das um eine Bio-Saft-, Kräuter- und Gemüsebar ergänzt wird. Mittags erwartet Sie ein vegetarischer Zwei-Gänge-Lunch mit Salatbuffet, am Nachmittag wird süßes Teegebäck gereicht. Das Abendessen ist ein Vier-Gänge-Menü, das wahlweise ayurvedisch-vegan, vegetarisch oder mit Fisch angeboten wird.

Alle Speisen werden frisch zubereitet. Die Zutaten sind saisonal, regional und überwiegend biologisch. Ein Großteil stammt von Betrieben und Bauern aus der Umgebung. Zur Kur gehören zudem ayurvedische

Getränke. Für Kurgäste gilt eine auf das Programm abgestimmte Diätverpflegung. Laktose- und glutenfreie Speisen sowie besondere Ernährungsformen sind auf Anfrage möglich. So lässt sich die Küche des Hauses auf unterschiedliche Bedürfnisse und Behandlungsziele ausrichten.



Umgebung

Rund um Bad Waltersdorf erstreckt sich eine grüne, ländlich geprägte Region der Steiermark, die zu vielfältigen Aktivitäten im Freien einlädt – darunter Wandern, Laufen, Nordic Walking, Radfahren und Golfen.

In direkter Umgebung des Hauses verlaufen mehrere Rundwanderwege, etwa der Blumenwanderweg, der Römerweinweg, der Apfelwanderweg und der Herrschaftswaldweg. Für Radfahrende steht ein Wegenetz von rund 320 Kilometern zur Verfügung. City-Bikes, Mountainbikes und E-Bikes sowie Fahrradhelme und Nordic-Walking-Stöcke können im Hotel ausgeliehen werden. Für E-Bikes wird eine Gebühr erhoben. Als Gast des Resorts erhalten Sie außerdem Ermäßigungen auf den Golfplätzen Bad Waltersdorf, Stegersbach und Loipersdorf.

Auch der Ort selbst und sein Umland bieten Ausflugsziele. In der Nähe liegen der Stubenbergsee und die Schokoladenmanufaktur Zotter. Im Frühjahr lohnt ein Weg entlang der Apfelstraße, wenn die Obstbäume blühen. Ein weiteres Ziel ist die Landeshauptstadt Graz, wo eine Seilbahn hinauf zum Uhrturm führt.



Enthaltene Leistungen

Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie • Ayurvedische, vegetarische Vollpension laut gebuchter Kur • Ayurvedische Getränke • Konsultationen je nach gebuchtem Ayurveda-Paket • Kurbegleitung durch das Experten-Team vor Ort • Alle Anwendungen laut individuellem Behandlungsplan • Teilnahme am Wochenprogramm (Yoga, Meditation, Pranayama, Achtsamkeit, Somatics, Faszientraining, Rückenfit, Smovey-AquaFit) • Zugang zur Heilthermalquelle • Volle Nutzung der Ayurveda-Wellness- und Thermalwelt • Bademantel und Slippers • Kostenfreies WLAN und Parkplätze • Ihre Reise ist als Pauschalreise abgesichert – inklusive Insolvenzschutz und Sicherungsschein • Ayurveda Online-Kurs mit Volker Mehl (31 Lektionen zur Vor- und Nachbereitung Ihrer Kur, 3 Stunden Inhalt, inklusive Rezepte zum Nachkochen) • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Die Kurtaxe von 3,50 € pro Person / pro Tag ist vor Ort zu zahlen

Wahlleistungen

- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Bahnticket (Preis auf Anfrage)

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Sie können mit dem Zug bis nach Bad Waltersdorf fahren. Gerne buchen wir Ihnen ein Bahnticket für eine umweltbewusste An- und Abreise. Vom Bahnhof sind es noch etwa 1,5 Kilometer bis zum Hotel. Wir empfehlen Ihnen sich am Bahnhof ein Taxi zu nehmen. Alternativ bietet das Hotel einen kostenfreien Transfer an. Dieser muss vorher im Haus angemeldet werden.

Der Flughafen Graz ist ungefähr eine Stunde vom Hotel entfernt. Alternativ können sie auch nach Wien fliegen, von dort fährt man etwa 1,5 Stunden zum Hotel. Ab den beiden Flughäfen wird ab einem Aufenthalt von 7 Nächten ein kostenfreier Transfer angeboten.



Sonstiges

Verlängerungstage 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 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.



Bei Einreise mit dem Pkw ist darauf zu achten, dass in Österreich eine Autobahnvignette erforderlich ist. Informationen hierzu finden Sie unter www.adac.de/reise-freizeit/maut-vignette/oesterreich/

Sicherheitshinweise

Österreich gilt als sicheres Reiseland, in dem Sie sich rundum wohl fühlen können. In Touristenzentren und an sehr belebten Plätzen sollten Sie sich genauso vorsichtig wie in Deutschland verhalten, um Taschendiebstähle zu vermeiden.

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

Gesundheit und Impfungen

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. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Österreich ist flächendeckend mit Ärzten und Apotheken versorgt. Apotheken halten abwechselnd Nacht- und Sonntagsdienst; geschlossene Apotheken tragen Hinweise auf nächstgelegene offene Apotheken.

Notrufnummern in Österreich:
Notarzt: Tel. 144
Ärzte-Notdienst: Tel. 141
Bergrettungsdienst: Tel. 140



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 den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



Umwelt

Nachhaltigkeit im Hotel:

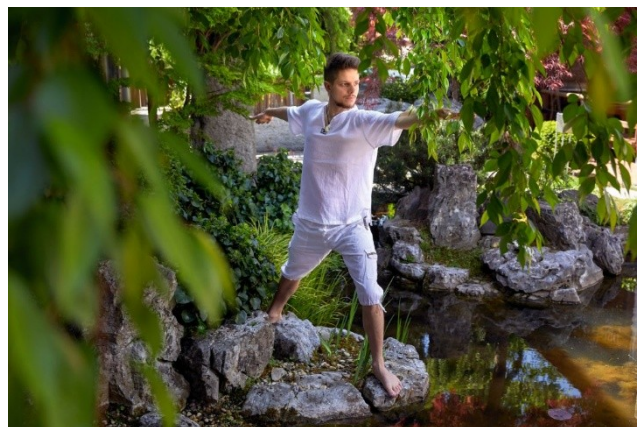
Das Hotel verfügt über Thermalwasser. Dieses wird auf die optimale Temperatur gekühlt, die Restwärme wird zum Teil dazu verwendet, das Warmwasser zu beheizen. Das Team vom Ayurveda-Resort legt großen Wert auf die Nutzung regionaler und saisonaler Zutaten. So wird der Großteil der Produkte bei regionalen Betrieben und Bauern erworben. Auch sorgfältige Mülltrennung und Abfallvermeidung ist selbstverständlich.

Im gesamten Hotel werden LED-Birnen eingesetzt. Vor kurzem wurden die Wasserpumpen gegen energiesparende Pumpen ausgetauscht. In den Zimmern stehen Ihnen hochwertige, biologische Seifen und Shampoos in wieder befüllbaren Spendern zur Verfügung.

Nachhaltigkeit in Österreich:

Österreich ist im Bereich Umweltschutz ein recht fortschrittliches Land. In den letzten Jahren ist das Umweltbewusstsein der Bevölkerung angesichts der negativen Einflüsse auf die Gesundheit und der Bedrohung durch den Klimawandel massiv gestiegen. Die Umweltpolitik setzt zur Lösung der globalen Probleme immer stärker auf internationale und globale Strategien. Zwei für Österreich bedeutende multilaterale Abkommen sind die Alpenkonvention zum Schutz des sensiblen Alpenraumes und das Donau-Schutzabkommen, das die Donau als eine der wichtigsten Lebens- und Wasseradern Europas erhalten will. Darüber hinaus hat Österreich zur Umsetzung seiner Klimaschutzziele eine nationale Klimastrategie entwickelt. Kernpunkte der Österreichischen Klimastrategie ist unter anderem die Steigerung der Energieeffizienz. Bereits heute beträgt der Anteil an Strom aus erneuerbaren Energien 59,1 Prozent, womit Österreich die Spitzenposition in der EU einnimmt.

www.lebensministerium.at



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!

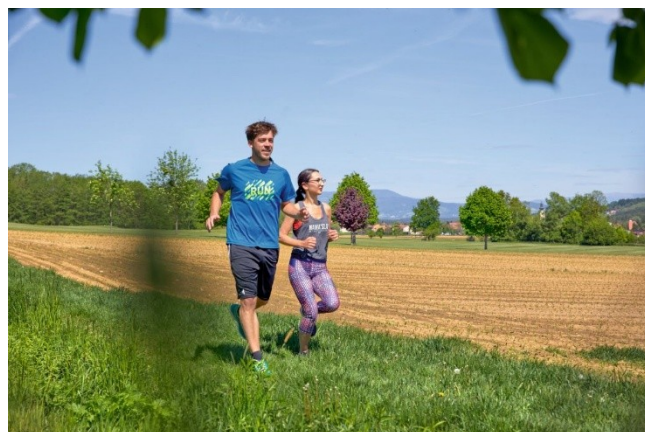
Deshalb haben wir die CSR-Initiative ergriffen und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit: <https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/>. 2009 haben wir das CSR-Siegel von TourCert zum ersten Mal erhalten und haben uns 2023 erneut rezertifiziert. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat 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

In Österreich gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ). Das Klima in der Steiermark ist im Vergleich zum restlichen Österreich recht mild, was im Wesentlichen durch die Lage südlich der Alpen bedingt ist. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.



Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Österreich beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Reiseführer für die Steiermark empfehlen, die Ihnen auf interessante Art und Weise das Land mit all seinen Einzigartigkeiten näher bringen.

Haller, Andreas:

Steiermark Reiseführer Michael Müller Verlag.

Müller, Michael (2023).

ISBN: 3966850915



[illegible]

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Carmen Pflutschinger
Europa
c.pflutschinger@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

