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, einfach mal weg sein. Zeit für Gedanken, Gefühle, Reflektion. 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 „mittig" in Hessen in der Frauenferienpension.

Frühstück und Halbpension aus der vegetarischen Bio-Vollwertküche, liebevoll zubereitet, frisch gekocht, basenreich. Genießen Sie gemütliche Räume mit Vollholzmöbeln und Korkfußböden in einer umsorgten Atmosphäre.

Wandern Sie ab Haus und zu jeder Jahreszeit durch die erholsame Mittelgebirgslandschaft im Naturpark Hoher Vogelsberg. Atmen Sie die gute Luft, lauschen Sie dem Wildbach und den Vögeln, schöpfen Sie **neue Kraft in der Natur**.

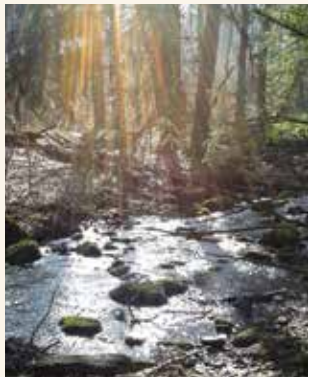
Erweitern Sie die Erholung in der Natur mit individuellen **Wellness-Massagen im Haus**:
Rücken-Nacken-Schulter- und Ganzkörper-Massage, Reiki, biodynamische Hand- & Fußmassage, Klangmeditation, Fußreflexzonen-Massage.

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

- **1-Woche-Paket**
- **Kraft-schöpfen-statt-Burnout**

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.
- Angebot für den **Anreisetag**: „Spaziergang zum Ankommen" und zur Orientierung (1,5 Std.)
- **Begleitete Spaziergänge**, individuelle Wanderführungen und Transfers (z.B. in die VulkanTherme) vor Ort zubuchbar.
- **Massagen im Haus** – Auswahl siehe links!
- **Im Ort:** Kurpark, Kneippbecken, Freibad, Teufelsmühle, Reitangebote, schöner Radweg und Yoga-Praxis. Kunsttherapie in Crainfeld (6 km)
- **VulkanTherme mit Sauna** in Herbstein (8 km)
- **Stadtbummel** in den Fachwerkstädten Lauterbach und Alsfeld – immer beliebt!
- Das **vielseitige kulturelle Angebot** der Region liegt im Haus für Sie bereit, z.B.: Lauterbacher Pfingstmusiktage, Nieder-Mooser Konzertsommer
- Die Barockstadt **Fulda**, die **Bad Hersfelder Festspiele** und die **Keltenwelt am Glauberg** sind Tipps für Tagesausflüge.

Anreise:

Die Frauenferienpension liegt 80 km nördlich von Frankfurt/Main, zwischen Gießen und Fulda, und ist aus allen Himmelsrichtungen gut zu erreichen – **auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln**: Zielbahnhof ist „Lauterbach Hessen Nord", dann weiter mit dem Bus bis Ausstiegshaltestelle „Hochwaldhausen" (35 min). Jetzt noch ein paar Schritte zu Fuß ... **Willkommen!**

Abholung auf Wunsch möglich:
Vom ICE-Bahnhof in Fulda: € 35,-
Vom Bahnhof in Lauterbach: € 20,-

„1-Woche-Paket" / Gespräche

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 VulkanTherme mit Sauna

Preis: € 880,- EZ
Auch als Wunderbar-Alleine-Zeit buchbar.

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

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.

Claudia Reichenbacher:

- Dipl.-Sozialarbeiterin/-pädagogin
- musikalische, tanztherapeutische und klangpädagogische Weiterbildungen
- Gründung und Führung des Unternehmens Frauenferienpension seit Mai 2000
- Freiberufliche Tätigkeiten als Seminarleiterin, Kultur- und Projektmanagemet, Musik-/Klangpädagogin, Begleiterin von Senior:innen und Menschen mit Assistenzbedarf

Kraft schöpfen statt Burnout

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 Worte 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 Fußmassage oder Fußreflexzonen-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 VulkanTherme mit Transfer

Preis: € 590,- EZ mit Balkon
Auch als Wunderbar-Alleine-Zeit buchbar.

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

Seniorinnenreisen / Inklusion

Urlaub für Seniorinnen

Sie sind **+/- 70 oder 80 Jahre** alt und möchten – alleine oder mit einer Freundin – in Urlaub fahren? Gerne unterstütze ich Ihre Planungen mit folgenden Angeboten:

Abholservice:
bis ca. 100 km ab Zuhause, ab Bhf. Fulda, ab Bhf. Lauterbach.

Urlaubsbegleitung:
- Kleine Hilfestellungen (z.B. bei Ankleide)
- Begleitete Spaziergänge
- Transfers – z.B. zur VulkanTherme
- Ausflugsbegleitung, Wunschprogramm

Urlaub – auch mit Demenz

Zusammen mit der Tochter, der Nichte oder einer Freundin „eine kleine Reise tun": Aus dem Alltag raus kommen, Spaziergänge in der Natur, dem rauschenden Bach lauschen und gute Luft atmen, das tut gut und entspannt – auch bei einer Demenz.
Mit meiner langjährigen Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit Hilfebedarf und 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, Singen und andere Aktivitäten nach Ihren Interessen.

Inklusion

Für alle Altersgruppen:
Bei Wünschen nach **Hilfestellungen** und **Assistenz** sprechen Sie mich bitte an.
Mein Haus ist barrierearm, hat einen schönen Garten und einen überschaubaren Rahmen. Mit wenigen Schritten sind Sie in der wohltuenden Natur, die Wege haben wenig Steigung und der Kurpark ist ganz nah.
Für einen schönen und entspannten Urlaub unterstütze ich Sie gerne mit **Programm** und **Begleitung**.

Wunderbar alleine

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 können 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 15.- € 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 für Euch! Zubuchung von 1-2 Zimmern in gegenüberliegender Ferienwohnung möglich.

Preise 2024 & Buchung

Einzelzimmer mit Balkon	pro Nacht	ab 4 Nächte	ab 7 Nächte
mit Frühstück	€ 69,-	€ 66,-	€ 62,-
mit Halbpension	€ 95,-	€ 92,-	€ 88,-
Doppelzimmer mit Balkon			
mit Frühstück	€ 59,-	€ 56,-	€ 52,-
mit Halbpension	€ 85,-	€ 82,-	€ 78,-
Kleines Einzelzimmer			
mit Frühstück	€ 65,-	€ 62,-	€ 58,-
mit Halbpension	€ 91,-	€ 88,-	€ 84,-

Preise pro Frau/Übernachtung
Zuzüglich € 1,50 Kurtaxe/Übernachtung an die Gemeinde Grebenhain

Räume: 1 Zimmer mit Balkon und 2 kleine Einzelzimmer, Speise-/Aufenthaltsraum, 1 Bad mit Badewanne, WC separat. Naheliegende externe Zimmer mit Dusche/WC zubuchbar.
Halbpension: vegetarisches 4-Gänge-Bio-Vollwertmenü

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

Buchen Sie Ihren Urlaub...

... mit Absendung des Anmeldeabschnittes oder per E-Mail
Hiernach erhalten Sie eine Buchungsbestätigung. Die Bezahlung erfolgt bar 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.

Anmeldung / Buchung

.....
Vorname, Name

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon (tagsüber) (abends)

Hiermit buche ich, nach den im Programm 2024 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 externen Einzelzimmer/Doppelzimmer

☐ mit Frühstück ☐ mit Halbpension

Ich/wir möchte/n folgende Angebote dazu buchen:
(Bitte ankreuzen)
☐ Teil-/Ganzkörper-Massage (60 min/€ 65,-)
☐ Biodynamische Hand- und Fußmassage (60 min/€ 60,-)
☐ Fußreflexzonen-Massage (60 min/€ 60,-)
☐ Reiki (60 min/€ 55,-)

☐ Wunschgespräch
m 60 min/€ 60,-
m 90 min/€ 85,-

☐ Individuelle Arrangements mit
☐ Yoga
☐ Kunsttherapie

☐ Spaziergang zum Ankommen (90 min/€ 20,-)

Anreise *(Bitte ankreuzen)*
☐ Ich komme mit dem Zug und bitte um einen Abholservice
☐ von Lauterbach
☐ von Fulda

.....
Datum, Unterschrift

Urlaubsprogramm 2024

- **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.**

1. Mai 2024

24 Jahre Frauenferienpension

Siehe nächste Seite!

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

The last ...

08.02. – 11.02.2024 **Wandern & Wellness**

DER KLASSIKER aus über 20 Jahren Frauenferienpension!! Der erste Termin fand im Februar 2001 statt und nun, 23 Jahre später noch einmal das bewährte Programm zur gleichen Zeit: Gemeinsame Gänge in die Vulkan-Natur im noch jungen Jahr, Genuss des schönen Heilwassers in der Vulkantherme in Herbstein und eine wohltuende Massage (45 min) im Haus, entweder bei Melanie Zink – sie macht das seit 2021 hier im Hause ganz phantastisch – oder eine Fußreflexzonenmassage bei Bärbel, die von Anfang an mit dabei ist!

Verlängerung bietet sich an für die, die zu Hause dem Faschingstrubel entkommen möchten und /oder Lust haben, den besonderen Rosenmontagsumzug in Herbstein zu erleben.

2x ca. 2,5-Std. Wandern, Kaffee & Kuchen & Spaziergang am Anreisetag,
1 Massage 45 min, 1 Eintritt Thermalbad Herbstein, Halbpension & Lunchpakete

Preis: € 420,- EZ mit Balkon / Etagendusche
€ 400,- EZ mit Etagendusche
externe Zimmer mit Bad zubuchbar

26.04. – 28.04.2024 **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, dem Wind und verschiedenen Instrumenten, Klangschalen, 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: € 340,- EZ mit Balkon / Etagendusche
€ 325,- EZ mit Etagendusche
externe Zimmer mit Bad zubuchbar

The last ...

09.05. – 12.05.2024
14.05. – 17.05.2024
Wanderungen durch den Vogelsberg

DAS FINALE! Die schönsten Touren aus 24 Projektjahren: Verschiedene Ecken und Facetten des Vogelsberges erleben! Meine Lieblingswege, eure Wünsche, wir stimmen es gemeinsam ab, keine Tour gibt es zweimal! Beide Termine enthalten einen Ganztages-Ausflug: Zum Keltenmuseums am Glauberg, sowie die „Schächerbachtour" in Homberg / Ohm. Schöne Massagen bei Melanie und/oder Bärbel sind zu buchbar.
Bei Buchung beider Termine gibt es eine Übernachtung dazwischen (mit Frühstück) geschenkt!

2 Wandertouren (3-4 Std.), 1 Tagesausflug, Kaffee & Kuchen & Spaziergang,
am Anreisetag, 2x Halbpension, 1x Frühstück, Lunchpakete

Preis: € 380,- EZ mit Balkon / Etagendusche
€ 360,- EZ mit Etagendusche
externe Zimmer mit Dusche / WC zubuchbar

Im Laufe des Jahres 2024 wird die Frauenferienpension **Wohnraum:**

Eine schöne **60 qm Wohnung** mit 3 Zimmern und großem Balkon. Dazu evt. ein 18 qm **Büro-/Praxisraum**. Und ein großer Garten. Dort gibt es auch ein nettes Nebengebäude für ein **ATELIER** ...
Siehe nächste Seite.

Bei Interesse gerne melden.

Liebe Frauen,

zum Jahresende möchte ich Euch mitteilen, dass die Zeit der Frauenferienpension nach 23 Jahren langsam zu Ende zu geht. Aber nicht ohne dies vorher zu kommunizieren und Euch die Chance zu geben noch einmal zu kommen!

Im Mai diesen Jahres wurde ich 60 Jahre alt, Zeit ein wenig Bilanz zu ziehen. Aufgrund meiner langjährigen Tätigkeiten mit alten / hochaltrigen Menschen - auch mit Demenz - „musste" ich erkennen, dass mir dieses Arbeitsfeld ganz besonders am Herzen liegt. Und in diesem Bereich gibt es einen hohen Personalmangel. Daher entschied ich mich kurz vor meinem Geburtstag für eine Bewerbung und arbeite seit 1. Juni 2023 mit halber Stelle in einem Altenheim.

Die Kombination ist gut, auch die Arbeitszeiten passen gut zur Frauenferienpension. Alles in allem aber schon auch recht „sportlich", besonders bei der Durchführung meiner Urlaubsprogramme.

Da ich die Tätigkeiten in diesem Bereich nun etwas ausbauen möchte und es auch noch ein paar offene Träume gibt, denen sich nachzugehen „lohnt", bin ich zu folgenden Entscheidungen gekommen:

1. Im Frühjahr 2024 finden die letzten drei Urlaubsprogramme (siehe homepage) **statt**:

1. „Wandern & Wellness" – DER KLASSIKER aus über 20 Jahren Frauenferienpension:
Der erste Termin fand im Februar 2001 statt und der letzte Termin nun 23 Jahre später zur gleichen Zeit:
08. - 11. Februar 2024

2. „GEERDET IM KLANG" wurde 2020 neu entwickelt und aufgenommen, mein aktuelles Lieblingsprogramm, deswegen findet es noch einmal statt:
26. - 28. April 2024

3. „Wanderungen durch den Vogelsberg – DAS FINALE". Die schönsten Touren aus 24 Jahren!
2 Termine hintereinander d.h. gut kombinierbar für 1 Woche oder 10 Tage Urlaub!
09. - 12. Mai und 14. - 17. Mai 2024

2. Für die Frauenferienpension wünsche ich mir die Verwandlung in WOHNRAUM:

Die Räume ergeben eine richtig schöne 60 qm Wohnung mit 3 Zimmern und großem Balkon. Dazu der große Garten. Zusätzlich die Möglichkeit für einen 18 qm großen Büro-/Praxisraum. Auch ein schönes Nebengebäude im Garten lockt als ATELIER… Diese Türen möchte ich im Laufe des Jahres 2024 öffnen!

Also: Januar 2024 - 21. Mai 2024: „Last time Frauenferienpension" in ihrer bewährten Form!
Vielleicht läuft der Individualurlaub danach noch ein wenig weiter, bis sich alles fügt….
Lassen wir es fließen!!!

Ich grüße Euch ganz herzlich zum Jahresende, wünsche schöne Feiertage und ein gutes neues Jahr!

3. Advent 2023 Claudia

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