



Frauenferienpension

»Ein Zimmer für mich«

Individuelle Auszeit
Pauschalangebote
Burnout-Prävention

Im Naturpark Hoher Vogelsberg
Auf dem Vulkan mitten in Hessen



Individuelle Auszeit

Zeit für mich

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.
Willkommen in der Frauenferienpension!

Zeit für uns

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

Frühstück und Halbpension aus der vegetarischen Bio-Vollwertküche genießen, sich wohlfühlen in schönen Räumen mit Vollholzmöbeln und Korkfußböden in einer umsorgten Atmosphäre.

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**: Rücken-Nacken-Schulter- und Ganzkörper-Massage, Reiki, biodynamische Hand- & Fußmassage, Klangmeditation, Fußreflexzonen-Massage.

Zur Reflektion und Inspiration Ihrer privaten und/oder beruflichen Lebenssituation bietet Claudia Reichenbacher **Wunschgespräche** an.

Urlaub-Spezial:

Für die Gestaltung Ihrer individuellen Auszeit können Sie die Angebote

- **Wohin des Weges?**
- **Kraft schöpfen statt Burnout**
- **1-Woche-Paket**

sowie den besonderen 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**: „Spaziergang zum Ankommen“ und zur Orientierung (1,5 Std.)
- **Begleitete Spaziergänge**, individuelle Wanderführungen und Transfers sind jederzeit zubuchbar.
- **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 Pfingstmusikstage (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!**

Paket: „Eine Woche Zeit für mich“

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: € 650,- EZ

Auch als Wunderbar-Alleine-Zeit buchbar.

Auch als 3-5-tägiges Paket buchbar! Bitte Angebot erfragen.

Abholung

Manchmal muss man einfach mal raus! Und sehnt sich nach Tapetenwechsel, frischer Luft, Ruhe, Natur ... und der Frauenferienpension. Wer sich für die Fahrt mit dem eigenen Auto oder der Bahn nicht fit genug fühlt, die holen wir gerne ab.

Von Zuhause:

Bis ca. 130 km (manchmal auch weiter) holen wir Sie ab Haus ab! Das erfasst das gesamte Rhein-Main-Gebiet bis Darmstadt, nach Norden ungefähr bis Kassel. **Für 0,40 €/km**

Bei weiteren Entfernungen:

Vom ICE-Bahnhof in Fulda: Festpreis € 30,-

Vom Bahnhof in Lauterbach: Festpreis € 15,-

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

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. **Langzeitaufenthalte (2-4 Wochen) sind möglich.**

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! 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! Zubuchung von 1-2 Zimmern in gegenüberliegender Ferienwohnung möglich.



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!

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.

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

Claudia Reichenbacher:

- Diplom-Sozialarbeiterin/-pädagogin
- tanztherapeutische, schamanische und musikalische Weiterbildungen
- Gründung und Führung des Unternehmens Frauenferienpension seit Mai 2000
- Freiberufliche Tätigkeiten als Referentin, Beraterin, Begleiterin von Seniorinnen und Menschen mit Assistenzbedarf



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 2020 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 - 4 Frauen **jeden Alters**
- Empfehlung: **Verlängern** Sie die Programme mit individuellen Urlaubstagen.
- Die Urlaubsprogramme sind auch zu individuellen „**Wunsch-Terminen**“ buchbar – gerne anfragen!

1. Mai 2020: 20 Jahre Frauenferienpension

Alle Urlaubsprogramme im Jubiläumsjahr mit Sektumtrunk!

Jubiläums-Kultursommer:

7 neue Pauschalangebote für einen schönen Sommerurlaub – Natur, Kultur, Klang, Basalt, Kunst.

Frauenferienpension

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

Telefon 06643 910991
Mobil 0160 9779 1716
E-mail info@frauenferienpension.de
www.frauenferienpension.de

(A) 10.04. – 12.04.2020 Ein Wochenende in der Natur 2-Gipfel-Tour an Ostern

Ich bin dann mal weg.

(B) 12.06. – 14.06.2020 Bergmähwiesen-Pfad

Ich bin ein Wochenende in der Natur!
Am Anreisetag starten wir mit einer ca. 2-stündigen Wanderung am Wildbach entlang, mit einer kleinen Pause auf

(C) 19.06. – 21.06.2020 Geerdet im Klang

einem Vulkanschlot – ideal zum Ankommen und „Runterfahren“. Am Samstag verbringen wir vier Stunden in der Natur: Bergmähwiesen-Pfad erwandern, zwei Vogelsberger Gipfel erklimmen oder wohltuende Klangerlebnisse genießen. Am Sonntag enden wir mit einem schönen Abschlussspaziergang nach dem Frühstück.

Allen Terminen gemeinsam ist das Erleben einer wunderschönen ursprünglichen Natur, die wir mit allen Sinnen wahrnehmen. Sie sind bestens geeignet zur Burnout-Prävention.

Wer sich noch mehr Gutes tun möchte, verlängert bis Montag und genießt am Sonntag eine Massage, das Thermalbad in Herbestein oder einfach nur die Ruhe. Jeder Tag mehr bringt mehr Entspannung!

(A) 2-Gipfel-Tour

Wir starten ab Haus zum ersten Gipfel, dem Bilstein, den wir nach 1,5 Std. „erklimmen“. Ein sehr schöner Weitblickweg führt uns zum zweiten Gipfel, dem Hoherodskopf. Zurück geht es zu Fuß oder mit dem PKW/Bus.

(B) Bergmähwiesenpfad

Der neue 9 km lange Pfad bei Herchenhain bietet ein einmaliges Naturerlebnis: Artenreiche bunte Wiesen, seltene Pflanzen und einen großartigen Weitblick. Ein kleiner toller Abschweif zu einem Platz mit uralten Bäumen ist auch dabei!

(C) Geerdet im Klang

„Unglaublich entspannend“ - so die Rückmeldungen auf die „Klangreisen in der Natur“. Am Wildbach und auf den Vulkanfelsen lauschen wir mit allen Sinnen den Klängen in der Natur, unserer Stimme und verschiedenen Instrumenten.

Programm wie beschrieben, Kaffee & Kuchen am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete

Preis: € 205,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 195,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

19.03. – 22.03.2020 Frühlingsanfang

Verwunschene Wege im Frühling

– Willkommen im Zauberwald

15.04. – 18.04.2020 Buschwindröschen & Co

Kommen Sie mit in den Zauberwald des Vulkan Vogelsberg und entdecken Sie den

Frühling! Wir wissen nicht, was für Wetter in diesen Tagen ist, aber wir wissen: Wir gehen raus, wir riechen Frühlingsluft und entdecken das Sprießen und Wachsen und das Grün in der Natur. Erleben Sie Vulkanfelsen, „Moosköniginnen“, Bäume und Pflanzen im hellen „Frühlings-Look“. 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, Kaffee & Kuchen am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete

Preis: € 295,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 280,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

(A) 06.04. – 09.04.2020 Auf den Spuren des Bonifatius

(B) 08.06. – 11.06.2020

Direkt an der Frauenferienpension verläuft die Bonifatius-Route von Mainz nach Fulda. Die Abschnitte vor und nach Hochwaldhausen gehören zu den schönsten der Strecke. Diese möchte ich Ihnen bei zwei 4-stündigen Wanderungen zeigen und dabei weitere interessante Plätze besuchen, die nicht am regulären Pilgerweg liegen. Am Anreisetag führt ein Spaziergang zu einem besonderen Vulkanfelsen.

Das Angebot bietet die Möglichkeit die Bonifatius-Route kennenzulernen. Wer sie schon gegangen ist, kann zusätzliche Eindrücke gewinnen. Ideal auch als Einstieg, um anschließend weiter nach Fulda zu pilgern.

Programm wie beschrieben, Kaffee & Kuchen am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete

Preis: € 295,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 280,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

Gemeinsame Konzertbesuche und Ausflüge zu Kunst & Kultur im Vogelsberg waren im Programm der Frauenferienpension von Anfang an dabei und sehr beliebt!
Zum 20. Geburtstag möchte ich die kulturellen Wege weiter ziehen und einen **Jubiläums-Kultursommer** veranstalten, der in **jedem Sommermonat 2020** zu ein oder zwei neuen **Kultur-Pauschalangeboten** einlädt:

1 Tag Natur – 1 Tag Kultur:

Seit ich 2019 beim Bonifatius-Musical auf dem Domplatz anlässlich des 1275. Geburtstag von Fulda im Chor mitgesungen habe und mich begeistern ließ von den zwei großen „E“ der Musicals – Emotionen und Erinnerungen – war mir klar, dass mein Jubiläumsprogramm 2020 ein **Domplatz-Konzert (A)** und eine **Musical-Pauschale (B)** in Fulda enthalten wird. Ebenso eine Pauschale zu den Bad Hersfelder Festspielen mit einer Uraufführung in der **Stiftsruine (C)**. Der Nieder-Mooser Konzertsommer mit der tollen **Trompeterin (D)** bleibt als bewährtes Ziel immer dabei. Den Abschluss der Kulturpauschalen bildet ein Chor- und Orchesterkonzert in der **Klosterkirche (E)** in Hünfeld.

Geerdet im Klang & Johannimarkt (F):

Klänge und ein schöner Markt locken zur Sommersonnenwende in die Natur – natürlich mit einem Feuer im Garten.

Vulkan, Basalt, Kunst (G) – einwöchiges August-Special:

Führt vom Vulkaneum in Schotten zur Goldschmiedin nach Alsfeld und zum Erlebnispfad nach Stockhausen – immer auf den Spuren des Vulkans.

Alle 7 Termine können verlängert und kombiniert werden – mehr Urlaub, mehr Kultur, ein „richtiger“ Sommerurlaub: z.B. **(F+A)** = Juni-Urlaub, **(B+C)** = Juli-Urlaub.

Und natürlich beginnen alle Programme mit einem Sektumtrunk!



1 Tag Natur – 1 Tag Kultur

(A) 25.06. – 28.06.2020

Nigel Kennedy, Violinvirtuose, Domplatzkonzert Fulda

(B) 05.07. – 08.07.2020

Robin Hood, Weltpremiere, Musical Sommer Fulda

(C) 09.07. – 12.07.2020

Der Club der toten Dichter, Festspiele Bad Hersfeld

(D) 22.07. – 25.07.2020

Ten Thing, Trompeterin, Nieder-Mooser Konzertsommer

(E) 04.09. – 07.09.2020

Chor- und Orchesterkonzert, Bonifatiuskloster Hünfeld

Dem kulturellen Ausflug vorgelagert sind ein Spaziergang und eine Wanderung durch die schöne Natur des Vogelsberges.

Leistungen: 3 Übernachtungen mit Frühstück, 2x HP, Lunchpakete, Kaffee & Kuchen & Spaziergang am Anreisetag, ca. 4-Std. Wanderung, kultureller Ausflug. **Da die Preise der Konzertkarten stark variieren, sind sie nicht im Preis enthalten. Sie werden bei Buchung nach Verfügbarkeit und Rücksprache mit Ihnen bestellt – frühzeitiges Handeln lohnt sich!**

Preis: € 310,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 295,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

(F) 19.06. – 22.06.2020 **Geerdet im Klang & Johannimarkt**
Mit allen Sinnen HÖREN

„Unglaublich entspannend“ und erdend – so die Rückmeldungen auf die Klangmeditationen in der Natur. Am Wildbach und auf den Vulkanfelsen lauschen wir mit allen Sinnen den Klängen in der Natur, unserer Stimme und verschiedenen Instrumenten. Am Abend der Sommersonnenwende gibt es ein schönes Feuer im Garten. Sonntagsausflug zum Johannimarkt nach Stockhausen mit Musik und Klanggarten. Dort an der Weidenkuppel finden wir uns zu einer Abschlussmeditation zusammen.

Leistungen: 3 Übernachtungen mit Frühstück, 2x HP, Lunchpakete, Kaffee & Kuchen am Anreisetag, Auftaktspaziergang mit Klang, 3-Std. Klangprogramm, Feuer, kultureller Ausflug

Preis: € 295,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 280,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

(G) 01.08. – 08.08.2020 **Vulkan, Basalt, Kunst**
August-Special – 1 Woche

Auf den Spuren der feurigen Vergangenheit der Vulkanregion Vogelsberg: Informationen bei einer Führung im Vulkaneum in Schotten, wandern auf dem Geopfad, Vulkanfelsen und Schloten erklimmen, Basalt fühlen und erleben – **in der Natur, in regionalen Bauwerken und in der Kunst:** Wir besuchen die Goldschmiedin Ingrid Wriedt in Alsfeld, die Basalt in ihre Arbeiten integriert und erfahren ihre Sicht als Metallgestalterin, anschließend Stadtführung. Der Sandstein-Basalt-Erlebnispfad mit verschiedenen Kunstwerken und dem Stockhäuser Schloss ist ein weiteres Ziel. Es gibt viel zu entdecken!

Leistungen: 7 Übernachtungen, 6 x HP, Lunchpakete, Kaffee & Kuchen am Anreisetag, Auftaktspaziergang, Schotten mit Eintritt Vulkaneum, 3 Wanderungen/ Ausflüge ca. 4 Std., Ausflug Alsfeld mit Stadtführung & Goldschmiedin

Preis: € 680,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 650,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar



Seit vielen Jahren engagiere ich mich zusätzlich zu meiner Frauenferienpension in der Seniorenarbeit, in die ich durch die Begleitung meines Vaters hineinwuchs und gestalte darüber hinaus Angebote für Menschen mit Assistenzbedarf. Diese Tätigkeiten bereiten mir Freude und liegen mir am Herz, „Alter“, „Demenz“ und „Behinderung“ haben dabei ihren Schrecken verloren. In beiden Bereichen setze ich gerne musikalische, kreative und kulturelle Schwerpunkte.

„Seniorinnen“ und **„Frauen / Mädchen mit Assistenzbedarf“** möchte ich sehr gerne deutlich in mein Haus einladen. Denn Tapetenwechsel, Bewegung, Natur, Kultur – sprich **eine kleine Reise tut einfach gut!**

Wie ich in den letzten Jahren erkennen durfte, bieten mein Haus, der Garten und das Umfeld einen idealen Rahmen: alles ist **überschaubar, individuelle Wünsche können gut umgesetzt werden** und die **Natur beginnt direkt vor der Haustür** – mit guten Wegen, rauschendem Wildbach, fantastischer Luft und dem Gesang der Vögel.

Für einen schönen und entspannten Aufenthalt unterstütze ich auf Wunsch gerne mit Assistenz, passenden Programmen und Begleitung.



Für die Seniorin



Die Selbstbestimmung im Alter ist großes Thema unserer heutigen Zeit. Dazu gehört auch in Urlaub zu fahren und diese Reise evt. alleine oder zu zweit zu planen. Von Anfang an waren Frauen im Alter 60-plus in der Frauenferienpension gut vertreten, – und auch 80-jährige (+) sind immer wieder dabei. Ich möchte die **Reiselust** dieser Generationen mit folgenden Angeboten unterstützen:

Abholservice:

bis 130 km ab Zuhause, ab Bhf. Fulda, ab Bhf. Lauterbach.

Urlaubsbegleitung:

- „Alltagsbegleitung“ im Urlaub: Hilfestellungen nach Wunsch (z.B. bei Ankleide)
- Begleitete Spaziergänge
- Transfers (z.B. zum Thermalbad)
- Programme nach Wunsch, Ausflüge



Urlaub „trotz“ Demenz:

Gerade in der frühen Phase einer Demenz ist es wichtig „im Leben drin“ zu bleiben, schöne Dinge zu unternehmen und mal aus dem Alltag raus zu kommen. Eine kleine Reise zusammen mit einer Angehörigen oder Freundin kann Entspannung bringen, Bewegung in der Natur und frische Luft tut gut, „alten“ Interessen nachzugehen wirkt belebend.

Mit meiner langjährigen Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit einer Demenz unterstütze ich gerne Ihre Planungen und begleite den Aufenthalt in meinem Haus.

Vielleicht wünschen Sie sich im Urlaub etwas Programm oder möchten kurzzeitig unterschiedlichen Aktivitäten nachgehen:

Gerne biete ich Spiele und Gedächtnistraining an, Lieder und Musik, begleite Spaziergänge oder einen kulturellen Ausflug und andere Aktivitäten nach Ihren Interessen.

Inklusiv ...

Schon immer fanden Frauen „mit Behinderung“ den Weg in die Frauenferienpension, aber es können gerne mehr sein! Mein Haus ist barrierearm und der kleine überschaubare Rahmen bietet viele Vorteile.

Betreutes Wohnen – Betreuter Urlaub

In Zeiten der Teilhabe-Diskussionen möchte ich besonders auch Mädchen und Frauen einladen, die in Formen des Betreuten Wohnens leben. Eine kleine Gruppe von 2-4 Mädchen/Frauen mit oder ohne Betreuerin findet hier gut Quartier.

Als Sozialpädagogin unterstütze ich den Aufenthalt gerne mit Betreuungs- und Assistenzleistungen oder Freizeitangeboten. Rufen Sie mich gerne an oder mail!

... und generationsübergreifend

Mutter, Tochter, Tante, Nichte, Oma ... ein Urlaub in der Frauenferienpension ist für alle ein Erlebnis.

Als kleine Gruppe haben Sie das Haus für sich – mit Service!

