



Detailprogramm

Spanien

Finca Can Bando:

Authentischer Ayurveda auf Mallorca

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	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
Mitnahmeempfehlungen.....	7
Währung / Post / Telekommunikation.....	7
Zollbestimmungen.....	7
Versicherung.....	8
Nebenkosten / Trinkgelder.....	8
Umwelt.....	8
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	8
Zeitverschiebung und Klima.....	9
Sprache und Verständigung.....	9
Religion und Kultur.....	9
Essen und Trinken.....	9
Einkaufen und Souvenirs.....	9
Reiseliteratur.....	10
Ihre Reisenotizen.....	11

Reisedetails

Spanien

Finca Can Bando:

Authentischer Ayurveda auf Mallorca

Reiseverlauf

- Authentischer Ayurveda am Meer
- Yoga im tropischen Garten
- Persönliche Betreuung



Allgemeine Beschreibung

Herrlich gelegen inmitten des Tramuntana-Gebirges befindet sich die kleine charmante Finca Can Bando. Hier erleben Sie herzliche Gastfreundschaft in Kombination mit einer ganzheitlichen Ayurveda-Kur.

Die Finca stammt aus dem 16. Jahrhundert und liegt in Soller, im Nordwesten der Insel. Beide Herrenhäuser wurden 2019 frisch renoviert, haben dabei aber ihren ursprünglichen Charakter behalten. Wussten Sie zum Beispiel, dass der Dachbalken im großen Salon früher einmal der Mast eines Schiffes war? Das Haus wurde von einem Kapitän gebaut, der den Weltmeeren den Rücken gekehrt hatte und sich auf der Finca niederließ.

Diese Atmosphäre alleine macht die Finca Can Bando schon zu etwas Besonderem. Ein weiteres Highlight sind die authentischen Ayurveda-Kuren von Moksha Ayurveda, die Sie vor Ort genießen können.

Ihre Yoga-Reise unter besonderen Voraussetzungen:

Das Team der Finca Can Bando freut sich darauf, Sie begrüßen zu dürfen. Natürlich wird es aufgrund von COVID-19 angepasste Sicherheits- und Hygienemaßnahmen geben, über die wir Sie gerne informieren möchten.

Direkt nach der Ankunft in der Finca Can Bando werden Sie gebeten, die Hände zu waschen und zu desinfizieren. Desinfektionsmittel steht entsprechend zur Verfügung. Überall im Haus wird auf die Abstandsregelung von 1,5 m geachtet. Der Check-In darf nur mit einer Person stattfinden. Die Zimmer werden vor Ankunft gründlich desinfiziert sowie ebenfalls die Zimmerschlüssel.

Das Team vor Ort trägt Mund- Nasenschutzmasken zu Ihrer Sicherheit. Beim Betreten und Verlassen des Restaurants ist eine Maske zu tragen, die am Platz wieder abgenommen werden darf.

Während der Yoga-Einheiten stehen Ihnen eine Matte und eine Decke für die gesamte Zeit Ihres Aufenthaltes zur Verfügung.

Die Therapeuten tragen während der Behandlungen Masken. Sie können selber entscheiden, ob Sie die Maske anlassen oder ausziehen möchten.



Kur/Hausprogramm

Genießen Sie eine authentische Ayurveda Kur von Moksha Ayurveda. Moksha bedeutet „Befreiung“, „Wissen“, und „Selbsterkenntnis“ und ist das Konzept eines der vier großen Motivationen des Lebens in der vedischen Philosophie.

Das Team vor Ort besteht aus erfahrenen und dynamischen Ayurveda-Spezialisten, der Ayurveda-Ärztin Dr. Deepa Apte und Yogalehrern, die Sie auf Ihrer Reise zu sich selbst begleiten und unterstützen. Diese Reise schenkt Ihnen tiefgreifende Erholung für Ihren Körper und Geist mit Langzeiteffekt.

Es werden ausschließlich bio-zertifizierte Kräuter und Öle für Ihren Anwendungen genutzt, die vornehmlich aus heimischen Pflanzen hergestellt werden. Um die Ayurveda-Kur optimal zu unterstützen wird jeden Tag 60 Minuten Yoga angeboten. Die Einheiten finden in der Yoga-Shala im Garten statt. Nachmittags werden außerdem unterschiedliche Workshops, Vorträge und einmal wöchentlich ein Kochkurs angeboten. Ein besonderes Highlight werden Lu Jong-Einheiten angeboten, das tibetische Heilyoga nach Tulku Lobsang. Eine 8000 Jahre alte Bewegungslehre, welche auf den fünf Elementen basiert.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu den unterschiedlichen Kur-Varianten.



Wohnen

Insgesamt stehen Ihnen auf der Finca sieben Zimmer zur Verfügung, die alle unterschiedlich gestaltet sind. Es gibt vier normale Doppelzimmer, die etwa 20m² groß sind. Zwei Deluxe-Zimmer sind mit 25 m² etwas größer und eine Suite bietet mit ca. 45 m² und einem separaten Wohnraum viel Platz. Jedes Zimmer hat einen direkten Zugang in den mediterranen Garten. Die Suite verfügt zusätzlich über zwei Balkone.



Alle Zimmer bieten eine Kombination aus modernem Komfort und traditionsreicher Architektur. WLAN steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Im mediterranen Garten gibt es einen 50m² großen Pool für eine Abkühlung. Die gemütlichen Sonnenliegen am Pool laden zum Entspannen ein.

Genießen

Während Ihrer Kur wird Ihnen eine genussvolle Ayurveda-Vollpension angeboten, die als Tri-Dosha Küche gereicht wird. Jedes Gericht beinhaltet die sechs Geschmacksrichtungen der fünf Elemente: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb und wirkt somit ausgleichend und harmonisierend.

Die ayurvedische Verpflegung ist vegetarisch/vegan, um eine größtmögliche Bekömmlichkeit und geistige Klarheit zu erzielen. Die passionierte Ayurveda-Köchin verwendet ausschließlich saisonale, regionale Bio-Produkte und Einzelgewürze.

Die Mahlzeiten werden Ihnen bei gutem Wetter draußen auf der schönen Terrasse der Finca serviert.



Auf Wunsch haben Sie die Möglichkeit der Köchin bei der Vorbereitung der Speisen zur Hand zu gehen. Sie üben sich so im Einen im Karma-Yoga und erhalten zusätzlich einen intensiven Einblick in die ayurvedische Küche.



Umgebung

Den nächsten Strand von Port de Sóller erreichen Sie in etwa 45 Minuten Fußmarsch. Alternativ mit dem Auto ist der Strand in 10 Minuten zu erreichen.



Die Strände auf Mallorca bieten zahlreiche Möglichkeiten für Wassersportarten wie SUP, Kanu fahren oder auch Segeln.

Mallorca ist gerade bei Wanderliebhabern sehr beliebt. Das Tramuntana-Gebirge bietet wundervolle Wanderwegen für Anfänger und auch Fortgeschrittene. Einer der spektakulärsten Wanderwege ist direkt von der Finca aus zu erreichen. Fragen Sie einfach Uta von der Finca nach den Geheimtipps der Umgebung. Auf Wunsch wird Ihnen auch ein Picknick-Korb vorbereitet.



In der Finca können auch Radtouren für Sie organisiert werden. Geben Sie einfach vor Ort Bescheid.

Enthaltene Leistungen

Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie • Ayurvedische, vegetarische Vollpension (F, M, A) • Teestation mit ayurvedischen Kräutertees • Eingangsd Diagnose, Abschlussgespräch und Konsultationen bei der Ayurveda-Ärztin • Alle Anwendungen laut Eingangsd Diagnose • Täglich 60 Minuten Yoga • Wöchentliches Meditationsangebot • Wöchentliche Workshops und einmal wöchentlich ein Kochkurs • Vorträge der Ayurveda-Spezialisten • Ernährungs- und Lebensstilberatung • Persönliche Gästebetreuung • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Öko-Tourismussteuer der Balearen von 2,20 Euro in der Hauptsaison (Mai-Oktober) und von 1,10 € in der Nebensaison pro Person / pro Tag (vor Ort zu zahlen)

Wahlleistungen

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

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO²-Emission Ihres Fluges nach Spanien wurde von NEUE WEGE Seminare und Reisen zu 100 % bei atmosfair kompensiert.

Das Geld wird in ein von atmosfair unterstütztes Projekt investiert, um dieselbe Menge an Kohlendioxid einzusparen, die durch den Flug entsteht. Nach dem Erdbeben in Nepal 2015 haben die Mitglieder des forum anders reisen das Projekt „Neue Energie für Nepal“ ins Leben gerufen, in das nun alle Kompensationszahlungen fließen, um den Wiederaufbau Nepals langfristig zu unterstützen. So werden Privathäusern, Schulen, Krankenstationen etc. verbrauchsarme Technologien zur Verfügung gestellt, die für eine ressourcensparende Versorgung mit Strom, Licht und Warmwasser sorgen und auch zur Verbesserung der Lebensbedingungen führen. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert.

Anreise

Sie fliegen nach Palma de Mallorca. Gerne buchen wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich. Für die Anreise zur Finca bestellen wir Ihnen auf Anfrage gerne einen Transfer. Alternativ können Sie ganz einfach ein Taxi vom Flughafen nehmen. Die Kosten hierfür liegen bei etwa 50 Euro pro Strecke.

Sollten Sie an einem Mietwagen interessiert sein, erstellen wir Ihnen gerne ein passendes Angebot.



Sonstiges

Verlängerungsnächte sind auf Anfrage gerne über NEUE WEGE buchbar.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

EU-Bürger und Schweizer Staatsangehörige können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Spanien einreisen.

Seit dem 26.06.2012 sind Kindereinträge in den 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.

Sicherheitshinweise

Spanien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, sollten Sie Ihr Geld am besten immer am Körper 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.

Gesundheit und Impfungen

Für Spanien benötigen Sie keine besonderen Impfungen. Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie auf der Webseite des Auswärtigen Amtes.

Ihre Krankenkasse hilft auch im Ausland mit dem Auslandskrankenschein und der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC). Dieser Krankenversicherungsschutz ist oft allerdings nicht ausreichend. Es wird daher angeraten, eine Private Reisekrankenversicherung und eine zuverlässige Reiserückholversicherung abzuschließen.

Wichtige Medikamente

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 gegen 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 die Mitnahme von leichter, wenig empfindlicher Kleidung. Für die Ayurvedakur ist es ratsam, unempfindliche Unterwäsche mitzunehmen, da diese mit den Ölen bei den Behandlungen in Berührung kommen kann. Des Weiteren ist ein Kopftuch oder eine Mütze ratsam. Von Haus aus wird ein Bademantel gestellt. Falls Sie Ihren eigenen Bademantel bevorzugen, können Sie diesen gerne mitbringen. Achten Sie bitte lediglich darauf, dass dieser leicht zu reinigen ist, da er während der Kur mit Öl in Kontakt kommt.

Gepäckbestimmungen für Ihren Flug:

Die Gepäckgrenze liegt normalerweise bei 20 kg pro Person. Diese können aber je nach Airline variieren. Bitte beachten Sie die Gepäckbestimmungen der jeweiligen Fluggesellschaft.

Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung in Spanien ist der Euro. Sie müssen also kein Geld wechseln. Mit Ihrer EC-Karte können Sie an den meisten Bankautomaten Bargeld abheben.

Post

Sie möchten Ihren Lieben zuhause eine Postkarte schicken? Die meisten Postämter sind im Sommer auf Mallorca nur vormittags geöffnet. Lediglich das Hauptpostamt in Palma de Mallorca hat länger geöffnet (Montag-Freitag 08:30 - 22:00 Uhr und samstags 09:30 - 22:00 Uhr). Briefmarken sind bei den Postämtern, aber auch am Kiosk und in Souvenirläden erhältlich und heißen "Sellos".

Telekommunikation

Mittlerweile können Sie auch in Spanien zum deutschen Inlandstarif telefonieren und Nachrichten verschicken. Fragen Sie am besten bei Ihrem Netzanbieter. Die Landesvorwahl von Spanien ist 0034. Vorwahl von Spanien nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

Internet

Internetcafés sind meist in großen Städten und Touristenzentren zu finden. Die meisten Hotels bieten mittlerweile kostenfreies WLAN an.

Zollbestimmungen

Für Spanien liegen keine besonderen Zollvorschriften vor. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



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 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 von den Ayurveda-Therapeuten 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 30-50 Euro für die Woche einzuplanen.

Umwelt

Nachhaltigkeit vor Ort:

Das Team der Finca verzichtet auf Einwegprodukte und nimmt Mülltrennung sehr ernst. Wo immer möglich wird Müll und insbesondere Plastikmüll vermieden.

Der Pool wird mit einer Elektrolyseanlage gereinigt, das ist gut für die Umwelt und für Ihre Haut. Bereits jetzt werden vor Ort eigene Feigen, Orangen, Zitronen, und Oliven geerntet. Weiteres Obst kommt in Zukunft dazu.

Das Trinkwasser entspringt einer Quelle in den Bergen unweit der Finca. Es wird schonend aufbereitet und in wiederverwertbaren Glasflaschen serviert. Auf Klimaanlage, Minibar-Kühlschränke und Fernseher wurde ganz bewusst verzichtet.

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 Müllentsorgung 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**

Zeitverschiebung und Klima

Auf Mallorca gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ).

Am schönsten ist die Insel, zumindest was das landschaftliche betrifft, im Frühling und im Herbst. Die Temperaturen liegen dann bei angenehmen 20°C und bieten somit ideale Voraussetzungen für Erkundungstouren. Die beste Zeit für den idealen Badeurlaub ist jedoch definitiv der Sommer. Zu dieser Zeit macht die Sonneninsel ihrem Namen alle Ehre. Bei Temperaturen von teils über 30°C und durchschnittlich 10 bis 11 Sonnenstunden pro Tag verbringt man seine Ferientage am besten am Strand und erfrischt sich bei bis zu 25°C Wassertemperatur im Mittelmeer. Im Winter geht es auf Mallorca etwas ruhiger zu. Bei milden Temperaturen zwischen 10 und 20° C verbringen viele Menschen ihren Langzeiturlaub auf der Insel. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.



Sprache und Verständigung

Die zwei offiziellen Landessprachen in Spanien sind Castellano und Catalan. Castellano ist das gängige Spanisch und die Amtssprache des Landes. Daneben existiert noch eine Vielzahl von weiteren Dialekten. Einige sind dem Castellano sehr ähnlich, andere sind eigenständige Sprachen. Auf den Balearen ist Mallorquin der Hauptdialekt.

Religion und Kultur

Die Mehrzahl der Mallorquiner sind Katholiken. Viele von ihnen sind streng gläubig und der Glaube ist stark in ihrem Denken verwurzelt. Zahlreiche religiöse Festtage prägen das Jahr der Mallorquiner. Hierbei werden ganze Dörfer geschmückt. Auch Besucher sind gerne willkommen. Zahlreiche Klöster, Kirchen und andere christliche Symbole zieren die Insel und zeugen für einen tief verankerten Glauben.

Essen und Trinken

Die balearische Küche ist sehr vielfältig und kann sehr unterschiedlich ausfallen. Auf allen Inseln der Balearen findet man die "Empanadas", kleine quadratische Törtchen mit Fisch- oder Gemüsefüllung. Außerdem sind Oliven und das daraus gewonnene Olivenöl sehr beliebt und über die Grenzen hinaus bekannt. Weitere unentbehrliche Bestandteile der Inselküche sind frisches Brot und Tomaten.

Ebenso wie auf dem Festland ist ein typisches Gericht die Paella. Bei dieser Reispfanne werden die verschiedensten Gemüse-, Fleisch- und Fischarten mit anderen Meeresfrüchten und dem Reis zu einem schmackhaften Gericht verarbeitet.

Einkaufen und Souvenirs

Das spanische Kunsthandwerk mit seiner langen Tradition bietet zahlreiche schöne Mitbringsel. Keramik gibt es, mit regionalen Unterschieden, im ganzen Land. Lederwaren werden vorwiegend in Andalusien, in Katalonien und auf den Balearen angeboten. Ein besonderes Mitbringsel sind die Weine der Balearen, die ein recht seltenes Geschenk sind, da sie nicht mehr so häufig exportiert werden.



Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit den Balearen beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle mehrere Reiseführer für Mallorca empfehlen.

Schröder, Thomas:

Mallorca Reiseführer Michael Müller Verlag.
Michael Müller Verlag (2020).
ISBN: 3956547292

Grundmann, Hans:

Reise Know-How Reiseführer Mallorca.
Reise Know-How Verlag (2019).
ISBN: 3896627562

Aubert, Hans-Joachim:

DuMont Reise-Taschenbuch Mallorca.
DuMont Reiseverlag (2019).
ISBN: 3616020611

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



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



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



NEUE WEGE GmbH

Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach

+49 (0)2226 1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

