



## *Detailprogramm*

### Deutschland

Naturhotel Baltrum: Die Sinne in der Natur beleben

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	4
Enthaltene Leistungen.....	5
Zusätzliches Entgelt.....	5
Wahlleistungen.....	5
Termine und Preise.....	5
Teilnehmerzahl.....	5
Reisedauer.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Anreise / Transfers.....	6
Sonstiges.....	6
Gesundheit und Impfungen.....	6
Mitnahmeempfehlungen.....	6
Versicherung.....	7
Nebenkosten / Trinkgelder.....	7
Umwelt.....	7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	7
Zeitverschiebung und Klima.....	8
Essen und Trinken.....	8
Einkaufen und Souvenirs.....	8
Reiseliteratur.....	9
Ihre Reisenotizen.....	10

# Reisedetails

## Deutschland

### Naturhotel Baltrum:

### Die Sinne in der Natur beleben

#### Reiseverlauf

- Yoga am weiten Sandstrand der Nordsee
- Autofreie Insel für absolute Entspannung
- Auf Wanderungen das Wattenmeer erleben



#### Allgemeine Beschreibung

Bezaubernde Dünenlandschaften erwarten Sie während eines Urlaubs auf der autofreien Nordseeinsel Baltrum. Die kleinste der ostfriesischen Inseln liegt zwischen den Seehundbänken von Norderney und Langeoog. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, spazieren Sie entlang der ruhigen Wege und genießen Sie den Ausblick auf das glitzernde Meer.



Spüren Sie den Einklang mit der Natur auf der kleinen Insel und genießen Sie den Abstand vom Alltag. Sammeln Sie Muscheln am endlos breiten Strand oder entspannen Sie in einem gemütlichen Strandkorb.

Nur fünf Gehminuten vom Strand entfernt, am Rande des Ostdorfes, befindet sich das Naturhotel Baltrum. Dieser einzigartige Rückzugsort in spektakulärer Insel-lage bietet Ausblick in die wilden Dünen und auf die Salzwiesen. Hier erwartet Sie ein Paradies zum Innehalten, Entspannen und Yoga üben.

#### Kur/Hausprogramm

Alle KursleiterInnen werden von uns mit größter Sorgfalt ausgewählt und zeichnen sich durch hohe Professionalität aus. So sind beispielsweise unsere Yogalehrenden in der Regel Mitglieder im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Darüber hinaus haben unsere KursleiterInnen Erfahrung in der Leitung von Gruppen und der Vermittlung von Übungspraktiken. Wichtig ist neben einer sehr hohen fachlichen Qualifikation für uns aber vor allem auch die persönliche Ausstrahlung der KursleiterInnen, da diese Ebene unserer Meinung nach ebenfalls wichtig für ein gelungenes und wohltuendes Seminar ist. Das Kursprogramm findet an sechs Tagen jeweils 4 Zeitstunden statt. Üblicherweise wird die Übungszeit auf zwei Einheiten aufgeteilt.



Yoga-Materialien wie Matten, Decken und Meditationskissen werden Ihnen im Haus zur Verfügung gestellt. Genießen Sie ganzheitliche Yoga-Stunden im Yoga-Raum des Naturhotels oder am nahe gelegenen Strand mit Blick aufs Meer.

Am Nachmittag können Sie außerdem im Wellnessbereich des Hotels zur Ruhe kommen. Das Naturhotel ist geprüfte Partnerunterkunft des Thalasso Nordseeheilbades Baltrum. Hier können Sie wohltuende Massagen und Behandlungen hinzubuchen, die Ihren Körper und Geist verwöhnen. Sie können aus einer großen Bandbreite wählen, ein individuelles Thalasso-Programm, Ganzheitskosmetik mit Demeter zertifizierten Naturprodukten, ein Öl-Meersalz-Körperpeeling oder doch lieber eine traditionelle Ganzkörpermassage? Ebenfalls steht Ihnen eine **Sauna** von 14:00–18:00 Uhr kostenlos zur Verfügung. An der Rezeption des Hotels können Sie sich in eine Liste eintragen. Die Sauna kann, aufgrund ihrer Größe, maximal von vier Personen gleichzeitig genutzt werden.



## Wohnen

Das Naturhotel verfügt über gemütliche Zimmer in verschiedenen Kategorien. Jedes der Zimmer ist mit einem Bad mit Dusche und WC ausgestattet und verfügt über einen Safe. Die klare und liebevolle Einrichtung der Zimmer, mit ausgesuchten Möbeln und Stoffen, inspiriert die Sinne. Walnussbaumholz, Buche und Teakholz verbreiten eine natürliche Atmosphäre und einen angenehmen Duft.

Um in Ihrem Urlaub einmal richtig zur Ruhe zu kommen, sind die Zimmer nicht mit Fernsehgeräten ausgestattet. Dennoch besteht die Möglichkeit in einem schönen großen Raum, gemeinsam mit anderen Gästen, Filme über eine Großleinwand zu schauen.

Außerdem stehen im Haus Bücherregale, in denen Sie gerne stöbern dürfen. Mit den Büchern können Sie sich im gemütlichen Leseraum zurückziehen. WLAN steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung, wird aber von 00:00–07:00 Uhr ausgeschaltet, um Ihnen einen erholsamen

Schlaf zu bescheren. Bitte beachten Sie, dass die Rezeption nicht immer besetzt ist.



Ein Urlaub mit Hund ist im Naturhotel Baltrum möglich. Bitte sprechen Sie uns bei der Buchung darauf an, da nicht jedes Zimmer für die Unterbringung Ihres Vierbeiners geeignet ist. Für Ihren Hund wird eine Tagespauschale von 20-25 € berechnet.

## Genießen

Zum Frühstück wird Ihnen ein reichhaltiges und hochwertiges Frühstücksbuffet gereicht, mit dem Sie gestärkt den Tag beginnen können. Vollkornbrot, Bio-Müsli, Käse, Rührei und viele weitere Leckereien erwarten Sie! Im Glasrundbau des Hotels haben Sie von hier aus einen wunderschönen Ausblick auf den Garten. Im Hintergrund tönt leise Musik und begleitet Sie melodisch zum Frühstück. Abends können Sie die zahlreichen Restaurants der Insel erkunden. Vor allem im Westdorf gibt es viele Möglichkeiten die kulinarischen Spezialitäten der Region kennenzulernen.

**Tipp:** Besonders das Skipper's Inn im Westdorf ist sehr empfehlenswert. Das Team legt besonderen Wert auf saisonale Produkte und eine frische Zubereitung. Hier werden deutsche Gerichte modern und international interpretiert und auch das kulinarische Erbe Ostfrieslands wird hier weitergeführt.

## Umgebung

Baltrum - die kleinste der ostfriesischen Inseln ist der ideale Ort um zur Ruhe zu kommen! Unternehmen Sie lange Spaziergänge in der Dünenlandschaft der Insel und den einzigartigen Salzwiesen, genießen Sie die salzige Brise am weißen Sandstrand oder erkunden Sie das Wattenmeer auf einer Wattwanderung.

Ein ganz besonderes Erlebnis ist sicherlich der sieben Kilometer lange Rundgang auf dem Gezeitenpfad. Dieser Lehrpfad ist mit Infotafeln und Aktivmodulen ausgestattet, die über die Natur und Kultur der Insel berichten. Dieser Weg führt durch wunderschöne Dünen und vorbei an Vogelschutzgebieten und Hellerwiesen. Endstation des Gezeitenpfades ist das Nationalparkhaus Baltrum, in dem eine einmalige Ausstellung von Flora und Fauna des Wattenmeers gezeigt wird.



Direkt vom Hotel aus finden Sie einige wunderschöne Wanderwege vor. Im Hotel können Ihnen Wanderkarten zur Verfügung gestellt werden. Im Kurbad auf der Insel können Sie das große Meerwasserschwimmbekken nutzen, oder eine Unterwassermassage genießen.



**Tipp:** Probieren Sie einen typisch ostfriesischen Tee oder kosten Sie eine der zahlreichen selbst gebackenen Torten im Café Kluntje. Das gemütliche kleine Café ist seit mehreren Generationen im Familienbesitz und gehört zu einem Besuch auf Baltrum dazu. Das Café ist täglich von 11:00 - 18:00 Uhr geöffnet, außer mittwochs.

### Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC, vorbehaltlich Gegenbuchung • Reichhaltiges Vitalfrühstück • 6-tägiger Ferienkurs mit 4 Übungsstunden pro Tag • Gruppenleitung durch die NEUE WEGE Kursleitung • Begrüßungstreffen • NEUE WEGE Informationsmaterial

### Zusätzliches Entgelt

Kurtaxe von 3,50 € pro Person / pro Tag (vor Ort zu zahlen)

### Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

[www.neuwege.com/ODEH2300](http://www.neuwege.com/ODEH2300)

• Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

### Termine und Preise

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

[www.neuwege.com/ODEH2300](http://www.neuwege.com/ODEH2300)

### Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 12

### Reisedauer

8 Tage

# Praktische Hinweise

## Anreise / Transfers

Mit dem Zug können Sie bequem zum Bahnhof Norden reisen. Von dort steigen Sie in den Zubringer Bus „Baltrum – Fähre“, welcher Sie zum Hafen von Neßmersiel bringt (Hin- und Rückfahrt kosten etwa 11 Euro). Dort startet die Fährüberfahrt nach Baltrum (Hin- und Rückfahrt etwa 29 Euro). Fußläufig ist das Naturhotel Baltrum vom Hafen ca. 15 Minuten entfernt. Um das Gepäck problemlos transportieren zu können, stehen am Hafen Kofferranhänger bereit. Mit vorheriger Anmeldung können Sie diese nutzen und das Gepäck dann in dem Bollerwagen hinter sich herziehen.

Für ein Erlebnis der besonderen Art, können Sie mit der Kutsche zum Hotel fahren. Dies ist die einzige Möglichkeit des Personentransports auf der Insel. Die Fahrt kostet etwa 36 Euro für eine Person. Der Preis reduziert sich, wenn mehrere Personen mit der Kutsche fahren.



Die Fähren von Neßmersiel nach Baltrum und wieder zurück, setzen 2-3-mal pro Tag über. Informieren Sie sich bitte unter diesem Link über die tages-aktuellen Fährzeiten, um so Ihre Anreise besser planen zu können und lange Wartezeiten zu vermeiden:

[www.baltrum-linie.de/](http://www.baltrum-linie.de/)

## Sonstiges

Verlängerungstage und auch individuelle Aufenthalte im Hotel sind auf Anfrage über NEUE WEGE buchbar.

## Gesundheit und Impfungen

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt 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. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

## Mitnahmeempfehlungen

Wir empfehlen Ihnen leichte und bequeme Kleidung für die Übungseinheiten mitzubringen sowie ein leichtes Tuch oder eine rutschfeste Unterlage für die Yogamatte. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnen- und ggf. Mückenschutz. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Ausflüge. Für die kühlere Jahreszeit ist warme Kleidung empfehlenswert. Seife, Duschgel und Shampoo sollte möglichst biologisch abbaubar sein.



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



## Nebenkosten / Trinkgelder

Sie können im Naturhotel Baltrum mit Bargeld oder EC-Karte bezahlen.

Es ist schön, wenn das gesamte Team vom Service bis zur Küche, den Reinigungskräften und dem Hausmeister gleichmäßig Anteil am Trinkgeld hat. Daher empfehlen wir das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes an der Rezeption für das gesamte Team abzugeben oder in der Gruppe zu sammeln und gemeinsam zu überreichen. Wir empfehlen, je nach Zufriedenheit 25-35 Euro für die Woche einzuplanen.

## Umwelt

### Nachhaltigkeit im Naturhotel Baltrum:

Das Naturhotel betreibt ein modulierendes Blockheizkraftwerk und kann so den eigenen Wärmebedarf zu 100 % selber abdecken. Seit Februar 2011 bezieht das Naturhotel Baltrum neben dem selbstproduzierten Strom aus dem eigenen Blockheizkraftwerk, zusätzlich Ökostrom aus 100 % erneuerbaren Energien. Das Team hat sich bewusst entschieden Ökostrom zu beziehen, um so einen positiven Einfluss auf den Umweltschutz zu haben.

### 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 nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.

Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. **Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)**

### Zeitverschiebung und Klima

Die Ostfriesischen Inseln zeichnen sich durch ein mildes, gemäßigtes Klima und hohe Luftfeuchtigkeit aus. Es herrschen deutlich mildere Winter und kühlere Sommer als auf dem Festland. Während im Sommer überwiegend ruhige Westwinde wehen, treten ab Herbst vermehrt Stürme auf, die auch eine Erhöhung der Regentage mit sich bringen. Tagesaktuelle Informationen zur Wetterlage finden Sie im Internet.



### Essen und Trinken

Da auf den Ostfriesischen Inseln damals keine Getreidefelder, nur wenige Gemüsegärten und außer Kühen kaum Vieh zur Verfügung standen, zeichnete sich die lokale Küche besonders durch Hülsenfrüchte, getrocknete Bohnen, Speck und Pökelfleisch aus. Darauf basieren viele der alten ostfriesischen Spezialitäten. Natürlich gibt es auch viele Fischgerichte wie die bekannten kleinen Krabben oder auch Miesmuscheln. Die beliebte Nachspeise Rote Grütze ist auch eine regionale Spezialität, die mit frischer Sahne oder Vanillesoße am besten schmeckt. Auf der Getränkekarte von vielen Restaurants und Cafés steht das ostfriesische Nationalgetränk Tee.



### Einkaufen und Souvenirs

Nach einem Besuch auf der ostfriesischen Insel ist schon so mancher auf den Geschmack von Ostfriesentees gekommen. Als Erinnerung oder Mitbringsel eignen sich daher die Utensilien für die Zubereitung des Getränks besonders. In vielen Läden auf der Insel finden Sie die sogenannten Kluntjes (Kandiszucker), die Sahnelöffel, das Teeservice aus hauchdünnem Porzellan oder ein Stövchen zum Warmhalten.

## Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Deutschland beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle eine Auswahl an Reiseführern empfehlen, die sich auf die Nordseeküste und die Ostfriesischen Inseln konzentrieren.

### **Katz, Dieter:**

Ostfriesland & Ostfriesische Inseln Reiseführer.

Michael Müller Verlag (2019).

ISBN: 3956546083

### **Lammert, Andrea:**

ADAC Reiseführer Ostfriesland und Ostfriesische Inseln.

ADAC Reiseführer (2019)

ISBN: 3956895266

### **Reißig-Dwenger, Wiebke:**

Bruckmann Reiseführer: 99 x Ostfriesland wie Sie es noch nicht kennen.

Bruckmann Verlag (2018)

ISBN: 9783734306907







## Ihre persönliche Beratung



**Yvonne Kolvenbach**  
Europa  
y.kolvenbach@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-107



**Britta Schulz**  
Europa  
b.schulz@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-106



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

  @neuewegereisen

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

