



Frauenferienpension

»Ein Zimmer für mich«

Ich bin dann mal weg!

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, Reflektion und Inspiration.
Willkommen in der Frauenferienpension!

Zeit für uns

(Kurz-)Urlaub mit der Freundin, der Mutter, Schwester/n, Tochter, Schwägerin, langjährigen Nachbar/innen oder früheren Arbeitskollegin/innen ...
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 liegt im Haus für Sie bereit. Specials: Pfingstmusiktage in Lauterbach, Konzertsommer in Nieder-Moos
- Die Barockstadt **Fulda**, die Bad Hersfelder Festspiele und die Keltenwelt am Glauberg sind gut erreichbare Ziele für einen **Tagesausflug**

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 unseren hauseigenen Abholservice 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 90 min
- 1 Eintritt Thermalbad mit Sauna

Preis: € 780,- EZ

Auch als Wunderbar-Alleine-Zeit buchbar.

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

Abholung

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**

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

Vom Bahnhof in Lauterbach: Festpreis € 15,-

Claudia Reichenbacher:

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



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, 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 10,- € 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 : € 550,- 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)

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

	pro Nacht	ab 4 Nächte	ab 7 Nächte
Einzelzimmer mit Balkon			
mit Frühstück	€ 59,-	€ 55,-	€ 52,-
mit Halbpension	€ 84,-	€ 80,-	€ 77,-
Doppelzimmer mit Balkon			
mit Frühstück	€ 49,-	€ 45,-	€ 42,-
mit Halbpension	€ 74,-	€ 70,-	€ 67,-
Kleines Einzelzimmer			
mit Frühstück	€ 54,-	€ 50,-	€ 47,-
mit Halbpension	€ 79,-	€ 75,-	€ 72,-

Preise pro Frau/Übernachtung

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

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

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 2022 beschriebenen Preisen und Buchungsbedingungen, meinen/unseren Urlaub:

vom bis

mit dem Programm

(Bitte ankreuzen)

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

Ich/wir möchte/n folgende Angebote dazu buchen:

(Bitte ankreuzen)

- Rücken-Nacken-Schulter-Massage (45 min/€ 48,-)
- verschiedene Massagen (60 min/€ 60,-)
- Reiki oder Klangreise (60 min/€ 55,-)
- Biodynamische Hand- und Fußmassage (60 min/€ 55,-)
- Wunschgespräch (60 min/€ 60,- 90 min/€ 85,-)
- Klärungsreise mit dem ProfilPASS (€ 250,-)
- Spaziergang zum Ankommen (90 min/€ 20,-)

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** 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 – gerne anfragen, gerne auch Ausschnitte, Variationen, eigene Wünsche.

Wir feiern: 1. Mai 2022

22 Jahre Frauenferienpension

Klangkonzert: 10. Juli 2022

„Der Uhu ruft“

Klangkonzert und Märchen an den Uhuklippen mit gemeinsamen Spaziergang

3-Std.-Vormittags- oder 2-Std.-Nachmittagstermin
Bitte anmelden:

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

Telefon 06643/910991 · Mobil 0160 9779 1716
info@frauenferienpension.de · www.frauenferienpension.de

13.04.– 17.04.2022
Bannwald, Klänge, Seen

Drei besondere
Frühlingswanderungen

Der Frühling lockt uns in dieser Woche vor Ostern hinaus zu drei besonderen Wanderungen: Von der Quelle der Nidda ihrem Lauf folgend in das Schutzgebiet „Bannwald“ mit seiner besonderen Atmosphäre. Frühlings-Klangreisen am Wildbach und auf dem Vulkanschlot „Burg“. Wanderung um die Nieder-Mooser Seen. Die Touren führen in verschiedene Ecken des Vulkans Vogelsberg und bieten vielseitige Eindrücke und Erlebnisse. Schnuppern Sie mit ... Frühlingsluft und Ostergefühle!

3x ca. 3,5 -Std. Wandern, Kaffee & Kuchen & Spaziergang am Anreisetag, Ostersonntagsspaziergang, Halbpension & Lunchpakete

Preis: € 450,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 435,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer in Ferienwohnung zubuchbar

13.05.– 15.05.2022
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: € 290,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 280,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer in Ferienwohnung zubuchbar



07.06. – 11.06.2022
Inspiration nach Pfingsten

Schreibwerkstatt in der Natur

Kreatives, intuitives Schreiben tut der Seele gut und bietet einen wohltuenden Urlaubsrahmen. Wir wandern zu besonderen Plätzen und Felsen, hören den Bach rauschen, fühlen das weiche Moos, sitzen am „Teufelstisch“. Wir sehen Gesichter im Stein, die Wurzeln der Bäume, wilde Blumen. Gedanken und Gefühle kommen, gehen, entwickeln sich weiter. Wir lassen uns von der Natur zum freien Schreiben inspirieren: ein paar Worte, einen kleinen Text, ein Gedicht? Schreibspiele, Übungen zum Erden und zur Sinneswahrnehmung begleiten unsere Wege. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Preis: € 480,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 460,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer in Ferienwohnung zubuchbar

Seniorinnen-Kleingruppenreise 2022

So. 03.07. (15.00 h) – Fr. 08.07.2022 (11.00 h)

8 Seniorinnen unterwegs in der Region Vogelsberg

Begleitet von Claudia Reichenbacher

Übernachtung/Verpflegung im Kolping Feriendorf, Herbstein

In einer kleinen Gruppe den Vulkan Vogelsberg entdecken.

Zeit für gemeinsame Aktivitäten und Zeit zum Entspannen.

Spaziergänge, Vogelpark Schotten, Märchenhaus Alsfeld,

Thermalbad, Abendprogramme, Klangmeditationen.

Ausführliche Beschreibung bitte anfordern: Tel. 06643 / 910991

Preis: Einzelzimmer mit Dusche/WC/Vollpension: € 590,-
Doppelzimmer € 540,- / Ab 75 Jahre: Einzelzimmer € 570,-



Sommerprogramm 2022



© Christian Tech - Tourismus Fulda

(A) 13.07. – 17.07.2022

Domplatzkonzert Fulda:

Sarah Connor

(B) 27.07. – 31.07.2022

Nieder-Mooser-Konzerte:

Trompeterin TenThing

Juliwanderungen & Kultur-Highlight

Natur & Kultur genießen: Spaziergänge und Wanderungen durch den schönen Vogelsberg und dazu ein kulturelles Highlight: Open-air-Konzert auf dem Domplatz in Fulda mit Sarah Connor, mit

Stadtführung und beim Termin (B) die beeindruckenden goldenen Blechbläserinnen in der alten Kirche in Nieder Moos erleben.

2 Spaziergänge, 2 Wanderungen, kultureller Ausflug, Termin (A) mit Stadtführung Fulda, Kaffee & Kuchen am Anreisetag, 4 Übernachtungen mit Frühstück & Lunchpakete, 3x Halbpension (1x gehen wir essen – Selbstzahlung).

Koncertkarten sind nicht im Preis inbegriffen, sie werden nach Verfügbarkeit und Rücksprache mit Ihnen bestellt – frühzeitige Buchung empfehlenswert.

Preis: (A) € 480,- / (B) € 430,- EZ mit Balkon / Etagedusche
(A) € 460,- / (B) € 410,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

03.09. – 10.09.2022

Spätsommer-Urlaub

Vulkan-Kultur:

Auf den Spuren des Vulkans

Eine Woche die feurige Vergangenheit des Vulkans Vogelsberg entdecken: Wanderungen zu Geotopen und Vulkanschlotten, Besuch des Vulkaneums in Schotten, Führung durch den blühenden Vogelsberggarten in Ulrichstein mit vielen Heilkräutern, Fachwerkhäuser auf Basalt, ein Schloss und 2-Seen-Wanderung – mit erfrischendem Bad?

Kommen Sie mit durch die Region Vogelsberg und erleben Sie die vielfältigen Facetten der Vulkanlandschaft.

5x Wanderung/Ausflug, Eintritt Vulkaneum, Führung Vogelsberggarten, Kaffee & Kuchen & Spaziergang am Anreisetag, 7 Übernachtungen mit Frühstück & Lunchpakete, 6x Halbpension (1x gehen wir essen – Selbstzahlung).

Preis: € 850,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 820,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

Kraft schöpfen *spezial*

06.08. – 13.08.2022

Neue Lebensimpulse

Burnout-Prävention-Woche:

Resilienz – Yoga – Formenzeichnen

Wanderungen durch die schöne Natur mit allen Sinnen, die Elemente spüren, Yoga-Einheiten, Resilienztraining und Formenzeichnen sind die Schwerpunkte unserer Woche zum Kraft schöpfen und erhalten statt „auszubrennen“ (Burnout). Wir beginnen den Tag mit Bewegung im Morgentau und lassen ihn abends mit Klang- und Traumreise, mal einem Lagerfeuer ausklingen. Dazwischen wohltuende, inspirierende, stärkende Angebote:

Anja Ludig: „Resilienz – die mentale Widerstandskraft – ist erlernbar und lässt sich trainieren. Wie kann ich trotz hoher An- und Herausforderungen kraftvoll und gelassen bleiben? Wie meine Resilienz-Faktoren stärken? In diesem Workshop arbeiten wir intensiv mit praktischen Übungen an neuen Handlungskonzepten.“ (3x 2 St. und Arbeitsmaterialien, www.vogelsberg-seminare.de)

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.“ (3x ca.1 St. und Einführungsseinheit, www.von-innen-heraus.de)

Martina Fuchs: „Kreativität ist für uns Menschen lebenswichtig, weil sie uns hilft, unsere Lebensgeschicke unter Einsatz der zur Verfügung stehenden Ressourcen selbst in die Hand zu nehmen. Mit meinen kunsttherapeutischen kreativen Übungen, dem Formenzeichnen, möchte ich die wohltuende Wirkung des Wochenprogramms ergänzen.“ (Am 10.08.22, von 16:00-18:00 Uhr, www.martinafuchsfulda.de)

Claudia Reichenbacher: „Ich freue mich, dass wir diese neue schöne anregende Urlaubswoche gemeinsam durchführen! Die Basis der Regeneration ist die Bewegung in der Natur, die Wahrnehmung mit allen Sinnen, sich erden, die Elemente spüren, Klangreisen und das gute basenreiche Frauenferienpension-Essen!“

Programm wie oben beschrieben, Sinne-Elemente-Wanderung, Klang-/Traumreise, 1x Eintritt Vulkantherme Herbstein, Kaffee & Kuchen & Spaziergang am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete/Mittagsimbiss & Kaffee & Süßes.

Preis: € 890,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 860,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar

An den einzelnen Programmpunkten kann auch ohne Übernachtung im Haus teilgenommen werden. Infos und Preise gerne unter 06643/910991

Kreativ sein



20.08. – 27.08.2022

Farben des Sommers

Kreativ-Woche:

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 erspüren wir am 2. Tag mit Aquarell- und Pflanzenfarben die Wirkung einzelner Farben auf unsere Sinne und unser Wohlergehen. Am 3. Tag widmen wir uns auf meditative Weise dem Malen und lassen durch angeleitete Farbklängeübungen den Sommer auf uns wirken.

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 ca. 3 St. Kreativprogramm, Sinne-Elemente-Wanderung, Klang-/Traumreise, Kaffee & Kuchen & Spaziergang am Anreisetag, Halbpension & Lunchpakete/ Mittagsimbiss & Kaffee & Süßes

Preis: € 850,- EZ mit Balkon / Etagedusche
€ 820,- EZ mit Etagedusche
externe Zimmer mit (Dusche/WC) zubuchbar

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Lust & Neugierde zum Kreativ-Sein. Malen: www.martinafuchsfulda.de

Seit vielen Jahren engagiere ich mich zusätzlich zur 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 viel Freude und liegen mir sehr am Herzen – „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 besonders in mein Haus einladen. Denn Tapetenwechsel, Bewegung, Natur, Kultur ... spricht **eine kleine Reise tut einfach allen gut.**

Mein Haus, der Garten und das Umfeld bieten einen idealen Rahmen: Es ist überschaubar, individuelle Wünsche können gut umgesetzt werden und die Natur beginnt direkt vor der Haustür – mit guten Wegen, rauschendem Wildbach und fantastischer Luft.

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 ein 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 Frauen 80-plus sind immer wieder dabei. Ich möchte die **Reiselust und Erholungswünsche dieser Generationen** mit folgenden Angeboten unterstützen:

Abholservice:

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

Urlaubsbegleitung:

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



Urlaub trotz Demenz:

Besonders 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 der Tochter/Nichte oder einer Freundin kann Entspannung bringen, Bewegung in der Natur und frische Luft tun 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 Betreuung.

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

Inklusiv ...

Von Anfang an fanden „besondere“ Frauen mit und ohne Assistenzbedarf den Weg in die Frauenferienpension. Das soll weiterhin und stärker so sein! Mein Haus ist barrierearm, hat einen schönen Garten und der kleine überschaubare Rahmen bietet viele Vorteile. Auch in der näheren Umgebung, im Wald und am Wildbach ist es leicht sich zu orientieren und selbstständig unterwegs zu sein. Die Wege haben wenig Steigung und ein Café ist auch nicht weit!

Herzlich willkommen zu einer individuellen Auszeit. Begleitung ist auf Wunsch gerne auch möglich.

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, Schwester, Nichte, Oma, Enkelin ... ein Urlaub in der Frauenferienpension ist für alle ein Erlebnis. Als kleine Gruppe haben Sie das Haus für sich – mit Service!



Im 21. Betriebsjahr der Frauenferienpension stelle ich fest:

- **Das Konzept der Frauenferienpension hat sich 1000x bestätigt!**
- **Der Standort Hochwaldhausen im Vogelsberg hat sich 1000x bestätigt!**
- **Es könnten mehr Zimmer sein!**

Insbesondere die Angebote für **Seniorinnenreisen** sind gut nachgefragt, weitere **1-2 barrierefreie Zimmer wären ideal**. Eine Baugenehmigung hierfür gibt es.

Aus verschiedenen Gründen möchte ich diese Investition nicht (mehr) tätigen.

**Meine Frage ist: Möchte es eine andere tun??
Investorin sein?**

Nach 20 Projektjahren macht mir die Arbeit immer noch viel Freude, ich merke jedoch auch, wie viel Freude mir meine außerhäusigen freiberuflichen Tätigkeiten und meine musikalischen Aktivitäten bereiten.

Um hierfür mehr Freiraum zu haben, würde ich gerne einen Teil meiner Tätigkeiten in der Frauenferienpension „in gute Frauenhände“ abgeben.

Es gibt ein großes Betätigungsfeld in den Bereichen

- Garten
- Küche
- „Wellness- und andere Angebote“ für die Urlauberinnen

**Hiefür sind verschiedene Beteiligungs-Modelle vorstellbar.
Teilhaberin sein?**

Manch eine Frau träumt vom eigenen Tiny-Haus auf dem Land.

Das Grundstück der Frauenferienpension ist so groß, dass ein Teil abgetrennt und dafür erworben werden kann.

**Grundstück kaufen
und Tiny-House drauf?**

**„Mischformen“ dieser 3 Ansätze sind vorstellbar!
Baupläne & weiterführende Ideen erläutere ich gerne im persönlichen Gespräch!**

Gartenfee/-gestalterin in der Frauenferienpension sein?

Für den Zaubergarten der Frauenferienpension, in dem gerade die wilden Orchideen blühen, **wünsche ich mir – ganz zeitnah! – eine Gartenfee/-gestalterin. Oder vielleicht auch 2-3 FEE-EN?!**

Eine habe ich schon. Sie wohnt in Münster und kommt 1-2 mal im Jahr hierher. Dann machen wir einen Garten-Großeinsatz ... was Spaß macht, aber schon auch anstrengend ist.

Kleinere Einsätze, dafür etwas häufiger:

Welche Frauen – auch aus etwas näher als Münster ☺ – möchten im Garten der Frauenferienpension MITWIRKEN + mitgestalten??

Viele Frauen wünschen sich mehr Verbindung mit der Natur und lieben Gartenarbeit. Ja, ich finde sie auch schön, sie erdet ungemein ... aber der Garten der Frauenferienpension ist richtig groß und ziemlich verwunschen. An vielen Ecken kann gezupft, gestaltet und in der Erde gebuddelt werden, viele wilde Blumen und Kräuter, manches will neu arrangiert werden ...

Manche Frauen träumen von einem „Häuschen auf dem Land“, andere haben sich einen Kleingarten angeschafft - und dann auch wieder abgeschafft, weil es ihnen doch zu viel Arbeit war. Regelmäßig immer wieder hier zu sein und im Garten mit zu gestalten, ist vielleicht eine Möglichkeit sich den Wunsch nach mehr Nähe zur Natur (erstmal) zu erfüllen?!

Grüner Daumen, Freude und Erfahrung ... dann bitte ich um einen Anruf, um eine individuelle Vereinbarung zu finden.

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