Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Spanien

Casita Ayurveda:
Yoga-Urlaub Kanaren: Zwischen Vulkan und Meer

Inhalt

Reisedetails ... 3
Allgemeine Beschreibung ... 3
Kur/Hausprogramm ... 3
Wohnen ... 4
Genießen ... 4
Umgebung ... 5
Wahlleistungen ... 5
Termine, Preise und enthaltene Leistungen ... 5
Praktische Hinweise ... 6
Anreise / Transfers ... 6
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 6
Gesundheit und Impfungen ... 6
Versicherung ... 7
Umwelt ... 7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 7
Zeitverschiebung und Klima ... 8
Reiseliteratur ... 9
Ihre Reisenotizen ... 10

Reisedetails

Spanien

Casita Ayurveda: Yoga-Urlaub Kanaren: Zwischen Vulkan und Meer

- Achtsames Programm im Norden von Teneriffa
- Vegan-vegetarische Vollverpflegung nach ayurvedischen Prinzipien
- Großer Garten mit Meerblick und Außensauna
- Yoga im Hausprogramm der Casita Ayurveda
- Massage inklusive mit optionalen Zusatzbehandlungen

Allgemeine Beschreibung

Die Casita Ayurveda liegt auf einem über 4.000 Quadratmeter großen, windgeschützten Gartengrundstück im grünen Norden der Kanaren-Insel Teneriffa. Das liebevoll geführte Haus bietet freie Sicht auf den Atlantik und ist von ursprünglicher Natur umgeben. Die bewusst reduzierte Außenbeleuchtung lässt nachts den Sternenhimmel erstrahlen. Das ganzjährig milde Klima der Kanarischen Inseln schafft ideale Bedingungen für Yoga, Entspannung und Aufenthalt im Freien. Im weitläufigen Garten finden sich zahlreiche Rückzugsorte zwischen Zitrusbäumen, Palmen und liebevoll gestalteten Details. Ein kleines Tauchbecken lädt zur Erfrischung ein, eine original finnische Außensauna mit Holzfeuerung ergänzt das Angebot. Eine eigene Photovoltaik-Anlage versorgt die Casita komplett mit Strom, im hauseigenen Permakultur-Garten wachsen Kräuter und Früchte.



Kur/Hausprogramm

Im Mittelpunkt der Yogawoche stehen zwölf angeleitete Yogastunden. Die erfahrene Kursleitung legt besonderen Wert auf ein achtsames, körpernahes Üben ohne Leistungsdruck.

Der Tag beginnt mit einer 75-minütigen Hatha-Yoga-Einheit vor dem Frühstück. Am Nachmittag folgt eine zweite Yoga-Einheit, die je nach Thema unterschiedlich gestaltet wird. Themenbezogene Workshops widmen sich unter anderem der Rückengesundheit und der Entlastung von Schultern und Nacken. Am Abend runden entspannende Yin-Yoga-Einheiten das Programm ab.



Ergänzend zum Yoga-Programm erhalten Sie Leberwickel zur Unterstützung der natürlichen Entgiftung. Im Basis-Paket ist eine 90-minütige Massage inklusive Detox-Fußbad enthalten. Das optionale Deluxe-Paket umfasst: 3x Zusatz-Massagen inkl. Fußbad á 90 Minuten, 3x ayurvedische Schwitzkabine, Bademantel, 2x Yoni-Box-Option statt Fußbad, 1-2 persönliche Leberwickel-Begleitungen.

Zwischen den Yogastunden bleibt Zeit für individuelle Entspannung im Garten, am Tauchbecken oder in der finnischen Außensauna. Ein gemeinsamer Ausflug zum Meer bringt Abwechslung in die Woche. An einzelnen Abenden bereichern Musik und Tanz das Programm.

Wohnen

Die Casita Ayurveda ist ein dreistöckiges Haus und beherbergt drei Gästezimmer. Alle Zimmer sind straßenseitig ausgerichtet, mit Blick aufs Meer in der Ferne, und verfügen über ein eigenes Bad. Bademantel, Haartrockner, Bio-Handseife, Bio-Mundziehöl und Zungenschaber liegen für Sie bereit.

Das Separeezimmer kann als Doppel- oder Twinbett-Zimmer genutzt werden. Das Doppelzimmer Garten bietet einen Blick in die Gartenoase sowie einen kleinen Schreibtisch und eine Sitzecke mit zwei Sesseln. Das Doppelzimmer mit Balkon verfügt über einen französischen Balkon, ebenfalls mit Schreibtisch und Sitzecke. Bitte beachten Sie: Haus und Garten verfügen über viele Treppen und sind nicht barrierefrei.



Ganz neu stehen Ihnen zwei stilvolle Holz-Tiny-Häuser zur Verfügung. Die liebevoll gestalteten Häuser bieten ein eigenes Duschbad, Fußbodenheizung und eine hochwertige Dämmung für ganzjährigen Komfort. Große Panoramafenster eröffnen einen weiten Blick ins Grüne und bis zum Meer.

Sollten die Zimmer ausgebucht sein, stehen Appartements in der Finca Palmeras zur Verfügung – in 15 Minuten fußläufig entlang der Landstraße erreichbar. Alternativ können wir Ihnen ein Taxi-Transfer Paket anbieten für 75 Euro, dieses beinhaltet 7x Hin- und 7x Rücktransfer. Bitte beachten Sie, dass bei wechselnden Transferzeiten die Kommunikation mit dem Fahrer in Eigenregie per Messenger und Übersetzer erfolgen.

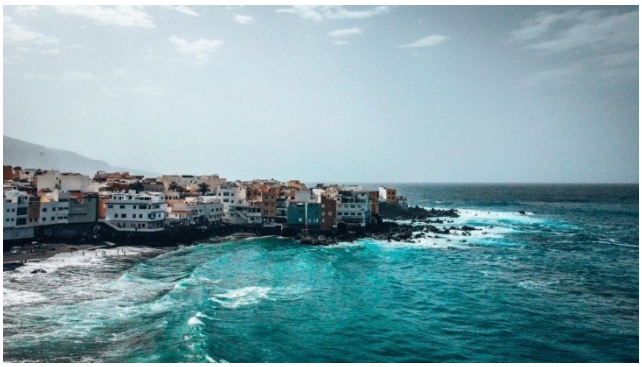


Genießen

Die Küche der Casita Ayurveda folgt einer vegan-vegetarischen Vollverpflegung nach ayurvedischen Prinzipien. Alle Mahlzeiten werden frisch zubereitet.
Der Tag beginnt mit einem warmen Frühstücksbrei, der den Körper sanft auf die Morgenpraxis vorbereitet. Das Mittagessen bildet die Hauptmahlzeit und wird liebevoll komponiert. Am Abend erwartet Sie ein leichtes Gericht, das die Verdauung nicht belastet und einen erholsamen Schlaf unterstützt.

Ganztägig stehen Biotee und gefiltertes Wasser zur Verfügung. Auf Kaffee und Alkohol wird während des Aufenthalts verzichtet, um den Entgiftungsprozess zu unterstützen. Kräuter und Früchte stammen zum Teil aus dem hauseigenen Permakultur-Garten, weitere Zutaten von einer Bauernfamilie aus der Umgebung.





Umgebung

Die Casita Ayurveda befindet sich im grünen Norden der Kanaren-Insel Teneriffa. Die Umgebung ist von ursprünglicher Natur geprägt. Die grünen Berge und natürlichen Wanderwege laden zu achtsamen Spaziergängen ein.

Der Ort Icod de los Vinos ist nur etwa 15 Minuten von der Casita entfernt. Hier können Sie flanieren und den ältesten Drachenbaum der Insel bestaunen, der mittlerweile zum Wahrzeichen der Insel geworden ist.

Auch der kleine Ort Garachico ist sehr sehenswert und einen Abstecher wert. Der Dorfplatz ist am Nachmittag recht belebt und man kann dem Treiben der Einheimischen zuschauen oder in den Natur-Pools im Atlantik schwimmen.

Die Küste in dieser Region ist vom rauen Atlantik geprägt. Während der Woche führt ein gemeinsamer Ausflug zum Meer.

Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:
www.neuewege.com/ESG33

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

Termine, Preise und enthaltene Leistungen

Die detaillierten Kurstermine, Preise und enthaltenen Leistungen finden Sie auf unserer Website unter:
www.neuewege.com/ESG33

Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

Die Anreise erfolgt in der Regel über den Flughafen Teneriffa Süd, da Teneriffa Nord nur vom spanischen Festland und den Nachbarinseln direkt angeflogen wird. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Vom Flughafen Süd beträgt die Fahrtzeit zur Casita Ayurveda etwa eine Stunde (ca. 70 Kilometer). Gerne organisieren wir für Sie einen Transfer für ca. 100 Euro pro Strecke vom Flughafen Süd zur Casita Ayurveda. Ab dem Flughafen Nord kostet die Strecke 50 Euro. Alternativ erstellen wir Ihnen gerne ein Angebot für einen Mietwagen.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreichische oder Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Spanien einreisen.

Detaillierte Einreisebestimmungen finden Sie auf der Seite des Auswärtigen Amts:
https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch.

Sicherheitshinweise

Spanien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland.
Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich das Geld am besten immer am Körper zu 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

Laut Gesundheitsdienst vom Auswärtigen Amt sind für Spanien keine besonderen Pflichtimpfungen vorgesehen. Achten Sie auf die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts bezüglich der empfohlenen Standardimpfungen.

Es besteht in Spanien für alle Personen, die in Deutschland gesetzlich versichert sind, ein Anspruch auf Behandlung bei Ärzten, Zahnärzten und in Krankenhäusern, die vom ausländischen gesetzlichen Krankenversicherungsträger zugelassen sind. Als Nachweis ist die europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) bzw. eine Ersatzbescheinigung vorzulegen. Beide Dokumente erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.

Der Abschluss einer Auslandsreise-, Kranken- und Rückholversicherung ist empfehlenswert.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen.



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 abschließen.
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.



Umwelt

Nachhaltigkeitsaspekte in der Casita Ayurveda:
Die Casita Ayurveda versorgt sich über eine eigene Photovoltaik-Anlage mit Batteriespeicher selbst mit Strom.

Kräuter, Früchte und nach und nach auch mehr Gemüse wachsen im eigenen Permakulturgarten. Er wird mit natürlichem Dünger und einer sparsamen Tröpfchenbewässerung gepflegt. Weitere Lebensmittel kauft das Haus bei Kleinbauern ein.

Im ganzen Haus kommen ausschließlich biologisch abbaubare Wasch- und Reinigungsmittel zum Einsatz, Bioabfälle werden kompostiert.

Was kann ich als Reisegast zur Nachhaltigkeit vor Ort beitragen:
Ein achtsamer Umgang mit den Gegebenheiten der Region gehört für uns ebenso dazu wie das Reiseerlebnis selbst. Oft sind es dabei die kleinen Gesten, die vor Ort den größten Unterschied machen.

Wasser und Strom bewusst nutzen
In einigen Reiseregionen ist Wasser in den Sommermonaten ein kostbares Gut. Ein achtsamer Umgang mit Wasser und Strom trägt dazu bei, die Versorgung vor Ort zu entlasten – ganz ohne Einbußen beim Komfort.

Mit leichtem Gepäck an Verpackung reisen
Je weniger Verpackung unterwegs anfällt, desto besser für die Gastregion. Kleinigkeiten, die viel bewirken, sind beispielsweise:
• Eine wiederverwendbare Trinkflasche statt Plastikflaschen ist ein verlässlicher Begleiter für den ganzen Tag.
• Ein Stoffbeutel im Gepäck genügt, und der Einkauf gelingt ganz ohne Plastiktüte.
• Die Systeme zur Mülltrennung sind von Land zu Land unterschiedlich organisiert. Ein kurzer Blick auf die Hinweise im Haus zeigt, wie es vor Ort funktioniert.
• Batterien und Elektrokleinteile gehören auch unterwegs in die dafür vorgesehenen Sammelstellen – alternativ reisen sie einfach wieder mit nach Hause.

Kleine Entscheidungen mit spürbarer Wirkung – im Sinne der Gastgeberinnen und Gastgeber und der Regionen, die unsere Reisen erst möglich machen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

NEUE WEGE ist seit 2009 von TourCert CSR-zertifiziert
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Sie reicht vom wirtschaftlichen Handeln eines Unternehmens über umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen.

Das CSR-Siegel wird von TourCert vergeben. Über die Vergabe entscheidet ein unabhängig besetzter Zertifizierungsrat. Geprüft wird dabei das Unternehmen: wie NEUE WEGE wirtschaftet, wie wir mit Mitarbeitenden und Partnern umgehen und wie wir Umweltauswirkungen erfassen und reduzieren.

Was das konkret bedeutet: Wo immer es geht, vermeiden wir Flüge und bieten stattdessen Bahnanreise und Rail&Fly an. Für alle Flugreisen leisten wir einen Klimaschutzbeitrag über atmosfair. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: www.neuewege.com/atmosfair

Für unsere Reisen haben wir zusätzlich sieben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt – sie decken ganz unterschiedliche Aspekte ab, so wie die Vorlieben unserer Gäste:
Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | Klimaschutzbeitrag | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit



Entstanden sind sie in unserem Haus unter Federführung unserer CSR-Beauftragten. Entlang dieser sieben Kriterien schauen wir uns unsere Unterkünfte und Reiseangebote an – sie sind die Grundlage, auf der wir auswählen und weiterentwickeln. Was hinter jedem einzelnen Kriterium steckt, lesen Sie hier: www.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien

Seit der Erstzertifizierung 2009 dokumentieren wir unsere CSR-Arbeit in regelmäßigen Nachhaltigkeitsberichten, die Sie hier nachlesen können: www.neuewege.com/nachhaltigkeit

Zeitverschiebung und Klima

Teneriffa befindet sich in der Western European Time Zone (WET), was der Greenwich Mean Time (GMT) entspricht. Dies bedeutet, dass die Uhrzeit auf Teneriffa das ganze Jahr über der gleichen Zeitzone wie Großbritannien und Portugal entspricht. Das ist eine Stunde hinter der Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) und zwei Stunden hinter der Mitteleuropäischen Sommerzeit (MESZ), die in Deutschland gilt. In den Sommermonaten von Ende März bis Ende Oktober stellt Teneriffa auf die Western European Summer Time (WEST) um, was der Mitteleuropäischen Sommerzeit (MESZ) entspricht. Während dieser Zeit beträgt die Zeitverschiebung zwischen Teneriffa und Mitteleuropa nur noch eine Stunde.

Das Klima auf Teneriffa ist ein wesentlicher Faktor, der diese Kanarische Insel zu einem ganzjährig beliebten Reiseziel macht. Mit seiner Vielfalt an Mikroklimazonen bietet Teneriffa für nahezu jeden Geschmack und jede Jahreszeit das passende Wetter.
Teneriffa liegt im Nordatlantik und profitiert von seiner günstigen Lage in Bezug auf die Passatwinde. Aufgrund dieser geografischen Besonderheit ist das Klima auf Teneriffa als subtropisch zu bezeichnen. Im Allgemeinen kann das Wetter auf der Insel in vier Hauptkategorien eingeteilt werden: Küstenklima, Bergklima, Trockenklima und Nordost-Passatklima.

Eine der faszinierendsten Aspekte des Klimas auf Teneriffa ist die Tatsache, dass man an einem einzigen Tag von den warmen Stränden im Süden zu den kühleren Bergregionen im Zentrum der Insel fahren kann. Dies ermöglicht den Besuchern eine breite Palette von Freizeitaktivitäten, sei es Sonnenbaden, Wandern im Teide-Nationalpark oder Wassersportarten an den Stränden.

Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Teneriffa beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Reiseführer für die Kanareninsel empfehlen.

Gawin, Izabella & Weniger, Sven:
MARCO POLO Reiseführer Teneriffa.
MAIRDUMONT (2025).
ISBN: 3829739583

Grundmann, H. & Berghahn, E.:
Reise Know-How Reiseführer Teneriffa.
Reise Know-How Verlag (2026).
ISBN: 3896627821



Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Carmen Pfletschinger
Europa
c.pfletschinger@neuewege.com
+49 2226 1588-113

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com