



Detailprogramm

Österreich

Johannesbad Hotel St. Georg:
basenfasten nach Wacker® im Salzburger Land

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
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
Versicherung.....	7
Nebenkosten / Trinkgelder.....	7
Umwelt.....	7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	8
Zeitverschiebung und Klima.....	8
Sprache und Verständigung.....	8
Religion und Kultur.....	8
Reiseliteratur.....	9
Ihre Reisenotizen.....	10

Reisedetails

Österreich

Johannesbad Hotel St. Georg:
basenfasten nach Wacker® im Salzburger
Land

Reiseverlauf

- Spektakulärer Blick auf die Gasteiner Alpen
- basenfasten Kuren nach Wacker®
- 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:

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. Das Tragen von Mund- und Nasenschutzmasken (FFP2) ist in allgemein zugänglichen Bereichen zu tragen, ebenso in den öffentlichen Verkehrsmitteln. Diese Pflicht wird ab dem 1. Juni für 3 Monate aufgehoben. Dann muss nur noch eine Maske in Krankenhäusern, Altenheimen und Apotheken aufgesetzt werden.

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

Die Einreisebestimmungen finden Sie weiter hinten im Detailprogramm unter dem gleichnamigen Punkt "Einreisebestimmungen". Aktuelle Rückreisebestimmungen erhalten Sie mit den finalen Reiseunterlagen.

Kur/Hausprogramm

Im Johannesbad Hotel St. Georg werden Ihnen basenfasten Kuren nach Wacker® angeboten. Entschlacken und Entgiften Sie Ihren Körper und stellen Sie so die Weichen für eine gesunde Ernährung. Beim Basenfasten geht es nicht ums Hungern, sondern um das bewusste Verzicht auf Säurebildner.



Neben der gesunden Ernährung sind in Ihrer Fasten-pauschale eine klassische Entspannungsmassage ent-halten sowie zwei Basenbäder, ein basisches Fußbad und ein entgiftender Meersalzwickel, die den erholsa-men Effekt noch verstärken sollen. Morgen können Sie am hauseigenen Gymnastikprogramm teilnehmen. Dieses findet in der Regel von Montag-Freitag jeweils 30 Minuten statt (laut Aushang im Hotel).

Ein besonderer Höhepunkt des Hauses ist der traum-hafte Wellness-Bereich. Der Innen-Pool bietet kostba-res 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 Erlebnisdus-chen zur Verfügung.



Tipp: Gönnen Sie sich eine Massage oder eine Schön-heitsbehandlung. 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 einge-teilt 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, Tele-fon, 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 sepa-rate Toilette und ebenfalls eine Dusche oder Bade-wanne. 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.

Genießen

Während Ihrer basenfasten-Woche wird Ihnen eine basische Fastenvollpension gereicht. Morgens erhalten Sie ein vitalisierendes Frühstück und mittags und abends jeweils schmackhafte basische Gerichte. Hierbei achtet das Küchenteam auf frische und saisonale Zutaten aus der Umgebung. Tagsüber stehen Ihnen Wasser und Kräutertees zur Verfügung. Lassen Sie sich vom herzlichen Servicepersonal im Restaurant verwöhnen!



Tipp: Damit Ihre basenfasten Kur ein voller Erfolg wird empfehlen wir Ihnen drei Tage vor Beginn Ihrer Kur auf koffeinhaltige Getränke und Alkohol zu verzichten.

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 • Basenfasten Vollpension (F, M, A) • Ganztägig Wasser und Kräutertees • Einführungs- und Ernährungsgespräch • 1x klassische Ganzkörper-Entspannungsmassage (ca. 25 Minuten in 2020 und ca. 50 Minuten in 2021) • 1x Basisches Fußbad • 2x Basenbad • 1x entgiftender Meersalzwickel im Softpack • 3x Leberwickel • Nordic Walking Stöcke zum Verleih • Leihfahrräder (nach Verfügbarkeit) • Johannesbad Hotels Wohlfühlleistungen • Abschlussgespräch • basenfasten Set mit persönlichem Fastenbuch • 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

Atmosfair / Anreise / Transfers

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, Österreicher und Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass einreisen.

Unter folgendem Link finden Sie die aktuellen Einreise- und Corona Bestimmungen:

<https://travel-details.eu/de>

Geben Sie hier die folgende ID ein: 4GJE-A37T-IMPK

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch! Weitere Details finden Sie unter dem angegebenen Link.

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 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. 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 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 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 Standardvarietät 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 Almadriebe 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.

Reiseliteratur

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.

Weiss, Walter M.:

DuMont Reise-Taschenbuch Salzburg, Salzburger Land, Salzkammergut.
DuMont Reiseverlag (2021).
ISBN: 3616020905

Gruber, Matthias:

MARCO POLO Reiseführer Salzburg/Salzbürger Land.
Mairdumont (2020).
ISBN: 3829750889

Spath, Stefan:

Baedeker Reiseführer Österreich.
Baedeker (2021)
ISBN: 3829718896



[illegible]

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Anja Frigger

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



Desiree Arias

Beratung & Verkauf Europa
d.arias@neuewege.com
+49 2226 1588-105



NEUE WEGE GmbH

Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach

+49 (0)2226 1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

