



Detailprogramm

Deutschland

Ayubowan Ayurveda Center:

Authentische Kuren in Bad Berleburg

Inhalt

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

Reisedetails

Deutschland

Ayubowan Ayurveda Center: Authentische Kuren in Bad Berleburg

Reiseverlauf

- Einfühlsame und kompetente Betreuung
- Ein Hauch Sri Lanka mitten in Deutschland
- Wanderungen entlang des Rothaarsteigs



Allgemeine Beschreibung

Das Ayubowan Ayurveda-Center liegt im Kurort Bad Berleburg. Hier erwarten Sie authentische Ayurveda-Kuren, die Ihnen Wohlbefinden und Ausgeglichenheit schenken. Hervorzuheben ist auch die persönliche Betreuung durch das Team vor Ort.



Kur/Hausprogramm

In dem reinen Ayurveda-Center werden Ihnen unterschiedliche und authentische Ayurveda-Kuren geboten. Dr. Uditha Prabath Keppetigodage ist der leitende Ayurveda-Arzt, der das Ayubowan seit 2015 unterstützt. Mit sehr viel Feingefühl achtet er auf Ihr Wohlbefinden. Nach Ihrer Ankunft gegen Mittag erhalten Sie eine Eingangsdiaagnose. Nach dem ersten Treffen wird Ihnen ganz individuell ein Behandlungsplan erstellt. Die Öle für die Behandlungen werden in der eigenen Kräuterküche für Sie zusammengestellt.



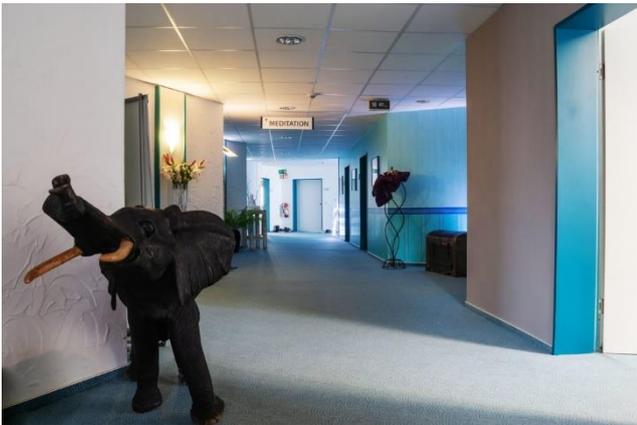
Morgens wird abwechselnd entweder Meditation angeboten oder Sie unternehmen gemeinsame Walkingtouren in die wunderschöne unberührte Natur. Mit dem hauseigenen Shuttlebus fahren Sie wenige Minuten zu einem Ausgangspunkt, von wo aus zahlreiche Wanderwege erkundet werden können. Bei guten Wetter machen sie eine Meditation im Wald.



Wir empfehlen Ihnen eine Anreise zwischen 11:00 – 13:00 Uhr, damit die Eingangsdiaagnose schon am ersten Tag erfolgen kann. Der Abreisetag zählt auch noch als Anwendungstag, die Zimmer können in der Regel bis zu Ihrer Abreise noch genutzt werden.

Wohnen

Nach einem Brand Mitte Mai 2019 wurde das ursprüngliche Fachwerk-Gebäude des Ayubowan Ayurveda Center zerstört. Seit dem 01.08.2019 steht jedoch eine Ausweichmöglichkeit in Bad Berleburg am Baumrain in Räumlichkeiten eines Reha-Zentrums in naturnaher Lage zur Verfügung. In einem abgeschlossenen Gebäude-Komplex (Sie kommen nicht mit den Reha-Patienten in Berührung) mit eigenem Eingang finden über zwei Etagen verteilt nicht nur 9 Zimmer, sondern auch ein liebevoll hergerichteter Speiseraum, vier Behandlungsräume und ein Ruheraum Platz.



Der ganze Bereich ist liebevoll mit singhalesischen Elementen dekoriert und somit kann man sich rundum wohl fühlen.



Jedes Zimmer (ca. 30m²) verfügt über einen Balkon mit Ausblick in die Natur, sowie über ein eigenes Bad mit ebenerdiger Dusche, WLAN, Föhn, Bademantel und auf Wunsch auch TV.



Bei gutem Wetter genießen Sie den Blick auf der Dachterrasse in die wundervolle, grüne Umgebung, üben dort Yoga oder Meditieren. Sollte das Wetter mal nicht so mitspielen, werden die Yoga- und Meditationseinheiten im hellen Ruheraum abgehalten. Außerdem stehen Ihnen im Ruheraum ein paar Fitnessgeräte, wie beispielsweise ein Trampolin zur Verfügung, welche Sie nach Absprache mit dem Ayurveda-Arzt gerne nutzen können. Nachmittags wird Ihnen Tee gereicht, abends können Sie hier in Ruhe ein Buch lesen.



Genießen

Sie erhalten während Ihrer Ayurveda-Kur eine ayurvedische Vollpension. Der Ayurveda-Koch zaubert Ihnen leckere ayurvedische Gerichte auf die Teller. Mittags wird Ihnen ein Drei-Dosha-Ausgleichsmenü gereicht. Die drei Doshas sollen sich so komplettieren und ergänzen. Sollte der Ayurveda-Arzt Dr. Uditha eine besondere Ernährung für notwendig halten, wird diese natürlich umgesetzt. Den ganzen Tag steht Ihnen heißes Wasser zur Verfügung. Zu den Mahlzeiten erhalten Sie zusätzlich ayurvedische Tees, die den Effekt der Kur unterstützen.

Für die Mahlzeiten steht ein Essensraum zur Verfügung.



Umgebung

Das Ayurveda-Center liegt an einem Berg, nur wenige Minuten vom Stadtzentrum von Bad Berleburg entfernt. In dem Kurort kann man herrlich flanieren und das rege Treiben beobachten. Wer es lieber ruhig mag, der kann ausgedehnte Spaziergänge in die umliegenden Wälder unternehmen. Hier auf 77 Hektar Naturwaldeben darf der Wald wieder Wald sein. Es gibt zahlreiche Biotope, Felslandschaften, die ausgewilderte Wisente und vieles mehr.



Außerdem gibt es einige Themenwanderwege, die Sie gemeinsam mit anderen Kurgästen oder individuell erkunden können. Ganz besonders schön ist der Waldskulpturenweg, aber auch der Schieferpfad oder der Rothaarsteig sind sehr sehenswert. Das Schloss Bad Berleburg ist ebenfalls nicht weit entfernt. Hier können Sie eine Zeitreise durch die fürstlichen Gemäcker unternehmen. Bei einem geführten Rundgang erhalten Sie Einblicke in die Festsäle, die Kapelle, die große Halle und einige private Gemäcker der Familie zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg. Oder aber Sie spazieren durch den Schlosspark und bestaunen das Anwesen von außen.

Enthaltene Leistungen

Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie

- Ayurvedische, vegetarische Vollpension (F, M, A)
- Ayurvedische Getränke
- Eingangsdiagnose, Abschlussgespräch und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten
- Alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß Eingangsdiagnose
- Meditation und Morgen-Walk im Wechsel
- Lymphdrainage
- Blockaden-Lösung mit Yoga
- Leihbademantel
- Kurtaxe
- NEUE WEGE Informationsmaterial

Wahlleistungen

- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

Mit dem Zug können Sie bis nach Bad Berleburg fahren. Der Bahnhof ist nur wenigen Minuten vom Haus entfernt. Gerne buchen wir Ihnen ein touristisches Bahnticket für eine entspannende und umweltschonende An- und Abreise. Der nächst größere Bahnhof ist in Marburg (etwa 45 Kilometer entfernt). Auf Wunsch kann gerne ein Transfer zum Selbstkostenpreis organisiert werden (ca. 80 Euro).



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. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Mitnahmeempfehlungen

Wir empfehlen Ihnen leichte bequeme Kleidung für die Übungs-Einheiten mitzubringen. Für das Zimmer empfiehlt es sich Hausschuhe mitzubringen. Des Weiteren raten wir aufgrund der Öle, die bei den Massagen eingesetzt werden, möglichst zum Tragen von unempfindlicher oder kochfester Wäsche, die gut gereinigt werden kann.

Ein Kopftuch aus Baumwolle oder eine Baumwollmütze sollten Sie mitbringen, da sich der Kopf nach Ölanwendungen, während der Einwirkzeit, etwas kälter anfühlen kann. Für die Anwendungen werden Ihnen Einweg-Slips zur Verfügung gestellt.

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



Nebenkosten / Trinkgelder

Im Hotel ist eine Zahlung in Bar oder mit EC - Karte möglich.

Trinkgeld

Es ist schön, wenn das gesamte Team von den Ayurveda-Therapeuten bis zur Küche, den Reinigungskräften und den Service-Mitarbeitern gleichmäßig Anteil am Trinkgeld hat. Daher empfehlen wir das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes an der Rezeption für das gesamte Team abzugeben. Wir empfehlen, je nach Zufriedenheit 30-50 Euro für die Woche einzuplanen.

Umwelt

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.neuwewege.com/csr**

Zeitverschiebung und Klima

Das Klima im Sauerland wird als maritim gemäßigt bezeichnet. Die Sommer sind vergleichsweise kühl und die Winter recht mild und wolkenreich.

Essen und Trinken

Die Küche im Sauerland ist vorwiegend gut bürgerlich. Da die Region in der Vergangenheit stark von der Landwirtschaft geprägt war, zeichnete sich die Küche eher durch deftige Gerichte aus. Die Wälder haben einen reichen Wildbestand, so dass hier häufig Wildschwein, Reh oder Hirsch auf die Teller kommt. Außerdem sind Süßwasserfische wie Aale, Forellen, oder Zander ein großer Bestandteil der sauerländischen Küche.

Ein typisches Gericht aus dem Sauerland ist die sogenannte "Potthucke". Hierbei handelt es sich um ein Ofengericht aus geriebenen Kartoffeln und Zwiebeln, die mit Mettwurst, Speck und Sahne verfeinert werden. Mittlerweile finden Sie im Sauerland aber auch viele abwechslungsreiche Restaurants, hier ist für jeden Gaumen etwas dabei.

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 Region Sauerland konzentrieren.

Behla, Sylvia und Thilo:

Sauerland mit Rothaarsteig: Wanderführer.

KOMPASS (2017).

ISBN: 399044039X

Wachsmann, Florian:

MARCO POLO Reiseführer Sauerland.

Mairdumont (2012).

ISBN: 3829726007



Ihre persönliche Beratung



Anja Frigger
Europa
a.frigger@neuewege.com
+49 2226 1588-104



Carina Sesterheim
Teamleiter Europa
c.sesterheim@neuewege.com
+49 2226 1588-102



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

