



Detailprogramm

Österreich

Johannesbad Hotel St. Georg:
Heilfasten nach F. X. Mayr

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	4
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	6
Zusätzliches Entgelt.....	6
Wahlleistungen.....	6
Praktische Hinweise.....	7
Anreise.....	7
Sonstiges.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	7
Mitnahmeempfehlungen.....	7
Währung / Post / Telekommunikation.....	8
Versicherung.....	8
Nebenkosten / Trinkgelder.....	8
Umwelt.....	8
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	9
Zeitverschiebung und Klima.....	9
Sprache und Verständigung.....	9
Religion und Kultur.....	9
Einkaufen und Souvenirs.....	9
Reiseliteratur.....	10
Ihre Reisenotizen.....	11

Reisedetails

Österreich

Johannesbad Hotel St. Georg: Heilfasten nach F. X. Mayr

Reiseverlauf

- Spektakulärer Blick auf die Gasteiner Alpen
- Mit Heilfasten dem Körper was Gutes tun
- Zahlreiche Wanderwege durch den Nationalpark



Allgemeine Beschreibung

Bad Hofgastein im Gasteiner Tal wird Sie zu jeder Jahreszeit begeistern. Hier im Vier-Sterne-Hotel St. Georg können Sie die beeindruckende Bergkulisse der Gasteiner Alpen genießen, ob von den Fenstern des Wellnessbereiches aus, oder aktiv auf einer Wanderung. In der gemütlichen Atmosphäre des Hauses, gepaart mit dem herzlichen Service lässt es sich nach Herzenslust entspannen. Das Hotel überzeugt mit rustikaler Eleganz und stilvollen Dekorationen und vor allem freundlichem Personal, das Ihnen versucht jeden Wunsch von den Augen abzulesen.

Ihre Reise unter besonderen Voraussetzungen:

Das Team vom Johannesbad Hotel St. Georg freut sich darauf, Sie wieder begrüßen zu dürfen. Natürlich wird es aufgrund von COVID-19 angepasste Sicherheits- und Hygienemaßnahmen geben, über die wir Sie gerne informieren möchten.

Wichtige Informationen für Ihre Einreise nach

Österreich:

Seit dem 19. Mai 2021 sieht die österreichische Einreiseverordnung bei einem Voraufenthalt in „Staaten mit geringem Infektionsgeschehen“ (u.a. Deutschland) keine Quarantänepflicht mehr vor.

Bei Einreise muss ein negatives PCR- oder Antigen-Test-Ergebnis vorgelegt werden. Das Test-Ergebnis oder ein ärztliches Zeugnis über ein solches, muss in deutscher oder englischer Sprache verfasst sein und darf nicht älter als 48 Stunden (Antigentest) bzw. 72 Stunden (PCR-Test) sein. Kann dieses nicht vorgelegt werden, ist ein Test spätestens 24 Stunden nach Einreise auf eigene Kosten durchzuführen.

Einem Testnachweis sind der Nachweis einer Impfung (ab dem 22. Tag nach der ersten Dosis, wobei die Impfung nicht länger als drei Monate, bei Zweitimpfung, nicht länger als neun Monate zurückliegen darf) bzw. einer durchgemachten Infektion in den vergangenen sechs Monaten gleichgestellt („3-G-Regel“).

Informationen zu Ihrer Rückreise erhalten Sie mit den Reiseunterlagen.

In allen öffentlichen Bereichen des Hotels wird darauf geachtet, dass der Mindestabstand eingehalten wird. Wir möchten Sie bitten, in regelmäßigen Abständen die Hände zu waschen und zu desinfizieren. Bringen Sie bitte eigene Mund- und Nasenschutzmasken mit. Diese sind in allen öffentlichen Bereichen des Hotels zu tragen. Im Hotel steht Ihnen an allen öffentlichen Stellen Desinfektionsmittel zur Verfügung.

Die Zimmer werden täglich gereinigt und desinfiziert. Der Wellnessbereich kann genutzt werden. Massagen und Anwendungen können gebucht werden. Auch hier wird regelmäßig desinfiziert.



Kur/Hausprogramm

Die Heilfastenkur nach F. X. Mayr wird im Hotel schon seit den 80 er Jahren angeboten. Unter Aufsicht von erfahrenen und spezialisierten Ärzteteams können Sie sich hier auf sich konzentrieren und den Weg zu einer bewussteren Ernährung und Lebensweise einschlagen.

Zusätzlich zu Ihrer Fastenkur erhalten Sie unterschiedliche Anwendungen, die Ihren Körper beim Reinigungsprozess unterstützen. Leberwickel, Body Wrappings und eine Lymphdrainage helfen bei der Entgiftung.

Ein besonderer Höhepunkt des Hauses ist der traumhafte Wellness-Bereich. Der Innen-Pool bietet kostbares Gasteiner Thermalwasser. Nach einem erholsamen Bad können Sie sich auf den gemütlichen Ruheliegen entspannen. Ebenso stehen Ihnen eine finnische Sauna, eine Bio-Sauna, eine Infrarotkabine, ein Sole-Dampfbad, ein Whirlpool, ein Solarium sowie diverse Erlebnisduschen zur Verfügung.



Tipp: Gönnen Sie sich eine Massage oder eine Schönheitsbehandlung. Das kompetente Team legt viel Wert auf die Heilkraft natürlicher Substanzen und Aromen. Wie wäre es mit einem weiteren Meersalzwickel? Oder möchten Sie lieber ein Heubad, oder ein Cleopatra-Bad ausprobieren? Die Palette an Möglichkeiten ist groß.



Wohnen

Die Zimmer sind in unterschiedliche Kategorien eingeteilt und sind alle mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. Qualitative Holzmöbel wurden mit warmen Stoffen kombiniert, um eine Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen. W-LAN steht Ihnen im gesamten Hotel kostenfrei zur Verfügung. Hier erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Zimmerkategorien:

Die **Einzelzimmer** sind etwa 20 m² groß und verfügen über ein Bad mit Dusche oder Wanne, Toilette, Telefon, TV, Safe und teilweise über einen Balkon.

Die **Doppelzimmer Standard** sind etwa 22 m² groß und sind ebenfalls mit Dusche oder Wanne, Toilette, Telefon, TV und Safe ausgestattet.

Die **Doppelzimmer Komfort** bieten mit etwa 26 m² mehr Platz und verfügen über einen Balkon mit Blick auf die Gasteiner Alpen. Die Zimmer haben teilweise eine separate Toilette und ebenfalls eine Dusche oder Badewanne. Sie sind ausgestattet mit Telefon, TV und Safe.

Die **Suite** und die „**Sissi-Suite**“ bieten sehr viel Platz und eignen sich besonders für mehrere Personen, die zusammen reisen.

Auch Ihre Vierbeiner sind auf Anfrage gerne im Hotel willkommen.



GenieBen

Das behandelnde Ärzteteam erstellt Ihnen einen individuellen Diätstufenplan. Dabei wird entsprechend auf Ihre Konstitution und auch auf Ihre individuellen Nahrungsmittelunverträglichkeiten eingegangen. Diese Diät wird nur für eine kurze Zeit angewendet und zur Schonung des Darms eingesetzt.

Mit einer speziellen Aufbaudiät werden Sie wieder an eine vielseitige und ausgewogene Ernährung herangeführt.

Dies sind die unterschiedlichen Diätstufen:

Diätstufe 0 - Teefasten

Diätstufe 1 - traditionelle Milch-Semmel-Diät

Diätstufe 2.1 - traditionelle Milch-Semmel-Diät mit Eiweißzulage

Diätstufe 2.2 - traditionelle Milch-Semmel-Diät mit Eiweißzulage und Basensuppe

Tipp: Damit Ihre Fastenkur ein voller Erfolg wird empfehlen wir Ihnen bereits eine Woche vor Kurbeginn keine Rohkost mehr zu essen und abends nur noch leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen (möglichst vor 18 Uhr)

Umgebung

Bewegung ist ebenfalls ein wichtiger Faktor während Ihrer Gesundheitskur. Durch die ideale Lage bietet sich das Hotel besonders für ausgedehnte Wanderungen an. Einige Wanderwege beginnen direkt ab dem Hotel und bieten Ihnen traumhafte Ausblicke auf die Berge. Wanderstöcke können Sie sich kostenlos an der Rezeption des Hotels ausleihen. Ebenso gibt es hoteleigene City-Bikes, die Sie nach Verfügbarkeit ausleihen können.



Direkt neben dem Hotel befindet sich die große Alpentherme, die unbedingt einen Besuch lohnt. Ebenso ist das Ortszentrum mit der schönen Fußgängerzone nur ein paar Schritte entfernt.

Tipp: Ein Ausflug zu der Schlucht Liechtensteinklamm ist ein besonders eindrucksvolles Erlebnis. Die tosenden Wasserfälle und die reißenden Wassermassen haben sich über die Jahrtausende immer tiefer in die Schlucht geschnitten und sind ein Naturschauspiel, das man gesehen haben muss.

Alternativ können wir Ihnen die Eisriesenwelt bei Werfen in Pongau empfehlen. Hier befindet sich mit 40 km Länge und 30.000 m² Bodeneis die größte Eishöhle der Welt.



Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie • Heilfastenverpflegung Diätstufe 0-2 • Ganztägig Wasser und Kräutertees • 1x ärztliche Erstuntersuchung mit Bauchbehandlung • 1x ärztliches Abschlussgespräch mit Bauchbehandlung • 1x ärztliche Bauchbehandlung • 1x Lymphdrainage (etwa 25 Minuten) • 2x Leberwickel • 1x Cocon Marin (Schlankheits-Algenpackung, etwa 60 Minuten) • 2x Body Wrapping oder 1x Citadine (Sauerstoffbehandlung fürs Gesicht, etwa 90 Minuten) • Gast-einer Card (Talweites Aktivprogramm, zum Teil gegen Gebühr) • 1-2x wöchentlich medizinische Nordic Walking Touren • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

- Kurtaxe von 2,40 € pro Person / pro Tag (vor Ort zu zahlen)
- Forschungsinstitut-Beitrag Bad Hofgastein (FIB) von 1,10 € (einmalig)

Wahlleistungen

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

Praktische Hinweise

Anreise

Sie können bequem mit dem Zug bis nach Bad Hofgastein fahren. Ab einem Aufenthalt von 7 Nächten wird Ihnen ein kostenloser Abholservice ab dem Bahnhof Bad Hofgastein vom Hotel angeboten.



Sonstiges

Verlängerungstage sind auf Anfrage auch direkt über NEUE WEGE buchbar.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche und Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Österreich einreisen. Seit dem 26.06.2012 sind Kindereinträge in dem Reisepass eines Elternteils nicht mehr gültig. Jedes Kind benötigt ein eigenes Ausweisdokument. Hierzu zählt ein eigener (Kinder-) Reisepass, ein Kinderausweis nach altem Muster, Personalausweis oder Europapass.

Bei Einreise mit dem Pkw ist darauf zu achten, dass in Österreich eine Autobahnvignette erforderlich ist. Informationen hierzu finden Sie unter www.adac-shop.de/Vignetten/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 in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstörungen. 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. 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:
Rettung/Notarzt: Tel. 144
Ärzte-Funkdienst: Tel. 141
Bergrettungsdienst: Tel. 140



Mitnahmeempfehlungen

Wir empfehlen Ihnen leichte und bequeme Kleidung für eventuelle Übungseinheiten und die Morgengymnastik mitzubringen. Bitte denken Sie je nach Jahreszeit an einen angemessenen Sonnenschutz. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Wanderausflüge. Für die kühlere Jahreszeit ist warme Kleidung empfehlenswert.

Währung / Post / Telekommunikation

Im Allgemeinen haben die Banken in Österreich Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 08:00 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 15:00 Uhr geöffnet. Außerhalb der Banken kann in ganz Österreich an rund 3.000 Bankomaten rund um die Uhr Geld abgehoben werden. Akzeptiert werden in- und ausländische Maestro-Karten (Bankomat-Karten) und die gängigen Kreditkarten.



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



Nebenkosten / Trinkgelder

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. Wir empfehlen, je nach Zufriedenheit 25-35 Euro für die Woche einzuplanen.

Umwelt

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:

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Achten Sie darauf, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. 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

Zeitverschiebung und Klima

In Österreich gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ).

Das Klima im Gasteinertal ist gemäßigt bis kühl. Der wärmste Monat ist der Juli. Die Region zeigt sich aber in jeder Jahreszeit von einer besonders schönen Seite und hat einiges zu bieten. Somit eignet sich das Gasteinertal das ganze Jahr für eine Reise.

Sprache und Verständigung

Deutsch ist die Muttersprache von etwa 98 % der österreichischen Staatsbürger. Tatsächlich gesprochen und geschrieben wird in Österreich das Österreichische Deutsch, eine hochsprachliche nationale Standardvariante der deutschen Sprache, wobei sich Österreichisches Deutsch insbesondere im Wortschatz und der Aussprache, aber auch durch grammatikalische Besonderheiten vom Hochdeutschen in Deutschland unterscheidet. In Österreich werden in weiten Teilen noch Dialekte gesprochen.

Religion und Kultur

Ein Großteil der österreichischen Bevölkerung ist Katholisch (etwa 73,6%). Das erklärt, warum es sehr viele christliche Festtage gibt. Aber auch sonst ist Tirol eine Region mit vielen Brauchtümern und alten Traditionen, die bis heute gepflegt werden.

Ein buntes Spektakel sind beispielsweise die sogenannten Almbetriebe gegen Ende des Sommers, bei denen bunt geschmückte Rinder, Ziegen und Schafe zurück in die Täler gebracht werden zum Überwintern. Ein weiteres Highlight sind die prunkvollen Fastnachtveranstaltungen, die in den kleinsten Dörfern ausgiebig gefeiert werden. Ebenso die Christkindlmärkte in der Weihnachtszeit sind für viele Besucher eine Besonderheit.



Einkaufen und Souvenirs

Es gibt eine Reihe von schönen Mitbringseilen, die Sie Ihren Lieben oder auch sich selbst schenken können. Neben all den köstlichen Leckereien, Likören und Weinen, eignen sich auch die Kristallkunstwerke von Swarovski oder das bekannte österreichische Handwerk als Erinnerung an den Urlaub.

Reiseliteratur

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

Vis-à-Vis Reiseführer Österreich.

Dorling Kindersley Verlag GmbH (2019).

ISBN: 3734202175

Hetz, Siegfried:

MARCO POLO Reiseführer Salzburg/Salzburger Land.

Mairdumont (2018).

ISBN: 3829728832



[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Desiree Arias

Beratung & Verkauf Europa

d.arias@neuewege.com

+49 2226 1588-105



Michaela Heising

Beratung & Verkauf 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

