



## Frauenferienpension

»Ein Zimmer für mich«

Einfach mal raus!

Individual- / Pauschalurlaub

Burnout-Prävention

Individuelle Seniorinnenreisen

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 Nachbarin/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 vor Ort 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!
- Das **vielseitige kulturelle Angebot** der Region, von Fulda, Bad Hersfeld (...) liegt im Haus für Sie bereit.

### 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!**

### Corona-Zeiten:

In diesen Zeiten der erhöhten Vorsicht ist es IDEAL, dass die Frauenferienpension alleine bzw. mit „einem Haushalt“ buchbar ist – siehe „Wunderbar alleine/zu zweit“. Gerne können Sie auch anrufen und den hauseigenen Abholservice ab Zuhause oder vom Bahnhof bestellen – siehe nächste Seite „Abholung“.

## 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:** € 680,- 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](mailto:info@frauenferienpension.de)  
[www.frauenferienpension.de](http://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



<b>Einzelzimmer</b> mit Balkon	pro Nacht	ab 4 Nächte	ab 7 Nächte
mit Frühstück	€ 52,-	€ 49,-	€ 46,-
mit Halbpension	€ 74,-	€ 71,-	€ 68,-
<b>Doppelzimmer</b> mit Balkon			
mit Frühstück	€ 42,-	€ 39,-	€ 36,-
mit Halbpension	€ 64,-	€ 61,-	€ 58,-
<b>Kleines Einzelzimmer</b>			
mit Frühstück	€ 47,-	€ 44,-	€ 41,-
mit Halbpension	€ 69,-	€ 66,-	€ 63,-

### Preise pro Frau/Übernachtung

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

<b>Kinderermäßigung</b> 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 meiner Pension!



## 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 2021 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/€ 48,-)
- Reiki oder Klangreise (60 min/€ 48,-)
- Ganzkörper-Massage (90 min/€ 68,-)
- Biodynamische Hand- und Fußmassage (60 min/€ 48,-)
- Wunschgespräch ( 60 min/€ 45,-  90 min/€ 68,-)
- Entdeckungsreise mit dem ProfilPASS (€ 250,-)
- Spaziergang zum Ankommen (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.
- Die Programme finden mit **2 - 4 Frauen** jeden Alters statt. **Gerade in Coronazeiten eine angenehme kleine Gruppe in weiter Natur!**
- **Empfehlung:** Die Termine können gut kombiniert und mit individuellen Urlaubstagen verlängert werden. **Jeder Tag mehr bringt mehr Entspannung.**
- Die Urlaubsprogramme sind auch zu **„individuellen Wunsch-Terminen“** buchbar – gerne anfragen!

**(A) 31.01. – 03.02.2021**  
**Licht I**

## Verwunschene Wege

– Willkommen im Zauberwald

**(B) 04.02. – 07.02.2021**  
**Licht II**

Jedem Winter folgt ein Frühling: Kommen Sie mit zu kleinen Wanderungen in den

Zauberwald des Vogelsberges: Felsenmeere, Vulkanschote, „Moosköniginnen“, eine sehr alte Linde und neues Leben auf Totholz. Spüren Sie wie die Tage langsam länger werden und das Licht sich verändert. Lauschen Sie dem Wildbach und erleben Sie das erste Sprießen in der verwunschenen Vulkannatur.

2 Wanderführungen (ca. 2,5 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) 18.03. – 21.03.2021**  
**Frühlingsanfang I**

## Pilgern auf den Spuren des Bonifatius

**(B) 22.03. – 25.03.2021**  
**Frühlingsanfang II**

**Termin (A):** Direkt an der Frauenferienpension vorbei verläuft die Bonifatius-Route von Mainz nach Fulda.

Die Abschnitte vor und nach Hochwaldhausen gehören zu den schönsten des Pilgerweges. Diese möchte ich Ihnen bei zwei 4-stündigen Wanderungen zeigen und dabei weitere thematische interessante Plätze besuchen, die nicht direkt an der Route liegen. Am Anreisetag führt ein Spaziergang zu den „Uhuklippen“.

**Termin (B):** Wir pilgern weiter: Bis zum Kloster nach Blankenau, am folgenden Tag bis nach Fulda zum Dom, 2 Teilstrecken mit dem Bus. Spaziergang am Anreisetag zum Vulkanschlot „Burg“.

Geführte Pilgertouren, Kaffee & Kuchen am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete

**Preis:** (A) € 320,- / (B) € 350,- EZ mit Balkon / Etagedusche  
(A) € 305,- / (B) € 335,- EZ mit Etagedusche  
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

**(A) 03.04. – 05.04.2021**  
**Gipfeltour an Ostern**

## Ein Wochenende in der Natur

**(B) 08.04. – 10.04.2021**  
**Mystische Magistertour**

**(C) 20.05. – 22.05.2021**  
**Geerdet im Klang**

Ich bin dann mal weg. Ich bin ein Wochenende mit allen Sinnen in der Natur! Am Anreisetag starten wir mit einer ca. 2-stündigen Wanderung am Wildbach entlang, mit einer kleinen

Pause auf dem Vulkanschlot „Burg“ – ideal zum Runterfahren und Ankommen. Am Samstag verbringen wir vier Stunden in der Natur: Magistersteg & Totenköppel erwandern, 2 Vogelsberger Gipfel erklimmen oder wohltuende Klangerlebnisse genießen. Ein schöner Spaziergang beschließt am Sonntag nach dem Frühstück die Erlebnisse.

**Allen Terminen gemeinsam** ist das Erleben einer wunderschönen ursprünglichen Natur, die wir mit allen Sinnen wahrnehmen. Die Programme dienen der Burnout-Prävention. Wer sich noch mehr Gutes tun möchte, verlängert bis Montag und genießt am Sonntag eine Massage oder einfach nur Ruhe.

### (A) Gipfeltour an Ostern

Natur erleben, in die Weite blicken, den Alltag vergessen. Dazu lädt die Extratour „Gipfeltour“ über die Höhen des Vogelsberges ein. Ab Haus wandern wir zum Hohherodskopf und zum Bilstein mit wunderbarer Fernsicht über Land und Wälder.

### (B) NEU: Mystische Magistertour mit Totenköppel

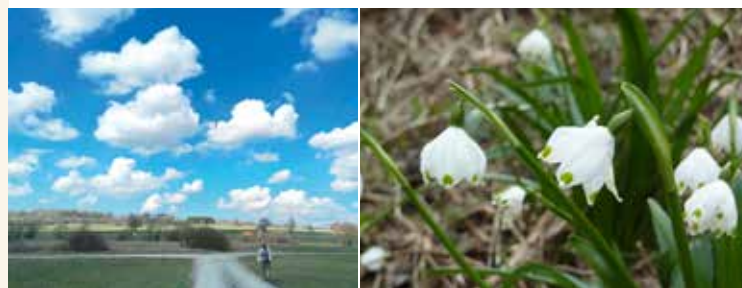
Die 10 km lange abwechslungsreiche Wanderstrecke führt über den archaisch anmutenden Magistersteg aus Basaltblöcken zum Totenköppel: Ein Sippenfriedhof an einem sehr mystischen Platz mit großartigem Weitblick!

### (C) Geerdet im Klang an Pfingsten

„Unglaublich entspannend“ – so die Rückmeldungen auf unsere Klangreisen: Am Wildbach und auf den Vulkanfelsen lauschen wir mit allen Sinnen den Klängen in der Natur, unserer Stimme und verschiedenen Instrumenten. Im Garten der Frauenferienpension sind Sie zu einer Klangmeditation eingeladen.

Wander-/Klangprogramm wie beschrieben, Kaffee & Kuchen am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete

**Preis:** (A + B) € 220,- / (C) € 250,- EZ mit Balkon / Etagedusche  
(A + B) € 205,- / (C) € 235,- EZ mit Etagedusche  
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar



1. Mai 2020

## 20 Jahre Frauenferienpension

Das **Kultursommer-Programm** des Jubiläumjahres wird 2021 **erneut angeboten**. Es erscheint Anfang 2021 und kann davor gerne schon telefonsich erfragt werden!

### 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

**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!

