Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Frankreich

The Frogs` House: Yoga, Genuss & Natur: Aktiv-Woche in Frankreich

Inhalt

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

Reisedetails

Frankreich
The Frogs` House: Yoga, Genuss & Natur: Aktiv-Woche in Frankreich

- Englischsprachiges Yoga- und Aktivprogramm
- Kochkurs mit veganer französischer Küche
- Kleines Gästehaus mit nur sechs Zimmern
- Lage im authentischen mittelalterlichen Bergdorf
- Internationale Gruppen

Allgemeine Beschreibung

Das Gästehaus "The Frogs` House" liegt in hügeliger Lage im Hinterland der französischen Riviera im mittelalterlichen Dorf Saint-Jeannet. Corinne und Benoît übernahmen das Haus 2006, renovierten es liebevoll und entwickelten es über die Jahre 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, an ausgewählten Terminen auch auf Französisch.



Vor Ort erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm aus Yoga, Meditation und Ausflügen. Bitte beachten Sie dazu die jeweilige Kursausschreibung auf der Webseite. Ein Team aus Yoga- und Meditationslehrenden begleitet Sie durch die wohltuenden Einheiten:

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

Jean ist auf Ashtanga Yoga spezialisiert. In seinen Einheiten steht der Atem im Mittelpunkt – und wie er sich in eine körperlich aktive Praxis integrieren lässt, um Kraft, Freiheit und Leichtigkeit zu schaffen. Jean und Benoît sind seit der Schulzeit befreundet – seit mehr als 30 Jahren.



Carline begann nach einem Unfall im Alter von 20 Jahren mit Yoga. Über die Jahre probierte sie verschiedene Stile aus. Seit 2016 unterrichtet sie nach einer vierjährigen Ausbildung selbst. Am wichtigsten ist ihr, den Körper stets zu respektieren und den Atem mit der Bewegung in Einklang zu bringen. Ihre Praxis versteht sie als Quelle der Inspiration, die sich immer wieder erneuert und doch in der Tradition verwurzelt bleibt.

Sarah praktiziert seit 2008 Yoga und hat sich auf traditionelles Hatha Yoga spezialisiert.

Anthony bewegt sich irgendwo zwischen Philosoph und autodidaktischem Alchemisten. Seine Entdeckerfreude führte ihn zur Lebenskunst des Vipassana. Er bietet eine Einführung in Anapana – die „Aufmerksamkeit auf den Atem" –, um Ihre Neugier auf diese jahrtausendealte Praxis zu wecken. Sein Interesse an persönlicher Entwicklung und an energetischer, emotionaler und körperlicher Balance hat ihn auch zur Arbeit mit Heil- und Aromapflanzen geführt.



Wohnen

Im Gästehaus gibt es sechs Zimmer, alle mit eigenem Bad und Föhn. Die drei Zimmer mit „Hill-View" sind entweder mit einem französischen Bett (140 x 200 cm) oder mit zwei Einzelbetten (90 x 200 cm) ausgestattet. Die drei Zimmer mit „Sea-View" verfügen zusätzlich über einen Balkon. Auch in dieser Kategorie gibt es je nach Zimmer ein französisches Bett oder zwei Einzelbetten. Sollte das Gästehaus ausgebucht sein, können Gäste auf Wunsch auch in Zimmern oder Apartments mit eigenem Bad im Dorf untergebracht werden.



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

Genießen

Während Ihres Aufenthaltes erhalten Sie ein hausgemachtes Frühstück mit frischen Zutaten – teils aus dem eigenen Garten und vom Bauernhof im Dorf. Auf Wunsch wird es auch vegan zubereitet. An fünf Abenden werden Sie im The Frogs' House bekocht, zum Teil inklusive Wein. An einem Abend haben Sie die Möglichkeit, ein örtliches Restaurant zu besuchen oder sich in der Gemeinschaftsküche selbst zu versorgen. Für die Wanderung erhalten Sie ein Picknick.



Umgebung

Das The Frogs' House ist optimal gelegen, wenn Sie das Hinterland der Côte d'Azur erkunden möchten. Nizza erreichen Sie in rund 25 Minuten mit dem Auto. Vom Bahnhof Saint-Laurent-du-Var sind es mit dem Zug nur ca. 8 Minuten. Die lebendige Stadt ist bekannt für ihr geschäftiges Markttreiben: Handwerker-, Antiquitäten- und Kunstmärkte locken zahlreiche Besucher in ihre Straßen. Es gibt sogar einen eigenen Markt für Liebhaber historischer Postkarten, auf dem getauscht und verhandelt wird. Der schönste Markt der Stadt ist aber zweifellos der Blumenmarkt, der sogar als einer der schönsten Frankreichs gilt. Das bunte Blumenmeer und der Duft der vielfältigen Pflanzen verwöhnen die Sinne jedes Altstadtbesuchers. Wer auch seinen Gaumen verwöhnen und einheimische Spezialitäten probieren möchte, kommt auf dem Obst- und Gemüsemarkt ebenso auf seine Kosten. Für Strandliebhaber hält Nizza seine berühmte Promenade des Anglais bereit, die Prachtstraße entlang des Kieselstrandes.



Zusätzliches Entgelt

Tourismussteuer 1,07 Euro / Nacht (vor Ort zu zahlen)

Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter: www.neuewege.com/FRG05

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

Termine, Preise und Leistungen

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



Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

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 Frog´s 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 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.



Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung in Frankreich ist der Euro. Sie müssen also kein Geld wechseln. Min 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 Geldautomaten 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 abschließen. 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

Nachhaltigkeitsaspekte im Haus:
Das Haus bezieht Ökostrom, über den auch Heizung und Warmwasser laufen. Wassersparende Duschköpfe, Energiesparlampen mit Zeitschaltern und eine programmierbare Heizung senken den Verbrauch. Die Küche ist vegetarisch: Kräuter, Obst und Gemüse stammen teils aus dem eigenen Garten, vieles vom Bauernhof im Dorf. Bioabfälle werden kompostiert, Abfall wird getrennt, und statt Einwegflaschen gibt es kostenloses Trinkwasser für nachfüllbare Flaschen. Das Team lebt überwiegend im Dorf selbst – die Wanderungen führt Inhaber Benoît, zertifizierter Guide der Region.

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.neue-wege.com/nachhaltigkeitskriterien

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



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 (2025).
ISBN: 3966854082

Kalmbach, Gabriele:
DuMont Reise-Taschenbuch Côte d'Azur.
DUMONT REISEVERLAG (2024).
ISBN: 3616007399



Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Verena Seegel
Europa
v.seegel@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