



## *Detailprogramm*

### Österreich

Ayurveda Resort Mandira:

Ayurveda mitten in Österreich

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	6
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Praktische Hinweise.....	8
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Sonstiges.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	8
Gesundheit und Impfungen.....	8
Versicherung.....	9
Umwelt.....	9
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	10
Zeitverschiebung und Klima.....	10
Reiseliteratur.....	10
Ihre Reisenotizen.....	11

# Reisedetails

## Österreich

### Ayurveda Resort Mandira: Ayurveda mitten in Österreich

#### Reiseverlauf

- Authentischer Ayurveda
- Gastfreundschaft im Familienbetrieb
- Spa-Bereich mit Thermalwasser
- Raffinierte ayurvedische Verpflegung



#### Allgemeine Beschreibung

Genießen Sie eine authentische Ayurveda-Kur, die optimal an unsere europäische Lebensweise angepasst wurde, um so eine noch intensivere Wirkung entfalten zu können. Das Holistic Ayurveda Konzept des Hauses möchte die indische Heilkunst zugänglich machen und an die Bedürfnisse der westlichen Welt anpassen.



Das Ayurveda-Resort MANDIRA liegt in Bad Waltersdorf in der Steiermark, umgeben von Weingärten und Obsthügeln. Das Vier-Sterne-Superior Hotel wurde von Familie Mauracher übernommen und erstrahlt seitdem in einem besonderen Glanz. Ein Aufenthalt in dem familiengeführten Hotel ist geprägt von wunderbaren Kombinationen: Zum Wohlfühlen wird die indische Farbenpracht und Lebenslust mit edlen, mediterranen Hölzern kombiniert. Das jahrtausendealte Wissen aus Indien ergibt eine Symbiose mit schul- und komplementärmedizinischen Methoden. Die regenerierende Kraft des Thermalwassers wird mit der harmonisierenden Wirkung von Yoga gepaart, um Ihre Energie und Vitalität zu fördern.

Diesen Ort umgibt eine kraftspendende und energiegeladene Atmosphäre – erleben Sie es selbst!

#### Kur/Hausprogramm

Das Team vor Ort umfasst drei Ayurveda-SpezialistInnen. Akhil Balachandran ist ganzheitlicher Ayurveda-Spezialist. Er hat einen Bachelor-Abschluss in Ayurvedischer Medizin und Chirurgie in Bangalore abgeschlossen. Danach absolvierte er eine Ausbildung am Sushruta Ayurvedic Medical College & Hospital. Außerdem ist er ausgebildeter Yogalehrer. Frau Christina Drexler ist medizinische Ayurveda-Spezialistin und lizenzierte Holistic Coach. Frau Malini Häuslmeier ist die dritte im Bunde. Sie ist traditionelle Ayurveda-Spezialistin und arbeitet seit 35 Jahren in Österreich. Sie praktiziert ebenfalls als Psychotherapeutin und ist Mental Coach.



Dr. med. Alexandra Koller ist die Allgemeinmedizinerin im Haus. Die angebotenen Leistungen ergänzen die holistischen Angebote. Ihr Schwerpunkt liegt in den integrativmedizinischen Analysen und Behandlungen. Durch die Kombination der verschiedenen Komponenten entsteht eine wirklich ganzheitliche Medizin, die unterschiedlichen Bedürfnissen entspricht.



Nach einer intensiven Eingangskonsultation und Pulsdiagnose erhalten Sie Ihren individuellen Therapie- und Ernährungsplan. Während der Kur können Sie natürlich den Spa-Bereich und die Thermal-Heilquellen nutzen. Am besten sprechen Sie dies vorher mit dem Ayurveda-Team ab. Ebenso wird vom Haus ein diverses Programm aus Yoga, Meditation, Achtsamkeitsstunden und weiteren spannenden Inhalten angeboten, welches Sie kostenfrei nutzen können. Morgens (zwischen 08:00 - 09:00 Uhr) und nachmittags (16:00 Uhr) werden im lichtdurchfluteten Übungsraum Yoga-Einheiten mit unterschiedlicher Ausrichtung angeboten.



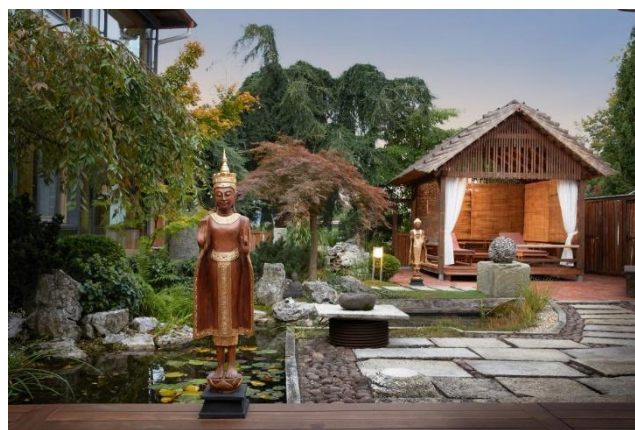
Das Team vom Ayurveda-Resort MANDIRA bietet unterschiedliche Kurpakete mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich.

## Wohnen

Bereits der Eingangsbereich überzeugt mit Eleganz und Gemütlichkeit. Mediterrane Möbelstücke und kräftige Farben verleihen dem ganzen Haus eine warme Atmosphäre. Es gibt viele unterschiedliche Ecken und Lounges, die Sie erkunden können. In der Kunstgalerie-Lounge des Hauses werden Bilder von Andreas Drexler ausgestellt.

Von der Sonnenterrasse aus, haben Sie einen weiten Blick auf die sanften Hügel, die sogenannte grüne Lunge der Steiermark. Hier können Sie ganz besonders das Element Luft wahrnehmen, das im Ayurveda für Beweglichkeit und Leichtigkeit steht.

Ganesha's Garden, der sogenannte Ayurveda-Garten, vereint die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum miteinander. Hier haben Sie Raum zu meditieren oder eine Tasse Tee zu genießen.



Im großen Spa-Bereich steht Ihr Wohlbefinden im Vordergrund. Unterschiedliche Saunen (keltische Sauna 90 °C, steirische Kräutersauna 65 °C, Mineralien Dampfbad 45 °C, Sole-Sauna 75 °C) stehen Ihnen hier zur Verfügung, ebenso wie eine Eisgrotte, eine Infrarotkabine und verschiedene Ruheräume.

Genießen Sie Schwimmzüge im warmen Thermalwasser. Dies schont die Gelenke, strafft die Haut und das Bindegewebe, entschlackt, bringt Ihren Kreislauf und die Abwehrkräfte in Schwung. Der Indoor- und Panoramapool sind 32 °C warm und der Außenpool ist 28 °C warm. Wer sich sportlich betätigen möchte, kann den lichtdurchfluteten Fitnessraum nutzen. Hier gibt es Cardio-Fitnessgeräte und einen Bereich für Krafttraining.



Das Hotel verfügt insgesamt über 62 Zimmer in unterschiedlichen Kategorien. In jedem Zimmer stehen Ihnen Sat-TV, Telefon, Safe und WLAN zur Verfügung. Zusätzlich erwartet Sie in jedem Zimmer eine Badetasche mit Bademantel und Slipper.



#### **Doppelzimmer Standard:**

25 m<sup>2</sup>, klassischer Stil, Badezimmer mit Badewanne oder Dusche

#### **Doppelzimmer Mandira Standard:**

25 m<sup>2</sup>, klassischer Stil mit Balkon, teilweise mit Verbindungstür, Badezimmer mit Badewanne oder Dusche

#### **Juniorsuite Mandira Standard:**

31 m<sup>2</sup>, Balkon, Badezimmer mit Badewanne oder Dusche

#### **Juniorsuite Mandira Garden:**

31 m<sup>2</sup>, Nussholzboden, Terrasse, Badezimmer mit barrierefreier Dusche, begehrbarer Kleiderschrank

#### **Juniorsuite Deluxe Mandira Garden:**

45 m<sup>2</sup>, Schlafzimmer und Wohnraum mit Nussholzboden, Terrasse, Badezimmer mit barrierefreier Dusche, separates WC, begehrbarer Kleiderschrank

#### **Juniorsuite Namaste:**

31 m<sup>2</sup>, Balkon, teilweise mit Verbindungstür, Badezimmer mit Badewanne, begehrbarer Kleiderschrank

#### **Juniorsuite Deluxe Namaste:**

45 m<sup>2</sup>, Schlafzimmer und Wohnraum, Badezimmer mit Whirlpool-Badewanne, separates WC, begehrbarer Kleiderschrank

#### **Juniorsuite Sunrise:**

31 m<sup>2</sup>, Balkon, teilweise Verbindungstür, Badezimmer mit Badewanne oder Dusche, separates WC, begehrbarer Kleiderschrank, Klimaanlage

#### **Juniorsuite Deluxe Sunrise:**

45 m<sup>2</sup>, Schlafzimmer und Wohnraum, französischer Balkon, Badezimmer mit Whirlpool-Badewanne, separates WC, begehrbarer Kleiderschrank, Klimaanlage

### **Genießen**

Sie erhalten während Ihres Kuraufenthaltes eine ayurvedische Vollpension. Es gibt vier Ernährungsstufen, die Ihnen je nach gebuchter Kur geboten werden.

#### **Mandira-Ayurveda:**

Erleben Sie genussvolle Ayurveda-Ernährung zum Kennenlernen. Morgens können Sie sich an einem vielfältigen Frühstücksbuffet bedienen, das Sie mit frischen regionalen Produkten sowie einer biologischen Saft- Kräuter und Gemüsebar verwöhnt. Mittags gibt es ein leichtes Lunch vom Buffet und abends erhalten Sie ein Drei-Gänge Menü.

#### **Rasa & Yana:**

Bei dieser Ernährungsstufe sollen aus dem Gleichgewicht geratene Doshas wieder in Gleichgewicht gebracht werden. Die antioxidative Wirkung der Zutaten soll in den Prozess der Zellalterung eingreifen und das Immunsystem schützen und stärken. Auch hier können Sie sich morgens an dem vielfältigen Frühstücksbuffet mit biologischer Saft- Kräuter und Gemüsebar bedienen. Zum Mittagessen gibt es ein Drei-Gänge Menü und am Abend eine Suppe sowie ein ayurvedisches Hauptgericht.

#### **Ayur-Detox:**

Ernährung zum Entschlacken und Entgiften des Körpers! Ihre Verpflegung wird nach der Tri-Dosha Lehre abgestimmt. Morgens gibt es ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Mittags erhalten Sie ein Drei-Gänge Tri-Dosha Lunch und abends eine schmackhafte Suppe.

### Panchakarma-Diät:

Bei dieser Ernährungsstufe soll eine ganzheitliche Reinigung erzielt werden. Die Kur beginnt am Abend mit dem Abendessen (Verdauungsdrink und Suppe oder Gemüsehauptgang). Am nächsten Morgen beginnt der Tag mit einer Ghee-Einnahme. Die weiteren Mahlzeiten erfolgen laut des individuellen Therapieplans.



Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha sind die Namensgeber der drei Restaurants im Hotel. Durch die großen Fenster erstrahlen die Räume mit viel Licht. Durch das strahlende Farbkonzept des Hauses wird Ihnen die südliche Leichtigkeit näher gebracht, die sich in Ihnen ausbreiten und Sie erfüllen soll.

### Umgebung

Sie möchten während Ihrer Ayurveda-Kur die wunderschöne und grüne Umgebung der Steiermark kennenlernen? Es gibt zahlreiche Outdoor-Aktivitäten, die Sie hier genießen können. Laufen, Wandern, Radfahren, Walken oder Golfen – die Auswahl ist groß!



Der beschauliche Ort Bad Waltersdorf hat selbst einige sehenswerte Anziehungspunkte. Wie wäre ein Besuch am Stubenbergsee, oder der Schokoladenmanufaktur Zotter? Im Frühling lohnt ein Ausflug entlang der Apfelstraße, nehmen Sie die Düfte und Farben der blühenden Obstbäume wahr.

Zahlreiche Rundwanderwege befinden sich in direkter Umgebung zum Hotel: Blumenwanderweg, Römerweinweg, Apfelwanderweg, Herrschaftswaldweg...

Auch für Radfahrer gibt es viel zu entdecken. Ein Wegenetz von 320 km bietet für jeden die passende Tour. City Bikes, Mountain-Bikes und E-Bikes sowie Fahrradhelme und Nordic Walking-Stöcke können direkt im Hotel ausgeliehen werden. Auch E-Bikes können ausgeliehen werden. Hierfür wird eine Gebühr berechnet.

Als Gast im Ayurveda-Resort Mandira erhalten Sie Ermäßigungen für die Golfplätze Bad Waltersdorf, Stegersbach und Loipersdorf.



**Tipp:** Wie wäre es mit einem Ausflug in die Landeshauptstadt Graz? Nehmen Sie die Seilbahn hinauf zum Uhrturm und genießen Sie den weiten Blick!

## Enthaltene Leistungen

Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie ·  
Ayurvedische, vegetarische Vollpension laut gebuchter  
Kur · Ayurvedische Getränke · Einführungsgespräch ·  
Konsultationen je nach gebuchtem Ayurveda-Paket ·  
Kurbegleitung durch das Experten-Team vor Ort ·  
Alle Anwendungen laut individuellem Behandlungsplan  
· Teilnahme am Wochenprogramm des Hauses (Yoga,  
Meditation...) · Benutzung des Spa-Bereichs und der  
Thermal-Heilquelle · NEUE WEGE Informationsmate-  
rial

## Zusätzliches Entgelt

Die Kurtaxe von 3,50 € pro Person / pro Tag  
(vor Ort zu zahlen)

## Wahlleistungen

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

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

Sie können mit dem Zug bis nach Bad Waltersdorf fahren. Gerne buchen wir Ihnen ein Bahnticket für eine umweltbewusste An- und Abreise. Vom Bahnhof sind es noch etwa 1,5 Kilometer bis zum Hotel. Wir empfehlen Ihnen sich am Bahnhof ein Taxi zu nehmen. Alternativ bietet das Hotel einen kostenfreien Transfer an. Dieser muss vorher im Haus angemeldet werden.

Der Flughafen Graz ist ungefähr eine Stunde vom Hotel entfernt. Alternativ können sie auch nach Wien fliegen, von dort fährt man etwa 1,5 Stunden zum Hotel. Ab den beiden Flughäfen wird ab einem Aufenthalt von 7 Nächten ein kostenfreier Transfer angeboten.



## Sonstiges

Verlängerungstage sind auf Anfrage auch direkt über NEUE WEGE buchbar.

## Einreisebestimmungen / Sicherheit

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

Unter folgendem Link finden Sie die aktuellen Einreise-Bestimmungen:

<https://travel-details.eu>

Geben Sie hier die folgende ID ein: KDIR-BFWZ-HBT7

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.de/reise-freizeit/maut-vignette/oesterreich/](http://www.adac.de/reise-freizeit/maut-vignette/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 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. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. 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:

Notarzt: Tel. 144

Ärzte-Notdienst: Tel. 141

Bergrettungsdienst: Tel. 140





## 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 abschließen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



## Umwelt

### Nachhaltigkeit im Hotel:

Das Hotel verfügt über Thermalwasser. Dieses wird auf die optimale Temperatur gekühlt, die Restwärme wird zum Teil dazu verwendet, das Warmwasser zu beheizen. Das Team vom Ayurveda-Resort legt großen Wert auf die Nutzung regionaler und saisonaler Zutaten. So wird der Großteil der Produkte bei regionalen Betrieben und Bauern erworben. Auch sorgfältige Mülltrennung und Abfallvermeidung ist selbstverständlich.

Im gesamten Hotel werden LED-Birnen eingesetzt. Vor kurzem wurden die Wasserpumpen gegen energiesparende Pumpen ausgetauscht. In den Zimmern stehen Ihnen hochwertige, biologische Seifen und Shampoos in wieder befüllbaren Spendern zur Verfügung.

### 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](http://www.lebensministerium.at)

### 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 Mülltrennung 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](http://www.neuewege.com/csr)**

## Zeitverschiebung und Klima

In Österreich gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ). Das Klima in der Steiermark ist im Vergleich zum restlichen Österreich recht mild, was im Wesentlichen durch die Lage südlich der Alpen bedingt ist. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.



## Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Österreich beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einen Reiseführer für die Steiermark empfehlen, die Ihnen auf interessante Art und Weise das Land mit all seinen Einzigartigkeiten näher bringen.

### Haller, Andreas:

Steiermark Reiseführer Michael Müller Verlag.  
Müller, Michael (2023).  
ISBN: 3966850915



## Ihre persönliche Beratung



Carmen Pflutschinger  
Beratung & Verkauf Europa  
c.pflutschinger@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](http://www.neuewege.com)

