



- **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 Einführungseinheit, 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