



- **Ideal für Frauen**, die in ihrem Urlaub Zeit für sich haben möchten und auch etwas zusammen mit anderen unternehmen wollen.

- Gruppengröße: **2 - 4 Frauen** aller Altersgruppen.

- **Empfehlung:** Verlängern Sie die Termine mit individuellen Urlaubstagen. Jeder Tag mehr bringt **mehr Entspannung**.

- Die Programme sind auch für einzelne oder zu zweit zu **individuellen Terminen** buchbar. Bitte fragen Sie an, gerne auch Variationen und eigene Wünsche.

**07.03. – 10.03.2023**  
**Weltfrauentag(e)**  
**10.04. – 13.04.2023**  
**Ostern nachspüren**



**Frühlings-  
Wanderungen**

Der Frühling lockt im frühen März und in der Woche nach Ostern hinaus in die Natur: Es sprießt, es zwitschert, es rauscht. Kommen Sie mit zu unseren inspirierenden Wanderungen und atmen Sie frische Frühlingsluft. Und genießen Sie am 8. März, dem internationalen Frauentag, ein Glas Sekt und eine schöne wohltuende Massage. Im April gibt's das natürlich auch! Am nächsten Tag eine weitere schöne Tour: Vulkanfelsen und Wildbach spüren, Wald riechen, Frühling schnuppern – Auftanken, Kraft schöpfen, zur Ruhe kommen.

2x ca. 3-Std. Wandern, Kaffee & Kuchen & Spaziergang am Anreisetag, 1 Massage 30 min, Halbpension & Lunchpakete

**Preis:** € 390,- EZ mit Balkon / Etagedusche  
€ 370,- EZ mit Etagedusche  
externe Zimmer mit Bad zubuchbar

**12.05. – 14.05.2023**  
**hören, fühlen, tönen**

**Geerdet im Klang**

Entspannende, wohltuende Klangreisen in der Natur: Unsere Spaziergänge führen zum Wildbach und zu besonderen Plätzen. Mit allen Sinnen lauschen wir den Klängen in der Natur, dem Wasser, den Vögeln ... und verschiedenen Instrumenten, Klangschalen, Gong, Flöte, Sansula, ... dazu die Töne unserer Stimme. Wir spüren uns selbst, sind verbunden mit der Natur und im Klang. Eine Klangmeditation im Garten der Frauenferienpension lädt zu weiterer Entspannung ein.

Natur & Klang ca. 5-Std., Kaffee & Kuchen & Sinnesspaziergang am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete

**Preis:** € 320,- EZ mit Balkon / Etagedusche  
€ 310,- EZ mit Etagedusche  
externe Zimmer mit Bad zubuchbar



**30.05. – 03.06.2023**  
**Après-Pfingst-Inspirationen**

**Schreiben in der Natur**

Kreatives Schreiben tut der Seele gut und bietet einen wohltuenden Urlaubsrahmen. Wir wandern am Schwarzbach entlang, sitzen im weichen Moos auf den Vulkanfelsen und spüren mit allen Sinnen die Natur: Was hören, sehen, fühlen und riechen wir? Was spricht uns an? Welche Gedanken, Wörter, Eingebungen kommen? Wir lassen uns von der Natur inspirieren und unserer Kreativität ihren Lauf.

Auch der Garten der Frauenferienpension lädt mit schönen Plätzen zum Verweilen und Schreiben ein. Und wenn das Wetter nicht so schön ist, setzen wir uns ins kreative Gartenhaus! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Schreibspiele, Übungen zum Erden und zur Sinnes-Wahrnehmung öffnen den Zugang zu unserer Kreativität.

3x ca. 3-Std. Wandern+Schreiben, Spaziergang + Einführung Schreiben, Kaffee & Kuchen am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete

**Preis:** € 540,- EZ mit Balkon / Etagedusche  
€ 520,- EZ mit Etagedusche  
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

**1. Mai 2023**

**23 Jahre  
Frauenferienpension**



**Frauenferienpension**

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

Telefon 06643/91 09 91  
Mobil 0160 9779 1716

**info@frauenferienpension.de**  
**www.frauenferienpension.de**

**„Der Uhu ruft II“**

Mit Spaziergang zum Geotop „Uhu Klippen“

8. Juli 2023 **Kreative Schreibwerkstatt:  
Alte Sage neu erzählt**

9. Juli 2023 **Klangkonzert**

Ein regionales Kulturprojekt in Kooperation mit dem Verein „Gelebte Inklusion“

Information & Anmeldung:  
info@frauenferienpension.de  
Tel. 06643 / 91 09 91





## 22.06. – 25.06.2023 Pilgern am Sommeranfang

Kommen Sie mit auf den Bonifatius Pilgerweg zu unseren Sommeranfangs-Wanderungen: Wir laufen mit leichtem Gepäck ab Haus zwei schöne abwechslungsreiche Touren (ca. 4 St.). Die eine führt durch Wald und entlang des Wildbachs zur Herchenhainer Höhe, die andere durchs offene Land mit vielen weiten Sommerausblicken – genießen Sie zwei der schönsten Strecken des Pilgerweges! Rückfahrt jeweils mit dem Bus.

2x Pilgertouren, Kaffee & Kuchen & Spaziergang am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete

**Preis:** € 360,- EZ mit Balkon / Etagedusche  
€ 345,- EZ mit Etagedusche  
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

## 26.06. – 30.06.2023 Mein Tinnitus und ich: Spurensuche

Diese Tage laden zu neuen Impulsen im Umgang mit Tinnitus ein. Übungen zum Erden, Körper- und Kieferlockerung, sich selbst spüren, Spannungen loslassen. Viel Bewegung, viel draußen sein und mit allen Sinnen die Spur zu den Ohrgeräuschen aufnehmen. Zur Ruhe kommen. Keine Vorträge, sondern Austausch, Tun und „Forschen“ – gemeinsam und jede für sich.

Dazu eine Massage (nach Wahl), ein Ausflug ins Badebiotop Ulrichstein, eine Klangreise und Anregungen zur Integration der „Erkenntnisse“ in den Alltag. Leitung und weitere Informationen gerne bei Claudia Reichenbacher.

3x 4-Std. inhaltliches Programm/Bewegung/Entspannung, Massage 60 min, Spaziergang, Kaffee & Kuchen am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete

**Preis:** € 650,- EZ mit Balkon / Etagedusche  
€ 630,- EZ mit Etagedusche  
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

**Empfehlung:** Die „Sommeranfangs-Wanderungen“ sind eine gute Einstimmung und Vorbereitung.

## 15.07. – 22.07.2023 Gesundheitswoche – Burnout-Prävention Neue Lebensimpulse

Wandern – Yoga – Achtsamkeit

Wanderungen durch die schöne Natur, unsere Sinne und die Elemente spüren, Yoga-Einheiten, eine schöne Massage und Achtsamkeitsübungen sind die Schwerpunkte dieser Woche zum Kraft schöpfen und erhalten statt „auszubrennen“ (Burnout). Wir beginnen den Tag mit Bewegung im Garten, genießen die Morgenstimmung und freuen uns auf weitere inspirierende und stärkende Angebote.

**Astrid Maria Schäfer:** „Es ist von großer Bedeutung, sich selbst wieder vollständig wahrzunehmen. Mit all den vorhandenen Gefühlen. Dazu finden wir wundervolle Atem- (PRANAYAMA) und Körperübungen (ASANAS) aber auch Meditationstechniken im YOGA, die uns zentrieren, in die Ruhe bringen, gleichzeitig Energie und Wohlbefinden schenken.“ [www.von-innen-heraus.de](http://www.von-innen-heraus.de)

**Melanie Zink:** „Touch of Shunia (Stille) Massage: Durch die Kraft der sanften Berührung ist es möglich, körperliche Verspannungen und Unwohlsein aufzulösen, so dass Körper und Geist loslassen können. Sie werden sich leicht und tiefenentspannt fühlen.“

**Claudia Reichenbacher:** „Ich freue mich, dass wir diese schöne anregende Gesundheitswoche auch 2023 wieder gemeinsam durchführen. Die Basis der Regeneration ist die Bewegung in der Natur, die Wahrnehmung mit allen Sinnen, sich erden, die Elemente spüren, Klangreise, Achtsamkeitsübungen und das gute basenreiche Frauenferienpension-Essen!“

3x Wanderungen, 4x Yoga 90 min, 2x Achtsamkeitsübungen, Klangreise, Massage 60 min, Kaffee & Kuchen am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete

**Preis:** € 920,- EZ mit Balkon / Etagedusche  
€ 890,- EZ mit Etagedusche  
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar



## 27.08. – 03.09.2023 Kreativ-Woche: Farben des Sommers

Malen, Schreiben, Naturerleben

Unser Kreativ-Urlaub möchte Ihnen Erholung und Inspiration schenken. Kreativ-sein tut gut!

Nach einer Sinne-Elemente-Wanderung und Klangmeditation am 1. Tag wollen wir am 2. Tag den Stimmungen des Sommers mit leuchtenden Aquarellfarben in fließenden Farbverläufen auf dem Papier Ausdruck geben.

Am 3. Tag widmen wir uns auf meditative Weise dem Malen mit Soft-Pastellkreiden, deren Farben durch die Möglichkeit des Verwischens und Weichzeichnens harmonisierend und nährend auf uns wirken können

Am 4. und 5. Tag führen unsere Wege in die Natur, zum Wildbach und den Vulkanfelsen in den Farben des Sommers. Dort lassen wir uns zum kreativen, intuitiven Schreiben inspirieren: ein paar Worte, ein kleiner Text, ein Gedicht? Übungen zum Erden, sich spüren und Schreibspiele machen den Anfang leicht.

Am 6. Tag fassen wir auf kreative Art zusammen, was uns in den zurückliegenden Tagen besonders gut gefallen hat. Daraus entsteht ein „Wochenbuch“, ein einzigartiges kunstvolles Erinnerungsstück, welches nach Abschluss der Woche weit in den Alltag hineinwirken kann.

5x 3 St. Kreativprogramm, Sinne-Elemente-Wanderung, Klangreise, Kaffee & Kuchen & Spaziergang am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete

**Preis:** € 950,- EZ mit Balkon / Etagedusche  
€ 920,- EZ mit Etagedusche  
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

**Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Lust & Neugierde zum Kreativ-Sein. Das Malen wird angeleitet von Karin Röhe, [www.karin-roehe-kunst-und-therapie.de](http://www.karin-roehe-kunst-und-therapie.de).**