



Detailprogramm

Frankreich

The Frogs` House: Yoga-Retreat in Frankreich

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	5
Wahlleistungen.....	5
Termine und Preise.....	5
Teilnehmerzahl.....	5
Reisedauer.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	6
Währung / Post / Telekommunikation.....	6
Versicherung.....	7
Umwelt.....	7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	8
Reiseliteratur.....	9
Ihre Reisenotizen.....	10

Reisedetails

Frankreich

The Frogs` House: Yoga-Retreat in Frankreich

Reiseverlauf

- Yoga & Meditation
- Englischsprachiges Programm
- Veganer Kochkurs
- Französische Kultur erleben

Allgemeine Beschreibung

Das Gästehaus "The Frogs` House" liegt in hügliger Lage im Hinterland der französischen Riviera im mittelalterlichen Dorf Saint Jeannet. Es wurde 2006 von Corinne und Benoit gegründet und entwickelte sich über die Jahre hinweg zu einem reinen Yoga-Zentrum. Das Team freut sich darauf, Ihnen die französische Kultur näher zu bringen und die Umgebung zu zeigen.



Kur/Hausprogramm

Das Yoga- und Aktivprogramm wird vom Team des Gästehauses "The Frogs` House" auf Englisch durchgeführt, teilweise auch bilingual auf Französisch und Englisch. Vor Ort gibt es auch deutschsprachiges Personal, das Ihnen bei Fragen gerne behilflich sind.

Vor Ort haben Sie ein gelungenes Programm aus Yoga, Meditation und Ausflügen. Es gibt insgesamt sechs Yogalehrende und Meditationslehrer, die Sie bei den wohl-tuenden Yoga-Einheiten begleiten:

Benoit, Mitgründer des Gästehauses, praktiziert seit 2010 regelmäßig Yoga und Meditation.



Jean ist auf Ashtanga Yoga spezialisiert. Er konzentriert sich in seinen Einheiten auf den Atem und wie man ihn in eine körperlich aktive Yogapraxis integrieren kann, um Kraft, Freiheit und Leichtigkeit des Wesens zu schaffen. Jean und Benoit sind seit mehr als 30 Jahren alte Schulfreunde.

Carline begann nach einem Unfall im Alter von 20 Jahren Yoga zu praktizieren. Im Laufe der Jahre probierte sie verschiedene Yogastile aus und unterrichtet nun seit 2016 nach einer 4-jährigen Ausbildung Yoga. Für sie ist es am wichtigsten, den Körper immer zu respektieren und den Atem mit der körperlichen Leistungsfähigkeit zu synchronisieren. Ihre Yoga-Praxis ist eine Quelle der Inspiration, die sich immer wieder erneuert, aber immer noch in der Tradition verwurzelt ist.

Sarah begann 2008 Yoga zu praktizieren und hat sich auf Traditionelles Hatha Yoga spezialisiert.

Anthony ist zwischen einem Philosophen und einem autodidaktischen Alchemisten angesiedelt. Seine Freude am Entdecken führte ihn dazu, die Lebenskunst von Vipassana kennenzulernen und zu erleben. Es bietet eine Einführung in Anapana, was „Aufmerksamkeit auf den Atem“ bedeutet, um Ihre Neugier auf diese jahrtausendealte Kunst zu wecken. Sein Interesse an der Persönlichkeitsentwicklung und insbesondere die Suche nach energetischer, emotionaler und materieller Balance im Körper, erlauben ihm eine Annäherung an die Verwendung von Heil- und Aromapflanzen.

Gemeinsam mit einem Guide erwandern Sie die Umgebung mit inkludierter Meditation. Im Frühjahr und Herbst führt Sie die Wanderung auf den Hausberg „Baou“, von wo aus Sie einen herrlichen Blick über die französische Riviera und die französischen Alpen haben. Im Sommer wandern Sie durch eine Schlucht, bewundern Wasserfälle und haben die Möglichkeit im Fluss zu schwimmen. Während eines Kochkurses mit dem Küchenchef Noel lernen Sie die französische, vegane Küche kennen und verarbeiten regionale und saisonale Produkte. Das gemeinsam gekochte 3-Gänge-Menü genießen Sie am Abend bei einem guten Glas Wein. Auch Workshops zur gewaltfreien Kommunikation stehen auf dem Programm.



Sollte das Gästehaus ausgebucht sein, können die Gäste auf Wunsch auch in Zimmern oder Apartments mit eigenem Bad im Dorf untergebracht werden.



An einem Tag während Ihres Aufenthaltes kann die Gruppe mit dem Team vor Ort frei entscheiden, was unternommen wird. Zur Auswahl stehen hier beispielsweise ein Ausflug ans Meer, Ziplining in den Bergen oder eine Weinverkostung auf einem örtlichen Weingut. Selbstverständlich gibt es auch genügend Zeit, um sich einfach treiben zu lassen, durch die malerischen Straßen des Dorfes zu schlendern oder eine Massage zu genießen.

Wohnen

Im Gästehaus gibt es sechs Zimmer. Drei Zimmer verfügen über „Hill-View“ und sind entweder mit einem französischen Bett (140 x 200m) oder mit 2 Einzelbetten (90x200m) ausgestattet. Die drei Zimmer mit „Sea-View“ verfügen über einen Balkon. Auch in dieser Kategorie gibt es entweder französische Betten oder Einzelbetten.



Zudem gibt es eine neue Yoga-Shala, eine herrliche Außenterrasse mit Blick über das Tal für die Mahlzeiten, sowie eine gemütliche Gemeinschaftsküche.

Genießen

Während Ihres Aufenthaltes erhalten Sie ein hausgemachtes Frühstück mit frischen, regionalen Produkten – auch vegetarisch und vegan möglich. An fünf Abenden erhalten Sie im The Frogs` House Essen, zum Teil inklusive Wein. An einem Abend haben Sie die Möglichkeit in ein örtliches Restaurant zu gehen oder nutzen die Gemeinschaftsküche, um sich selbst zu versorgen. Während der Wanderung erhalten Sie ein Picknick.

Umgebung

Das The Frogs` House ist optimal gelegen, wenn Sie das Hinterland der Côte d'Azur erkunden möchten. Nur 25 Minuten mit dem Auto oder ca. 8 Minuten mit dem Zug (Bahnhof Saint Laurent du Var) vom The Frog's House entfernt liegt Nizza. Das schicke Städtchen ist bekannt für sein geschäftiges Markttreiben. Handwerkermärkte, Antiquitätenmärkte sowie Kunstmärkte locken zahlreiche Besucher in seine Straßen. Es gibt sogar einen speziellen Markt für Liebhaber von historischen Postkarten mit Landschaftsdarstellungen, auf dem getauscht und verhandelt wird. Aber der Blumenmarkt ist zweifellos der schönste Markt der Stadt an der Cote d'Azur und gilt weiter sogar als einer der schönsten des Landes. Das bunte Blumenmeer und der bezaubernde Blumenduft der vielfältigen Pflanzen verwöhnen die Sinne eines jeden Altstadtbesuchers. Wer auch seinen Gaumen verwöhnen und einheimische Spezialitäten genießen möchte, kommt auf dem Obst- und Gemüsemarkt der Stadt ebenso auf seine Kosten. Für Strandliebhaber hält Nizza seine populäre Promenade des Anglais bereit, die Prachtstraße entlang eines Kieselstrandes.



Enthaltene Leistungen

6 Übernachtungen im Doppelzimmer Hill-View mit eigenem Bad/WC vorbehaltlich Gegenbuchung · 6x Frühstücks-Buffer · 5x Abendessen (Sonntag, Dienstag und Freitag inklusive Wein) · Picknick auf der Wanderung · 6x 90 Minuten Yoga und Meditation · Meditation während der Wanderung · 2x 60 Minuten Yoga und Meditation · veganer Kochkurs · Wanderung in die Umgebung · Kommunikations-Workshop zur Gewaltfreien Kommunikation · Ausflug (Programm wird vor Ort besprochen) · Atmosfair-Beitrag (100%ige Co2-Kompensation Ihres Fluges) · NEUE WEGE Informationsmaterial

Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.neuweege.com/FRG05

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

Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: www.neuweege.com/FRG05

Teilnehmerzahl

Mindestens 1, höchstens 12

Reisedauer

7 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO²-Emission Ihres Fluges nach Frankreich 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, Krankenhäusern 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 bis nach Nizza. Gerne buchen wir Ihnen einen passenden Flug zur Reise. Vom Flughafen reisen Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum The Frogs` House. Alternativ empfehlen wir Ihnen die Buchung eines Mietwagens.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

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

Unter folgendem Link finden Sie die aktuellen Einreise-Bestimmungen:

<https://travel-details.eu>

Geben Sie hier die folgende ID ein: VKZ7-RA99-VT6K

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch.

Sicherheitshinweise

Frankreich 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.

Währung / Post / Telekommunikation

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

Bitte beachten Sie, dass Sie im The Frogs` House nur in BAR zahlen können. Im Saint Jeannet gibt es KEINEN Geldautomaten. Den nächsten Geldautomat erreichen Sie fußläufig in etwa 15 Minuten.



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.



Umwelt

Nachhaltigkeit im The Frogs' House:

Das The Frogs' House möchte die lokale Produktion und den ökologischen Landbau fördern und seine Auswirkungen auf die Umwelt minimieren. Es ist Träger der Labels „Green Key/Green Key“ und „Tourism Quality“ für Unterkünfte und Outdoor-Aktivitäten.

Das Team ist der Meinung, dass wir einer Generation angehören, deren ökologisches Bewusstsein sich entwickelt. Es möchte dazu beitragen, dieses Bewusstsein durch ihr tägliches Verhalten zu verbreiten, in der Hoffnung, dass sie die Menschen um sich herum inspirieren können.

Nachhaltigkeit vor Ort:

Frankreich hat ein Gesetz („Loi anti-gaspillage“) verabschiedet, um sicherzustellen, dass Einweg-Plastikverpackungen langfristig aus den Verkaufsregalen verschwinden. Es möchte ein nachhaltiges Verbraucherverhalten, wie z. B. die schrittweise Abschaffung von Einwegkunststoffen und -quittungen, fördern.

Auch ein hartes Vorgehen gegen Lebensmittelverschwendung wurde angekündigt.

Weiterhin fördert Frankreich energetische Sanierungsmaßnahmen für Eigenheimbesitzer. Bei der finanziellen Förderung von energetischen Sanierungsmaßnahmen gilt die Strategie „Je geringer das Einkommen, desto höher die Förderung“.

Auch in der deutsch-französischen Grenzregion gibt es zahlreiche Initiativen, die sich an umweltbewusste Verbraucher richten. Frankreich verlängert zum Beispiel die gesetzliche Gewährleistung um sechs Monate, wenn Verbraucher den Händler bitten, ihre Einkäufe zu reparieren. Entscheidet sich der Händler jedoch für einen Ersatz, verlängert sich die gesetzliche Gewährleistung sogar um zwei Jahre, auch wenn der Verbraucher eine Reparatur wünscht. Neue Gesetze wie diese tragen nicht nur zur Verbesserung der Nachhaltigkeit bei, sondern es gibt auch viele lokale Initiativen, viele davon an der deutsch-französischen Grenze.

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



Reiseliteratur

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

Nestmeyer, Ralf:

Côte d'Azur Reiseführer Michael Müller Verlag.

Michael Müller (2022).

ISBN: 3956549708

Kalmbach, Gabriele:

DuMont Reise-Taschenbuch Côte d'Azur.

DUMONT REISEVERLAG (2022).

ISBN: 393616021359



Ihre persönliche Beratung



Britta Schulz
Europa
b.schulz@neuewege.com
+49 2226 1588-106



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

