



Frauenferienpension

»Ein Zimmer für mich«

Individuelle Auszeit
Urlaubsprogramme
Burnout-Prävention

Im Naturpark Hoher Vogelsberg
Auf dem Vulkan mitten in Hessen



Individuelle Auszeit

Zeit für mich

Willkommen in der Frauenferienpension!
Mein Refugium mit schöner Atmosphäre lädt Sie zu einer individuellen Auszeit ein.

Abstand vom Alltag gewinnen, einfach „mal weg“ sein, „ein Zimmer für mich“ genießen.
Zeit für Gedanken und Gefühle, zum Lesen, Schreiben, für Kreativität, neue Ideen und Inspirationen.

Zeit für uns

(Kurz-)Urlaub mit der Freundin, der Mutter, Schwester/n, Tochter, Schwägerin, langjährigen Nachbarin/nen oder früheren Arbeitskollegin/nen?!
Viele Frauen pflegen ihre Beziehungen und treffen sich in Hessens Mitte in der Frauenferienpension.

Genießen Sie **Frühstück und Halbpension** aus der vegetarischen Bio-Vollwertküche und entspannen Sie in schönen Räumen mit Vollholzmöbeln und Korkfußböden
Wandern Sie ab Haus und zu jeder Jahreszeit durch die erholsame Mittelgebirgslandschaft im Naturpark Hoher Vogelsberg. Lauschen Sie dem Wildbach, dem Wind und den Vögeln, schöpfen Sie **neue Kraft in der Natur**.

Erweitern Sie die Erholung in der Natur mit individuellen **Wellness-Massagen im Haus**: Fußreflexzonen-Massage, Rücken-Nacken-Schulter- und Ganzkörper-Massage, Reiki, biodynamische Hand- & Fußmassage, Klangreise.
Zur Reflektion und Inspiration Ihrer privaten und/oder beruflichen Lebenssituation bietet Claudia Reichenbacher **Wunschgespräche** an.

Urlaub-Spezial: Für die Gestaltung einer besonderen Auszeit können Sie die Angebote

- **Wohin des Weges?**
 - **Kraft schöpfen statt Burnout**
 - **„Zeit für mich“- Paket I + II**
- sowie den exklusiven Rahmen **„Wunderbar alleine“** wählen.



Ideen für Ihren Urlaub



- **Spazieren gehen und Wandern** – viele schöne Wanderwege **ab Haus**. Tipps und Tourenvorschläge vor Ort persönlich.
- Das spezielle Angebot für den **Anreisetag**: „Geführter Spaziergang zum Ankommen“ und zur Orientierung (1,5 Std.), inklusive Orts-Wanderkarte.
- **Begleitete Spaziergänge**, individuelle Wanderführungen und Transfers sind auch an weiteren Urlaubstagen buchbar.
- **Massagen** – qualifizierte Massageangebote **im Haus**
- **Im Ort**: Teufelsmühle, Freibad, Hallenbad mit Sauna, Kurpark, Kneippbecken, Reitangebote, Vulkan-Radweg
- **Thermalbad mit Sauna** in Herbstein (8 km)
- **Stadtbummel** in z. B. Lauterbach – immer beliebt!
- Besuch der **Keltenwelt am Glauberg** (Tagestour)
- Das **vielseitige kulturelle Angebot** der Region liegt im Haus für Sie bereit. Musikalische Highlights sind jedes Jahr: Lauterbacher Pfingstmusiktage (www.pfingstmusiktage.de), Nieder-Mooser-Orgel-Konzerte von Juli bis September (www.nieder-mooser-konzertsommer.de)
- **Im Winter**: Rodeln, Abfahrtski, schöne Langlauf-Loipen

Anreise:

Die Frauenferienpension liegt 80 km nördlich von Frankfurt am Main, zwischen Gießen und Fulda, und ist aus allen Richtungen gut zu erreichen – auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Zielbahnhof ist „Lauterbach Hessen Nord“, dann weiter mit dem Bus nach „Hochwaldhausen“.
Jetzt noch ein paar Schritte zu Fuß ... **Herzlich willkommen!**

Wunsch-Gespräche

Ein Urlaub ist eine gute Möglichkeit für eine Reflektion: Wo stehe ich, wo will ich hin, wie geht es mir eigentlich?! Manchmal kreisen die Gedanken immer wieder um die gleiche Frage, das gleiche Thema und es entsteht der Wunsch nach einem Gespräch für mehr Klarheit. Sie können einen Termin für ein „Wunsch-Gespräch“ mit Claudia Reichenbacher vereinbaren. Alle Fragen rund um das Thema „Existenzgründung – Berufliche Selbstständigkeit“ sind gerne auch möglich.

Wohin des Weges? – Standortbestimmung / Kompetenzbilanzierung

Eine interessante Möglichkeit sich mit dem Thema „Mein Leben – meine besonderen Stärken – neue Pläne“ zu beschäftigen, ist die Arbeit mit dem „ProfilPASS“, ein Arbeits-Ordner, mit dem Sie systematisch Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen „entdecken“ können, die Sie außerhalb von Schule und Berufsausbildung erworben haben, z.B. in der Familie, bei Hobbys und bei besonderen Engagements. Gibt es einen roten Faden?! Bei der Ergebnis-Auswertung, der Kompetenzbilanzierung und weiterführenden Fragen & Plänen begleite ich Sie gerne mit kompetenter Unterstützung.

ProfilPASS-Ordner, 4 Gespräche (à 60 min), Preis: 250,- € plus 4 Übernachtungen (empfohlener Zeitrahmen)

Claudia Reichenbacher:

- Diplom-Sozialarbeiterin/-pädagogin
- tanztherapeutische, indianische und schamanische Weiterbildungen
- Gründung und Führung des Unternehmens Frauenferienpension seit Mai 2000
- Freiberuflich tätig als Referentin, Beraterin, Werkstatt- und Projektleiterin



Eine besondere Auszeit

ALLEINE SEIN ist eine große Quelle von Kraft und Regeneration. Genauso wie der Wunsch nach „Gemeinsamkeit/Geselligkeit“ (dazu siehe Urlaubsprogramme) ist der Wunsch nach „Rückzug/Alleine Sein“ berechtigt und will gelebt werden. Gerade in unserer schnelllebigen reizüberfluteten Zeit wird es immer wichtiger oder sogar notwendig mal ganz seine Ruhe haben und für sich zu sein.

Das kleine gemütliche Raumangebot der Frauenferienpension bietet hierfür einen geeigneten Rahmen. Hier können Sie gut ALLEINE SEIN ohne sich „einsam und alleine“ zu fühlen, Sie werden es genießen und auftanken! Ein Rahmenprogramm (Massage, Transfers, begleitete Spaziergänge, Wunschgespräche) kann individuell dazu gebucht werden.

Die Frauenferienpension „Wunderbar alleine“ zu buchen heißt: Das Zimmer Nr. 1 (mit Balkon) wird von Ihnen belegt und die anderen 2 Zimmer werden nicht vermietet. Der „Wunderbar alleine“-Zuschlag beträgt vom **3. Nov. bis 21. Dez. und 12. Jan. bis 15. März** nur 8,- € pro Nacht zum regulären Preis. Dieses Angebot kann auch zu anderen Zeiten angefragt werden, der Zuschlag variiert entsprechend.

Wunderbar zu zweit

Das Angebot gilt natürlich auch für 2 Frauen! Zuschlag wie oben. Werden 2 Zimmer belegt, wird im o.g. Zeitraum kein Zuschlag erforderlich, zu anderen Zeiten bitte erfragen.

Und: Bei Buchung mit 3-4 Frauen habt ihr die Etage sowieso für Euch!



Was tut mir gut? Was brauche ICH?

„Mir ist alles zuviel!“
„Ich bin ständig für andere da, aber nie für mich!“
„Ich kann mich nicht gut abgrenzen.“

Haben Sie das vielleicht auch schon mal gesagt? Diese Äußerungen zeigen, dass Sie sehr erschöpft sind. Die Erschöpfung nicht immer wieder beiseite zu schieben, sondern sich ernsthaft zu fragen „Was tut mir gut?, Was brauche ich?, Wie kann ich neue Kraft schöpfen?“ ist ein wichtiger Schritt zur Stärkung der Gesundheit und zur Vorbeugung von Burnout.

Dieses Angebot lädt Sie ein zum **Innehalten, Auftanken und Reflektion Ihrer persönlichen Situation, zum Kraft schöpfen auf verschiedenen Ebenen:**

Beim „Spaziergang zum Ankommen“ atmen Sie gute Luft, hören den Wildbach rauschen und lernen Übungen zur „Wahrnehmung mit allen Sinnen“ und zum „Runterkommen/Erden“ kennen. Zwei wohltuende Massagen (1 x 60 min und 1 x 90 min) können Sie sich auswählen: Ganzkörpermassage, Rücken-Nacken-Massage, Reiki, Biodynamische Hand- (und Fuß-)massage oder Fuß-reflexzonen-Massage. Im Thermalbad in Herbstein genießen Sie die besondere Qualität des Vulkan-Heilwassers. Sie werden zum Bad hingefahren und wieder abgeholt. Ein Gespräch (60 min.) zum Thema „Was tut mir gut, was sind meine persönlichen Kraftquellen?“ reflektiert die eigene Lebenssituation und Sie erhalten neue Impulse, wie Sie trotz hoher Anforderungen im Alltag gut für sich sorgen und sich besser abgrenzen können.

4 Übernachtungen, Halbpension, 1 Spaziergang / Wahrnehmungsübungen, 2 Massagen + 1 Gespräch, 1 x Thermalbad mit Transfer

Preis: € 450,- EZ mit Balkon
Auch als Wunderbar-Alleine-Zeit buchbar.

Sie brauchen mehr?! Verlängerung des Aufenthaltes, mehr Massagen, auch Vollpension möglich.

Mit dem Thema **Burnout-Prävention** komme ich – mit variablen Schwerpunkten – gerne auch in Institutionen der Bildungs- und Gesundheitsbranche – *Wellness-Tage, Frauentag, Gesundheitswoche*. Rufen Sie mich an oder mailen Sie mir!

„Zeit für mich“-Paket I: Eine Woche Rückzug

Die beschauliche Region Vogelsberg und die gemütliche Frauenferienpension heißen Sie herzlich willkommen zu einer 1-wöchigen Auszeit:

- 7 Übernachtungen mit Halbpension + Lunchpakete
- Zimmer mit Balkon
- Geführter Spaziergang zum Ankommen
- 2 Massagen à 60 min.(nach Wahl)
- 1 Massage oder Wunschgespräch à 90 min
- 1 Eintritt Thermalbad mit Sauna

Preis: € 620,- EZ

Auch als Wunderbar-Alleine-Zeit buchbar.

Gerade die dunkle Jahreszeit lädt ein sich zurückzuziehen:

Im Nov./Dez./Jan.: Mit Nachmittags-Kaffee /-Tee und Plätzchen!

„Zeit für mich“-Paket II: Wellness-Tag

Kurz-Auszeit für z.B. pflegende Angehörige

Wenn Sie einen Angehörigen pflegen, bzw. in Ihrem Leben immer viel für andere sorgen, ist es irgendwann Zeit, dass Sie mal „frei haben“ und selbst umsorgt werden.

Mein Angebot „Wellness-Tag“ richtet sich an alle, denen nur eine kurze Auszeit möglich ist: **1 Tag ohne Übernachtung.**

Aber natürlich können Sie auch dieses Angebot mit Übernachtung und Abendessen oder im Rahmen eines Wochenendurlaubes buchen.

Beginn: 9.30 h (10.00h), Geführter Spaziergang, Mittagsimbiss, Massage 60 min. Kaffee & Kuchen, Ende ca. 16 h

Preis: € 85,-

Zubuchbar 1 Std. Gespräch:

Tipps für kleine Auszeiten im Alltag & persönliche Kraftquellen

Frauenferienpension

Inh. Claudia Reichenbacher
Jean-Berlit-Straße 9
36355 Grebenhain-Hochwaldhausen

Telefon 06643 910991
Mobil 0160 97791716
E-mail info@frauenferienpension.de
www.frauenferienpension.de

Einzelzimmer mit Balkon	pro Nacht	ab 4 Nächte	ab 7 Nächte
mit Frühstück	€ 52,-	€ 49,-	€ 46,-
mit Halbpension	€ 71,-	€ 68,-	€ 65,-
Doppelzimmer mit Balkon			
mit Frühstück	€ 42,-	€ 39,-	€ 36,-
mit Halbpension	€ 61,-	€ 58,-	€ 55,-
Kleines Einzelzimmer			
mit Frühstück	€ 47,-	€ 44,-	€ 41,-
mit Halbpension	€ 66,-	€ 63,-	€ 60,-

Preise pro Frau/Übernachtung

Es gibt: 1 Zimmer mit Balkon und 2 kleine Einzelzimmer, Speise-/Aufenthaltsraum, 1 Bad mit 2 Waschbecken, WC extra. Zimmer mit Dusche/WC in nahe liegender Pension zubuchbar.

Kinderermäßigung	bis 1 Jahr	100 %	7-11 Jahre	30 %
	1-6 Jahre	50 %	12-18 Jahre	10 %

Große Treue! Schön, dass viele Frauen immer wieder kommen! Ich bedanke mich mit einem **Treuerabatt nach Zahl der Urlaube** in der Frauenferienpension!



Buchen Sie Ihren Urlaub...

... mit der Absendung des eingelegten Abschnittes.

Hiernach erhalten Sie eine Buchungsbestätigung. Die Bezahlung erfolgt bar oder mit Scheck vor Ort oder vorab als Überweisung. Bitte beachten Sie die nachstehenden Abmeldebedingungen. Diese gelten auch für telefonische Buchungen bzw. per E-mail.

IBAN: DE82 5006 9146 0000 0645 13 • BIC: GENODE51GRC
Volksbank Grebenhain

Abmeldung:

Im Interesse der Kundin wird empfohlen, die Abmeldung schriftlich zu erklären. Dabei sind folgende Ausfallkosten an die Frauenferienpension zu zahlen, bei deren Berechnung die gewöhnlich ersparten Aufwendungen und die gewöhnlich mögliche anderweitige Verwendung der Leistung berücksichtigt ist. Bis 29. Tag vor Urlaubsbeginn 10 % des Preises der gebuchten Zeit, ab 28. bis 15. Tag vor Urlaubsantritt 50 % des Preises, ab 14. bis 7. Tag vor Urlaubsbeginn 70 %, danach 90 % des Preises. Für den Abschluss einer Reisekosten-Rücktrittsversicherung schicken wir gerne die Unterlagen zu.

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon (tagsüber) (abends)

Hiermit buche ich, nach den im Programm 2019 beschriebenen Preisen und Buchungsbedingungen, meinen/unseren Urlaub:

vom bis

mit dem Programm

(Bitte ankreuzen)

- in einem Einzelzimmer/Balkon
- in einem Doppelzimmer/Balkon
- in einem Einzelzimmer
- in einem Einzelzimmer/Doppelzimmer/extern
- mit Frühstück mit Halbpension

Ich/wir möchte/n folgende Angebote dazu buchen:

(Bitte ankreuzen)

- Rücken-Nacken-Schulter-Massage (60 min/€ 45,-)
- Reiki oder Klangreise (60 min/€ 45,-)
- Ganzkörper-Massage (90 min/€ 65,-)
- Biodynamische Hand- und Fußmassage (60 min/€ 45,-)
- Wunschgespräch (60 min/€ 45,- 90 min/€ 65,-)
- Entdeckungsreise mit dem ProfilPASS (€ 250,-)
- Spaziergang zum Ankommen/Wanderkarte (90 min/€ 18,-)

Anreise (Bitte ankreuzen)

- Ich komme mit dem Auto und freue mich über eine detaillierte Wegbeschreibung.
- Ich komme mit Zug & Bus
 - und bitte um einen (kostenlosen) Abholservice an der Bushaltestelle „Hochwaldhausen“ um Uhr.
 - und gehe von der Bushaltestelle „Hochwaldhausen“ zu Fuß zur Frauenferienpension (ca. 3 min) und hätte dafür gerne die Wegbeschreibung.

Datum, Unterschrift



- Ideal für Frauen, die in ihrem Urlaub Zeit für sich haben möchten und auch etwas zusammen mit anderen unternehmen wollen
- Gruppengröße: 2 - 5 Frauen jeden Alters
- Die Urlaubsprogramme werden mit 2-3 Zimmern im Haus (Bad / WC gemeinsam) und externen Zimmern (wenige Minuten entfernt, mit Dusche / WC) angeboten.
- Empfehlung: **Verlängern Sie die Programme mit individuellen Urlaubstagen!**

Die Urlaubsprogramme sind ab 2 Frauen auch zu individuellen „Wunsch-Terminen“ buchbar.

Frauenferienpension

Inh. Claudia Reichenbacher
Jean-Berlit-Straße 9
36355 Grebenhain-Hochwaldhausen

Telefon 06643 910991
Mobil 0160 97791716
E-mail info@frauenferienpension.de
www.frauenferienpension.de

19. 04. – 22.04.2019
Oster-Kurzurlaub

**ExtraTouren –
Wanderungen & Wellness**

Herzliche Einladung zu den geführten „ExtraTouren“! Von erfahrenen Naturparkführern/-innen werden Sie auf abwechslungsreichen Wegen durch die schöne Landschaft des Vogelsberges geführt und erfahren dabei viel Interessantes. Der Termin enthält 2 Touren, Dauer ca. 4 Std., Sie werden zum Start der Wanderung hingefahren und am Ende wieder abgeholt.

Am Anreisetag gibt es einen Spaziergang zum Ankommen rund um die Frauenferienpension und am einem Nachmittag werden Sie mit einer Rücken-Schulter-Waden-Füße-Massage verwöhnt. Und außerdem: die wohltuende Wirkung des Heilwassers im Thermalbad Herbstein genießen.

Wanderführungen, Transfers, Halbpension & Lunchpakete, 1 Massage (45 min), 1x Thermalbad. ExtraTouren in Kooperation mit Naturparkführern/-innen

Preis: € 350,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 330,- EZ mit Etagedusche
€ 380,- EZ extern, mit Dusche / WC

06.06. – 10.06.2019
Pfingsten mit Musik

**Natur & Kultur erleben
– für Frauen in der 2. Lebenshälfte**

Unsere Spaziergänge durch die ursprüngliche Natur des Vogelsberges (ca. 2 Std.) tun der Seele gut. Atmen Sie frische Luft, lauschen Sie dem Wildbach und schöpfen Sie Kraft in der Natur. Wir unternehmen einen Ausflug nach Schotten mit Vulkaneum und besuchen ein Konzert der Lauterbacher Pfingstmusiktage. Beim Besuch des Thermalbades in Herbstein genießen Sie die wohltuende Wirkung des Heilwassers. Für gesellige Runden am Abend können Vorschläge eingebracht werden!

3 Spaziergänge, 2 Ausflüge (ohne Eintritte), 1x Thermalbad, Halbpension & Lunchpakete

Preis: € 480,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 460,- EZ mit Etagedusche
€ 520,- EZ extern, mit Dusche / WC

01.03. – 04.03.2019
Frühlingsanfang

Verwunschene Wege und Plätze

– Willkommen im Zauberwald

Kommen Sie mit in den Zauberwald des Vulkans Vogelsberg: Versteckt liegende Vulkankrater, „Moosköniginnen“, Gesichter im Basalt, alte Bäume. Werden und Vergehen, sich drehen und verzweigen, weiterleben nach Schicksalsschlag (z.B. Blitz), Stillleben auf Todholz und Geschichten vom Teufel sind Themen dieser verwunschenen Natur.

Luftwurzeln und eine der ältesten Linden des Vogelsberges an einem besonderen Platz runden bei einem Abschlussspaziergang die Eindrücke ab.

2 Wanderführungen (2,5-3 Std.), 2 Spaziergänge, Halbpension & Lunchpakete

Preis: € 295,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 280,- EZ mit Etagedusche
€ 320,- EZ extern, mit Dusche / WC



