Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Spanien

Ayurveda Resort Port Salvi:
Authentischer Ayurveda in malerischer Küstenlage

Inhalt

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

Reisedetails

Spanien
Ayurveda Resort Port Salvi: Authentischer Ayurveda in malerischer Küstenlage

- Geschützte Felsenbucht an der Costa Brava
- Authentischer Ayurveda am Meer
- Entspannung im tropischen Garten
- Persönliche Betreuung

Allgemeine Beschreibung

Spektakulär eingebettet in eine Felsenbucht liegt das Ayurveda Resort Port Salvi. Das Hotel genießt eine ruhige Lage direkt am Meer, ca. 1 km vom Ortskern von Sant Feliu de Guixols entfernt. Port Salvi heißt auf Katalan "rettender Hafen". Ein idealer Name, um innere Ruhe, neue Vitalität und Lebenskraft zu finden. Durch das milde, mediterrane Klima können Sie Ihre Ayurveda Kur hier ganzjährig genießen.



Zusammen mit dem Hotel Eden Roc und dem ruhigen Gebäude Garden Eden teilt sich das Port Salvi ein über 11.000 m^2 großes Grundstück. In dem schönen Garten mit tropischen Blumen und Bäumen haben Sie viel Raum, um zur Ruhe zu kommen und die Seele baumeln zu lassen.

Kur/Hausprogramm

Ayurveda, die jahrtausendealte Gesundheitslehre aus Indien, wird auch Mutter aller Medizin genannt. Sowohl die europäische, als auch die arabische und die chinesische Medizin wurden von ihr entscheidend geprägt. Jede Ayurveda-Kur zielt darauf ab, eine Einheit aus Körper, Geist und Seele herzustellen und sie ins Gleichgewicht zu bringen. Während Ihres Aufenthalts im Ayurveda Resort Port Salvi wird sich Dr. Dinu Raj, Absolvent der Universität von Kerala, um Sie kümmern.
Der Spezialist für ayurvedische Behandlungen wie Panchakarma und Kerala Spezialtherapien wie Marma Pizhichil Massage, Njavarakkizhi und Naadi Chikitsa arbeitet seit 2011 in verschiedenen Ayurveda-Zentren und Krankenhäusern in Indien und ist seit 2015 in verschiedenen Teilen Europas tätig. Yoga und Naturpflege erweitern ihre Beratung für Patienten. Dr. Raj ist auch ein aktiver Teilnehmer an ayurvedischen medizinischen Seminaren, Diskussionen und Workshops sowie ein angesehener Medienkommentator zu dieser göttlichen Wissenschaft. Ihm zur Seite steht ein Team von hochqualifizierten Therapeuten mit langjähriger Erfahrung.



Die Therapeuten in Port Salvi sind auf Ayurveda, die älteste überlieferte Form der Naturheilkunde, spezialisiert. Ihre persönliche Kur beginnt mit einer Erstuntersuchung, inklusive Zungen- und Pulsdiagnose. Das Therapeutinnen-Team, das nur aus Frauen besteht, kümmert sich sehr einfühlsam um das Wohl der Gäste. Sie stehen in engem Kontakt mit dem Ayurveda-Arzt und werden von ihm genauestens auf ihre Kur vorbereitet. Ganz entscheidend bei einer Ayurveda-Kur ist die Qualität der verwendeten Kräuter. Das Haus verwendet für alle Anwendungen hochwertige Kräuteröle, die direkt aus Indien importiert werden.

Yoga und Meditation sind elementare Bestandteile einer Ayurveda Kur. Zweimal täglich können Sie an den Übungseinheiten teilnehmen und den positiven Effekt auf Körper und Geist spüren. Morgens beginnen die Einheiten um 07:00 Uhr und am Nachmittag um 17:30 Uhr. Die Yogastunden sind so aufgebaut, dass auch Anfänger daran teilnehmen können.



Wohnen

Mit Geschmack und Liebe zum Detail eingerichtet, lassen die Zimmer des Ayurveda Resorts kaum einen Wunsch offen. Während Ihrer Kur sind Sie untergebracht in der Zimmerkategorie Mediterranean Garden View Balcony. Die Zimmer sind etwa 35 m² groß und verfügen alle über 2 Einzelbetten, einen Balkon mit Gartenblick, Badezimmer mit Dusche oder Badewanne und Klimaanlage. Außerdem sind sie ausgestattet mit Sat-TV, Minibar, Zimmersafe und Wasserkocher.

Die Port Salvi Suiten sind circa 60 m² groß, verfügen über eine Panoramaterrasse mit Gartenblick und Klimaanlage. Sie verfügen zusätzlich über einen Kühlschrank, Sat-TV, Zimmersafe und Wasserkocher.

In der gemütlichen Hotelbar haben Sie die Möglichkeit den atemberaubenden Blick auf die Costa Brava zu genießen und sich mit anderen Ayurvedagästen auszutauschen. Es gibt vor Ort auch eine Leseecke, in der Sie sich Ayurveda-Lektüre ausleihen können.



Es gibt einen Wellnessbereich mit beheiztem Indoor-Pool (28°C), einer Sauna, Dampfbad und Jacuzzi. Auch zusätzliche Beauty-Anwendungen können vor Ort gebucht werden. Darüber hinaus stehen den Ayurveda-Gästen exklusiv eine neue finnische Sauna sowie eine Infrarot Sauna im Gartenbereich zur Verfügung.



Genießen

In dem schönen Ayurveda-Restaurant serviert Ihnen das Team des Port Salvi eine wohlschmeckende ayurvedische Vollpension aus vegetarischen Gerichten. Naturbelassene Lebensmittel, aromatische Kräuter und eine schonende Zubereitung entlasten den Stoffwechsel und schenken Ihnen neue Energie.

Die ayurvedischen Gerichte sind kombiniert mit mediterranen Einflüssen. Der Ayurveda empfiehlt bevorzugt frische und saisonale Lebensmittel zu verwenden. Die Zubereitung dieser Lebensmittel folgt ayurvedischen Richtlinien, die orts- und zeitunabhängig Gültigkeit besitzen. Dazu wird Ihnen stilles Wasser, Kräutertee und ayurvedischer Tee gereicht.







Umgebung

Die Umgebung von Sant Feliu de Guixols bietet sich an für eine Vielzahl von interessanten Ausflügen. Der Ort ist bekannt für seinen breiten Sandstrand, die schöne Strandpromenade, das 1000-jährige Kloster sowie den Sport-Fischereihafen. Wöchentlich (immer sonntags) findet ein Markt statt und vielleicht haben Sie das Glück einmal eine typische Sardana zu erleben, den folkloristischen Tanz der Region.

Die berühmteste und an Sehenswürdigkeiten reichste Stadt Kataloniens ist zweifellos Barcelona. Genießen Sie die wunderschöne Altstadt mit Ihren engen Gässchen und malerischen Plätzen. Erleben Sie die Atmosphäre der einzigartigen Sagrada Familia oder lassen Sie den Blick weit über die Stadt streifen vom wunderschönen Garten Güell aus.

Ebenfalls einen Besuch wert ist die Stadt Girona mit seiner hoch thronenden Kathedrale und seinem historischen jüdischen Stadtteil. Sie können aber auch eine Schiffsfahrt nach Tossa del Mar unternehmen oder auf den Spuren von Dali wandeln im gleichnamigen Museum in Figueras. Lohnenswert ist auch ein Ausflug zum bekannten Kloster von Montserrat im Hinterland der Region. Sollten Sie Interesse an aktiven Freizeitangeboten haben, bietet die Umgebung vielfältige Möglichkeiten für Reitausflüge, Wasserski, Windsurfen, Bowling und vieles mehr.

Saisonzeiten, Preise und enthaltene Leistungen

Die Saisonzeiten, Preise und enthaltenen Leistungen finden Sie auf unserer Webseite unter:
www.neuewege.com/7ESP0401

Zusätzliches Entgelt

Tourismustaxe von 1.98 € pro Person / pro Tag

Wahlleistungen

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

Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

Mit der Bahn können Sie bequem bis nach Girona fahren, von wo aus es nur noch 30 km bis zum Hotel Port Salvi sind. In Girona können Sie den Bus nach St. Feliu de Guixols nehmen oder aber einen Transfer des Hotels nutzen. Der Preis für den Transfer beläuft sich auf 85 Euro pro Strecke. Reisen mehrere Personen gemeinsam, reduziert sich der Preis.

Sollten Sie lieber fliegen wollen, können Sie einen der vielen Linienflüge oder Charterflüge nach Barcelona oder Girona nutzen. Ab dem Flughafen Barcelona fährt fünfmal täglich ein Bus vom Flughafen direkt nach St. Feliu. Die Fahrtzeiten finden Sie auf der Webseite: https://compras.moventis.es/online/
Die Fahrt dauert etwa zwei Stunden und kostet um die 20 Euro. Alternativ können wir Ihnen auch ab/bis Flughafen Barcelona einen Transfer direkt zum Hotel organisieren. Der Preis liegt bei 230 Euro pro Strecke. Reisen mehrere Personen gemeinsam, reduziert sich auch in diesem Fall der Preis.



Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum Busbahnhof von Sant Feliu reisen, empfehlen wir Ihnen ab dort ein Taxi zu nehmen, da der Fußweg bis zum Hotel ca. 30 min dauert. Rufen Sie für das Taxi bitte den Taxi-Stand unter folgender Nummer an: +34 972 320 934. Falls das nicht funktioniert oder Sie nicht zu Recht kommen, können Sie an der Rezeption des Hotels anrufen: +34 972 320 100. Das Team ist Ihnen dann gerne behilflich. Die Fahrt kostet circa 10 Euro.

Sonstiges

Verlängerungsnächte sind auf Anfrage gerne 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 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.

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



Umwelt

Nachhaltigkeitsaspekte im Ayurveda Resort Port Salvi:

Im Resort sind wassersparende Armaturen und Toiletten installiert, und alle Wasch- und Reinigungsmittel sind biologisch abbaubar. Für Gäste stehen nachfüllbare Trinkflaschen bereit, Müll wird im gesamten Haus getrennt, und für Elektroautos und E-Bikes gibt es Ladestationen.

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.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien

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

Zeitverschiebung und Klima

Auf dem spanischen Festland gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ).

In Katalonien herrscht ganzjährig ein sehr mildes und sonniges Klima. Bereits im April betragen die Tagesdurchschnittstemperaturen 18°C. Ähnlich warm ist es auch noch im November. Einen richtigen Winter, wie in Deutschland, gibt es in Katalonien nicht. Fällt das Thermometer mal unter 10° C, so ist dies für die Katalanen schon sehr kalt. In den Sommermonaten Juli und August kann es 30-35 Grad werden. Die Luftfeuchtigkeit ist aufgrund der Meeresnähe recht hoch, so dass es im Sommer ab und zu schwül werden kann. In Katalonien gibt es, anders als in Südspanien, zwischendurch immer mal einen Regentag, was besonders im Sommer für eine angenehme Erfrischung sorgt. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com