

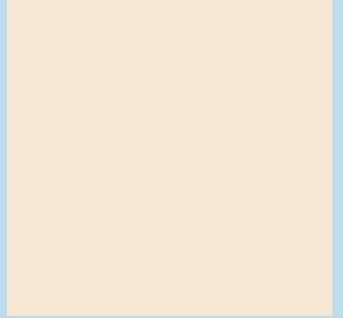
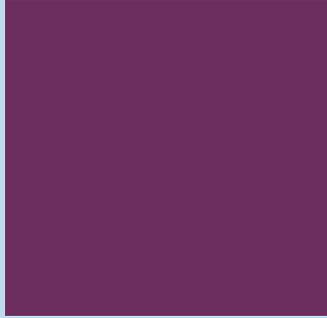
# evangelisch reisen



FAMILIENREISEN  
SENIORENREISEN  
KULTUREVENTS  
BILDUNGSURLAUBE  
**2022**

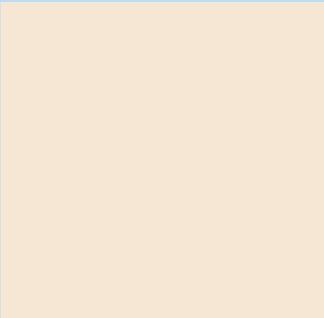


[www.evangelisch-reisen.com](http://www.evangelisch-reisen.com)



**FAMILIEN-  
REISEN**

**10**

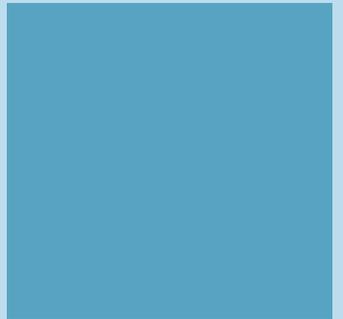
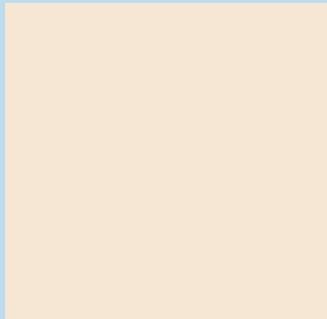


**BILDUNGS-  
URLAUBE**

**30**

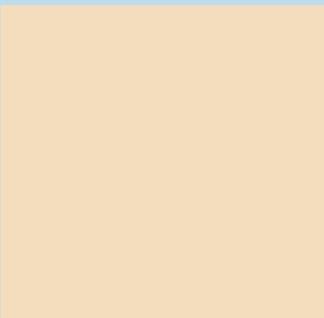
**SENIOREN-  
REISEN**

**14**



**KULTUR-  
EVENTS**

**28**



# Was macht evangelisch **reisen** aus?

## Die Gemeinschaft steht im Mittelpunkt



Auf unseren Reisen kommen Sie mit anderen Menschen aus Frankfurt und der Umgebung in Kontakt. Ihre ehrenamtliche Reiseleitung sorgt für eine angenehme Atmosphäre und ein gelingendes Miteinander.



## Wir sind persönlich für Sie da

Wir möchten, dass Sie eine Reise finden, die zu Ihnen passt und auf der Sie sich rundum wohlfühlen können. Dafür beraten wir Sie gerne. Auf der Reise sind unsere Reiseleitungen für Sie da.



## Wir nehmen jede und jeden so an, wie er oder sie ist

Nach unserem christlichen Menschenbild sehen wir in jedem Menschen ein Geschenk. Diese Haltung möchten wir in unseren Gruppenreisen weitertragen.

## Schöpfung bewahren

Für jede Reise und die dabei entstandenen CO<sub>2</sub>-Emissionen zahlen wir einen Ausgleich an die „Klima-Kollekte“. Davon werden Projekte im Bereich erneuerbare Energien und Energieeffizienz unterstützt. So reisen Sie klimafreundlich.



# Unsere Angebote für Sie

## Familienreisen ab Seite 10

Reisedatum	Reisen	Seite	Reisennummer
24.07. – 06.08.22	Spiekeroog: Sommerferien I	11	225401
07.08. – 19.08.22	Spiekeroog: Sommerferien II	11	225402
22.10. – 29.10.22	Spiekeroog: Herbstferien	11	225403

## Seniorenreisen ab Seite 14

Reisedatum	Reisen	Seite	Reisennummer
10.04. – 23.04.22	Spiekeroog: Frische Brise zu Ostern	17	225601
06.05. – 09.05.22	Flandern	18	221602
15.05. – 28.05.22	Spiekeroog im Wonnemonat Mai	17	225603
21.05. – 28.05.22	Polen – Masuren und Danzig	19	221604
05.06. – 18.06.22	Spiekeroog: Dem Frühling begegnen	17	225605
13.06. – 18.06.22	Provence	20	221606
19.06. – 26.06.22	Cuxhaven	21	221607
24.06. – 27.06.22	Dresden und Elbsandsteingebirge	22	221608
10.07. – 23.07.22	Spiekeroog: Sommer auf Spiekeroog	17	225609
28.08. – 10.09.22	Spiekeroog: Den Spätsommer genießen	17	225610
01.09. – 11.09.22	Usedom	23	221611
02.09. – 06.09.22	Stockholm	24	221612
12.09. – 17.09.22	Vilnius und Riga	25	221613
25.09. – 08.10.22	Spiekeroog: Bunter Herbst	17	225614
09.10. – 21.10.22	Spiekeroog: Wind und Meer	17	225615
24.10. – 31.10.22	Mallorca	26	221616

## Kulturevents ab Seite 28

Reisedatum	Reisen	Seite	Reisennummer
12.05. – 15.05.22	Floriade	28	221201
08.07. – 11.07.22	Arena di Verona: Nabucco	29	221202
08.08. – 10.08.22	Bregenzer Festspiele: Madame Butterfly	29	221203

## Bildungsurlaube ab Seite 30

Reisedatum	Reisen	Seite	Reisennummer
20.03. – 26.03.22	Ticken wir noch richtig?	32	225701
20.03. – 26.03.22	Mein Weg zum Meer	33	225702
27.03. – 02.04.22	Naturschutz und Tourismus	34	225703
27.03. – 02.04.22	Das Leben wird leicht	35	225704
03.04. – 09.04.22	Einfach freundlich sein? Reicht das?	36	225705
03.04. – 09.04.22	Yoga	37	225706
03.04. – 08.04.22	Sinnfindung	38	221707
24.04. – 30.04.22	Bilder für die Seele	39	225708
24.04. – 30.04.22	Kraft tanken für Seele und Beruf	40	225709
01.05. – 07.05.22	Spurensuche im LebensSand	41	225710
01.05. – 07.05.22	Stressbewältigung	42	225711
08.05. – 14.05.22	Stark machen – Kräfte tanken	43	225712
08.05. – 14.05.22	Die Stimme	46	225713
29.05. – 04.06.22	Autobiografisches Schreiben	47	225714
19.06. – 25.06.22	Selbstfürsorge	48	225715
19.06. – 25.06.22	Pilates	49	225716
19.06. – 25.06.22	Brücken bauen	50	221717
20.06. – 24.06.22	Farbe ins Leben	51	221718
26.06. – 02.07.22	Blütezeit statt Ruhestand	52	225719
26.06. – 02.07.22	Rückenfit	53	225720
03.07. – 09.07.22	Ganz entspannt im Hier und Jetzt	54	225721
03.07. – 09.07.22	Erfrischen! Tibetisches Yoga und Tanz	55	225722
05.09. – 09.09.22	Rückenfit	56	221723
11.09. – 17.09.22	Klartext reden	57	225724
11.09. – 17.09.22	Die Stimme	58	225725
12.09. – 16.09.22	Perspektive Ruhestand	59	221726
18.09. – 24.09.22	Schlüsselkompetenz Persönlichkeit	60	225727
18.09. – 24.09.22	Work-Life-Balance	61	225728
18.09. – 24.09.22	Klarheit finden	62	221729
25.09. – 01.10.22	Erfolgreich und gelassen im Beruf	63	221730
30.10. – 05.11.22	Perspektive Ruhestand	64	225731
30.10. – 05.11.22	Stress lass nach	65	225732
06.11. – 12.11.22	Ich – Authentisch und erfolgreich im Beruf und Alltag	66	225733
06.11. – 12.11.22	Coachingreise ins neue Jahr	67	225734
13.11. – 19.11.22	Wertschätzende Kommunikation	68	225735
13.11. – 19.11.22	Yoga	69	225736
14.11. – 18.11.22	Pilates	70	221737

## Unser Angebot



Zu den Familienreisen



Zu den Seniorenreisen



Zu den Kulturevents



Zu den Bildungsurlauben

### Unser Angebot

Familienreisen

Seniorenreisen

Kulturevents

Bildungsurlaub

Q In An

Suchbegriff

Suchen

Jahreszeit

Wähle Jahreszeit

Reiseart

Wähle Reiseart

Reiseziel - Land

Wähle Reiseziel

Reiseziel - Land

Wähle Reiseziel

Buchen Sie Ihre Reise direkt online unter  
**www.evangelisch-reisen.com**

Aktuelle Infos finden Sie auch auf Facebook und Instagram.

[facebook.com/evangelischreisen](https://facebook.com/evangelischreisen)

[instagram.com/evangelisch\\_reisen](https://instagram.com/evangelisch_reisen)



# evangelisch reisen

*Persönlich und  
zuverlässig.*

Sie haben Fragen zu einer Reise?  
Sie wünschen sich Beratung, welches  
Angebot am besten zu Ihnen passt?  
Dann rufen Sie uns gerne an oder  
schreiben Sie uns! Auch Rückmeldungen  
oder Anregungen nach der Reise nehmen  
wir gerne entgegen. Uns ist der persönliche  
Kontakt zu Ihnen wichtig.



Susanna Horn  
Leitung **evangelisch reisen**



Katja Wilhelm  
Verwaltung **evangelisch reisen**

*Für Sie da.*

Bei uns sind Sie keine Buchungsnummer.  
Vor, während und nach der Reise sind  
wir persönlich für Sie da. Unser Büro liegt  
nahe der Frankfurter Innenstadt und ist –  
außerhalb der Pandemie – auch für  
Kundinnen und Kunden zugänglich.

**evangelisch reisen**

Rechneigrabenstraße 10  
60311 Frankfurt am Main

Fon: 069 92105-6790

E-Mail: [evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de](mailto:evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de)

[www.evangelisch-reisen.com](http://www.evangelisch-reisen.com)

# Das Frankfurter Haus auf Spiekeroog

Feiner Sandstrand, frische Seeluft, wunderschöne Dünenlandschaften ... und dazu eine große Portion Ruhe und Gemütlichkeit. Das macht unsere Lieblingsinsel Spiekeroog aus!

Hier dürfen keine Autos fahren und die Uhren scheinen hier langsamer zu gehen. Mitten in dem hübschen Inseldorf steht das Frankfurter Haus.

”

*Man kommt an  
und man fühlt sich  
zu Hause.“*

Britta Steinmetz,  
Reiseleitung Familienreisen

Das Team um Hausleiterin Ernestine Schulz kümmert sich um Ihr Wohl. Viele Gäste nennen die gute Küche als eines der Highlights des Hauses — vom Frühstück bis zum Abendessen werden Sie hier verwöhnt.

Die familiäre Atmosphäre und der persönliche Empfang sind das Herz des Hauses. Überzeugen Sie sich selbst!





Auf der Insel gibt es viel zu entdecken!  
Genießen Sie lange Spaziergänge durch die Dünen oder am Strand entlang. Auch eine Wattwanderung sollten Sie sich nicht entgehen lassen. Die reiche Tier- und Pflanzenwelt auf Spiekeroog ist faszinierend. Vielleicht haben Sie Glück und entdecken ein paar Robbenbabys?



Für nette Runden oder gemeinsame kreative Aktionen steht Ihnen und der Gruppe die Ostfriesen-Lounge zur Verfügung. Hier können Sie den Abend bei einer Tasse Ostfriesen-Tee, Spielen und netten Gesprächen ausklingen lassen.

→ Besuchen Sie uns -  
wir freuen uns auf Sie!



*Die Zimmer  
im Frankfurter Haus ...*

... können Sie auch unabhängig von unseren Angeboten buchen. Das Kontingent ist beschränkt.

Schreiben Sie dazu eine Anfrage an [frankfurter-haus@frankfurt-evangelisch.de](mailto:frankfurter-haus@frankfurt-evangelisch.de)



# Familienreisen nach Spiekeroog

## Leistungen für alle Familienreisen auf Spiekeroog:

- Gemeinsame Hin- und Rückfahrt mit dem Bus von/bis Frankfurt am Main und Fährüberfahrt auf die Insel Spiekeroog
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- Übernachtung in Doppelzimmern/ Familienzimmern mit Vollpension im Frankfurter Haus
- Programmangebote durch die Reiseleitung und das Tourismusbüro
- Kurtaxe für Spiekeroog

## Nicht im Preis enthalten:

- Strandkorbmiete, Bollerwagenmiete, Ausflüge und Eintritte

## Mindestteilnehmendenzahl:

26 Personen  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis 6 Wochen vor Reisebeginn erreicht sein.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei den Familienfreizeiten Familien mit Kindern den Vorrang haben und nur sehr wenige Einzelzimmer vergeben werden können.

Noch ein organisatorischer Hinweis: Vom Mitbringen eigener Fahrräder und/oder Bollerwagen bitten wir abzusehen, da wir diese aus Platzgründen weder im Bus noch im Haus gut unterbringen können!

**Atemberaubende Natur und weiter Dünenlandschaft, umgeben von 15 Kilometern traumhaft feinem Sandstrand – das ist Spiekeroog. Hier lässt sich herrlich Urlaub machen. Und weil die Insel autofrei ist, ist auch die Luft besonders sauber. Das Reizklima der Nordsee mit ihrer salzhaltigen Luft tut den Atemwegen besonders gut.**

Das Dorf Spiekeroog mit seinen Friesenhäuschen und der idyllischen und entspannten Atmosphäre ist der Mittelpunkt der Nordseeinsel. Hier befindet sich auch unser gemütliches Frankfurter Haus, in dem Sie von der Hausleiterin Ernestine Schulz und dem Team herzlich empfangen werden. Der große Garten des Hauses lädt die Kleinen zum Spielen und Toben ein, während die Erwachsenen auf ausgedehnten Spaziergängen die Insel erkunden.

Die gesamte Reise wird von unseren erfahrenen Reiseleiterinnen und Reiseleitern begleitet. Auf der Insel werden sie ein abwechslungsreiches Programm für Kinder und Eltern anbieten.

Und das Beste ist: Die Freizeiten beginnen bereits mit der entspannten gemeinsamen Anreise ab Frankfurt im Bus bis zum Hafen Neuharlingersiel, wo das Schiff in den Urlaub auf seine Gäste wartet.

Im Frankfurter Haus sind die Familien in modernen Doppel- und Familienzimmern untergebracht. Jedes Zimmer hat ein eigenes Bad.

**Legen Sie die Hektik des Alltags ab, atmen Sie die klare Nordseeluft ein und lassen Sie sich von unserem Team verwöhnen!**





**KINDER BIS 3 JAHRE  
REISEN KOSTENLOS!**

## Sommerferien I

Nach Herzenslust baden, Sandburgen bauen, Wikingerschach spielen oder an der Strandolympiade teilnehmen. Außerdem gibt es bei einer Watt- und Inselwanderung, bei der Kutterfahrt und im Umweltzentrum Wittbülten viel zu entdecken.

Reisezeitraum: 24.07. – 06.08.2022

Preise pro Person:

- Gäste ab 15 Jahren 1.150 €
- Kinder von 12 bis 15 Jahren 905 €
- Kinder von 8 bis 11 Jahren 755 €
- Kinder von 4 bis 7 Jahren 405 €
- Kinder von 0 bis 3 Jahren kostenlos

Reisenummer: 225401

Reiseleitung: Heide Shirazi- Lutz



## Sommerferien II

Warmer Sand unter den Füßen und eine frische Brise, die um die Nase weht: So müssen Sommerferien aussehen!

Reisezeitraum: 07.08. – 19.08.2022

Preise pro Person:

- Gäste ab 15 Jahren 1.150 €
- Kinder von 12 bis 15 Jahren 905 €
- Kinder von 8 bis 11 Jahren 755 €
- Kinder von 4 bis 7 Jahren 405 €
- Kinder von 0 bis 3 Jahren kostenlos

Reisenummer: 225402

Reiseleitung: Britta Steinmetz



## Herbstferien

Der Herbst auf Spiekeroog ist die Jahreszeit für Strandspaziergänge, Bastelangebote und gemütliche Klönabende im Frankfurter Haus.

Reisezeitraum: 22.10. – 29.10.2022

Preise pro Person:

- Gäste ab 15 Jahren 535 €
- Kinder von 12 bis 15 Jahren 425 €
- Kinder von 8 bis 11 Jahren 355 €
- Kinder von 4 bis 7 Jahren 195 €
- Kinder von 0 bis 3 Jahren kostenlos

Reisenummer: 225403

Reiseleitung: Heide Shirazi- Lutz



# Für Sie im Einsatz: Unsere Reiseleitungen

Schon bei der Abfahrt werden Sie von Ihrer Reiseleitung begrüßt. Von nun an müssen Sie sich um wenig selbst kümmern, denn das übernimmt die Reiseleitung für Sie. Sie kümmert sich um die Planung der Ausflüge und der Mahlzeiten, klärt offene Fragen und sorgt für eine angenehme Atmosphäre in der Reisegruppe.

„Ihr Urlaub soll für Sie zu einem unvergesslichen Erlebnis werden! Das ist mein Anspruch als Reiseleiterin.“

Barbara Schmitt,  
Reiseleitung Seniorenreisen

„Meine Motivation ist, Menschen eine wunderschöne Zeit in der Gemeinschaft zu geben und neue Eindrücke zu vermitteln.“

Angelika Markert,  
Reiseleitung Seniorenreisen



## Ehrenamtlich engagiert

Das Besondere ist: Unsere Reiseleitungen machen das ehrenamtlich. Es sind engagierte Männer und Frauen, die gerne reisen und neue Orte und Menschen kennenlernen. Sie waren teilweise selbst mal als Teilnehmer oder Teilnehmerin bei evangelisch reisen dabei und möchten nun etwas an die Gruppen zurückgeben. Wir sind sehr froh und dankbar, dass wir sie haben!





## Über die Reise hinaus

Wir möchten einen Beitrag dazu leisten, dass neue Kontakte zwischen den Menschen in Frankfurt und der Umgebung entstehen und dass die Gemeinschaft gestärkt wird. Auf Wunsch organisieren unsere Reiseleitungen auch Nachtreffen, sodass der Kontakt auch nach der Reise weitergehen kann.

Sie haben *Lust* auf diese spannende und abwechslungsreiche Aufgabe?  
Sie haben *Interesse* daran, unsere Reisen als ehrenamtliche Reiseleitung zu begleiten?

Dann melden Sie sich gern telefonisch oder per E-Mail bei uns!

Tel. 069 92105 6790

[evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de](mailto:evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de)

# Unsere Seniorenreisen ...



*... bieten Ihnen  
Vertrautes  
und Neues.*

Dabei können Sie gemeinsam mit anderen Menschen aus dem Rhein-Main-Gebiet die Annehmlichkeiten einer rundum organisierten Reise genießen.

*... lassen Sie Ihren  
Urlaub rundum  
sorglos genießen.*

Unsere ehrenamtlichen Reiseleitungen, die jede Reise von Anfang an begleiten, achten auf Ihr Reisetempo, bei dem Ruhe und Erholung nicht zu kurz kommen. Sie bieten auch Gelegenheiten, neue Eindrücke und Erlebnisse zu sammeln. Hier können Sie einfach mal das Leben genießen!



<b>Spiekeroog: Frische Brise zu Ostern</b>	MAI	17
<b>Flandern</b>	MAI	18
<b>Spiekeroog im Wonnemonat Mai</b>	MAI	17
<b>Polen – Masuren und Danzig</b>	MAI	19
<b>Spiekeroog: Dem Frühling begegnen</b>	JUNI	17
<b>Provence</b>	JUNI	20
<b>Cuxhaven</b>	JUNI	21
<b>Dresden und Elbsandsteingebirge</b>	JUNI	22
<b>Spiekeroog: Sommer auf Spiekeroog</b>	JULI	17
<b>Spiekeroog: Den Spätsommer genießen</b>	AUG./SEPT.	17
<b>Usedom</b>	SEPT.	23
<b>Stockholm</b>	SEPT.	24
<b>Vilnius und Riga</b>	SEPT.	25
<b>Spiekeroog: Bunter Herbst</b>	SEPT./OKT.	17
<b>Spiekeroog: Wind und Meer</b>	OKT.	17
<b>Mallorca</b>	OKT.	26

## Das erwartet Sie auf unseren Reisen:

Wir bieten Reisen mit unterschiedlichen Transportmitteln und Schwerpunkten an: Mal gibt es viele Sehenswürdigkeiten zu entdecken, und Sie sollten dafür noch gut zu Fuß sein. Ein anderes Mal stehen die Natur und/oder die Gemütlichkeit mehr im Vordergrund. Damit Sie wissen, was Sie erwartet, haben wir den einzelnen Reisen diese Symbole hinzugefügt:



Anreise mit der Bahn



Anreise mit dem Bus



Anreise mit dem Flugzeug



Sehenswürdigkeiten/Stadtführung



Größere Anteile zu Fuß/für Aktive



Viel Zeit für Gemütlichkeit



Landschaft/Natur



Reiseziel am Wasser/Meer



# Spiekeroog - Urlaub von Anfang an

Folgende Leistungen sind bei allen Reisen nach Spiekeroog im **Reisepreis enthalten:**

- Hin- und Rückfahrt ab/bis Frankfurt am Main im Reisebus mit Fährüberfahrt und Gepäcktransport auf die Insel Spiekeroog und zurück
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- Übernachtung mit Vollpension im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC im Frankfurter Haus
- Programmangebot durch die Reiseleitung und die Kurverwaltung Spiekeroog (Teilnahme freiwillig)
- Kurtaxe für Spiekeroog

**Nicht im Preis enthalten:**

- Strandkorbmiete, Ausflüge, Getränke und Eintritte

**Mindestteilnehmendenzahl:**

22 Personen

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis 6 Wochen vor Reisebeginn erreicht sein.

**Auf dieser Insel tauchen Sie ein in eine andere Welt. Sie lassen Lärm und Hektik hinter sich. Das Rauschen des Meeres, die Rufe der Möwen, der wehende Wind – diese Geräusche werden Sie begleiten und zur Ruhe kommen lassen.**

Sie reisen mit Ihrer Gruppe bequem im komfortablen 5-Sterne-Reisebus bis zum Fährhafen und setzen über. Ihr Gepäck wird direkt ins Frankfurter Haus gebracht. Das Frankfurter Haus liegt mitten im historischen Ortskern des Dorfes Spiekeroog. Seine gemütlichen Zimmer bieten 44 Gästen Platz. Der Aufzug bringt Sie bequem in ihr Zimmer.

Morgens und abends erhalten Sie ein Buffet mit regionalen Spezialitäten und gesunder Hausmannskost. Mittags gibt es ein klassisches Hauptgericht.

Entdecken Sie die Schönheiten der Insel! Weite Salzwiesen, kleine Wäldchen, eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt, kilometerlanger feiner Sandstrand, friesische Inselhäuser ... Ihre Reiseleitung unterbreitet Ihnen abwechslungsreiche Vorschläge für Ihren Inselurlaub. Genießen Sie die fröhliche Gesellschaft in der Gruppe und gemütliche Abende mit Grog oder Friesentee.

Angebote zur ambulanten Gesundheitsvorsorge oder offenen Badekur erhalten Sie von uns oder vor Ort bei der Kurverwaltung Spiekeroog.



## Frische Brise zu Ostern

Reisezeitraum:  
10.04. – 23.04.2022

Preise pro Person:  
DZ 1.175 €, EZ 1.630 €

Reisennummer:  
225601

Reiseleitung:  
Lilo von Hugo



## Spiekeroog im Wonnemonat Mai

Reisezeitraum:  
15.05. – 28.05.2022

Preise pro Person:  
DZ 1.175 €, EZ 1.630 €

Reisennummer:  
225603

Reiseleitung:  
Heidi Pfeiffer



## Dem Frühling begegnen

Reisezeitraum:  
05.06. – 18.06.2022

Preise pro Person:  
DZ 1.175 €, EZ 1.630 €

Reisennummer:  
225605

Reiseleitung:  
Sunčica Krist



## Sommer auf Spiekeroog

Reisezeitraum:  
10.07. – 23.07.2022

Preise pro Person:  
DZ 1.175 €, EZ 1.630 €

Reisennummer:  
225609

Reiseleitung:  
Fritz Huth



## Den Spätsommer genießen

Reisezeitraum:  
28.08. – 10.09.2022

Preise pro Person:  
DZ 1.175 €, EZ 1.630 €

Reisennummer:  
225610

Reiseleitung:  
Ilse Krüger (li.)  
Monika Rudiger (re.)



## Bunter Herbst

Reisezeitraum:  
25.09. – 08.10.2022

Preise pro Person:  
DZ 1.175 €, EZ 1.630 €

Reisennummer:  
225614

Reiseleitung:  
Ilse Krüger (li.)  
Renate Klabunde (re.)



## Wind und Meer

Reisezeitraum:  
09.10. – 21.10.2022

Preise pro Person:  
DZ 1.175 €, EZ 1.630 €

Reisennummer:  
225615

Reiseleitung:  
Hiltrud Krüger





## Flandern

Reisezeitraum:

06.05. – 09.05.2022

Preise pro Person:

DZ 625 €, EZ 710 €

Reisenummer:

221602



Reiseleitung:  
Heidi Gumbert



### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückfahrt von Frankfurt am Main nach Brüssel mit der Bahn
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- 3 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Thon Brussels\*\*\*\* (Landeskategorie)
- Transfers vor Ort und nach Antwerpen, Gent und Brügge mit öffentl. Verkehrsmitteln
- Eintritte und Führungen

### Nicht im Preis enthalten:

- Verpflegung und Getränke tagsüber und abends, weitere Eintritte, Trinkgelder

### Mindestteilnehmendenzahl: 18

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 30.03.2022 erreicht sein.



# Flandern

**Vier wunderschöne Städte liegen in Flandern eng beieinander. Erleben Sie den Reichtum von Brüssel, Brügge, Gent und Antwerpen!**

Schon Ihre erste Station Brüssel hat richtig viel zu bieten: Brüssel wird Sie begeistern mit seiner vielseitigen Architektur –

von beeindruckenden Gildehäusern hin zum futuristischen Atomium. In Brügge und Gent reisen Sie in die Zeit des Mittelalters: Beide Städte sind in der Zeit der Zünfte und Handelskontore groß geworden. Bildschöne Backsteinhäuser, romantische Grachten, verwunschene Gassen – hier macht Schlendern richtig Freude. Zum Abschluss besuchen Sie die Rubens- und Diamantenstadt Antwerpen mit ihrer einladenden Altstadt. Entdecken Sie die Edelsteine Flanderns in einem sehr kurzweiligen langen Wochenende.



# Polen

## Masuren und Danzig

**Masuren – das Land der tausend Seen gehört zu den schönsten und erlebnisreichsten Naturregionen Europas. Weitblick und malerische Seen, Ruhe und Ursprünglichkeit und natürlich Entspannung pur verzaubern jeden Besucher. Die Abgelegenheit der Region, die fast keine Industrie mit umweltschädlichen Anlagen vorweist, ist heute größter Vorzug der Gegend, denn dadurch ist die Natur nicht zerstört worden.**

Wir werden Zeuge einer Reise in die Vergangenheit der wechselseitigen deutsch-polnischen Geschichte und gleichzeitig erleben Sie ganz nah die Schönheit und den Zauber der masurischen Seen und Wälder, ein Wunder der Natur. Auf einem Biobauernhof genießen wir ein selbstgebackenes Brot und andere Bauernprodukte. Die Geheimnisse der Herstellung der Bauernprodukte werden vor Ort detailliert und anschaulich erklärt. Auf der Rückfahrt von Masuren nach Danzig durch

das Emsland lernen wir auf einem außergewöhnlichen Wasserweg eine in Europa einmalige Attraktion kennen, wie man mit einem Schiff gleichzeitig den See durchquert und auf Rollen über das Land fährt. Die polnische Metropole Danzig ist durch und durch eine europäische Stadt und stolz darauf, ein Magnet für Touristen zu sein. Die Hauptattraktion von Danzig ist die Altstadt, die nach der Zerstörung im 2. Weltkrieg beispielhaft von polnischen Restauratoren wieder aufgebaut wurde.

Reisezeitraum:

**21.05. – 28.05.2022**

Preise pro Person:

**DZ 1.169 €, EZ 1.299 €**

Reisenummer:

**221604**



**Reiseleitung:**  
Janusz Hoppe



### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückflug ab/bis Frankfurt am Main
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- 4 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Palast und Gestüt Galiny
- 3 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Dom Mazyka in Danzig
- Eintritte und Führungen im Rahmen des Programms

### Nicht im Preis enthalten:

- Verpflegung und Getränke tagsüber, weitere Eintritte, Trinkgelder
- Weitere Ausflüge nach Angebot vor Ort

### Mindestteilnehmendenzahl: 15

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 10.03.2022 erreicht sein.



Reisezeitraum:  
**13.06. – 18.06.2022**

Preise pro Person:  
**DZ 1.325 €, EZ 1.675 €**

Reisenummer:  
**221606**



**Reiseleitung:**  
Ingelore Langner



#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückflug ab/bis Frankfurt am Main mit Lufthansa (Economy)
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- 5 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Paradou Avignon \*\*\* (Landeskategorie)
- Eintritte und Führungen im Rahmen des Programms
- Ganztagesführungen in Avignon und Arles
- Ganztagesführung in der Camargue
- Eintritt Papstpalast und Pont Saint-Bénézet
- Bootsfahrt auf der kleinen Rhône
- Ganztagesführung Saint-Remy-de-Provence und Les Baux-de-Provence
- Ganztagesführung Pont du Gard und Nîmes
- Eintritt zum Pont du Gard inkl. Entdeckungsbereiche

#### Nicht im Preis enthalten:

- Verpflegung und Getränke tagsüber, weitere Eintritte, Trinkgelder

#### Mindestteilnehmendenzahl: 18

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 01.04.2022 erreicht sein.



# Provence

**Weitläufige Lavendelfelder, romantische Hügel, faszinierende Schluchten, dazu Stätten aus römischer Zeit und mittelalterliche Klöster ... So vielseitig ist die Provence!**

Das farbenfrohe Arles mit seinen ockerfarbenen Häusern zieht Sie bestimmt schnell in seinen Bann. Amphitheater und Thermen sind Zeugen der Römerzeit und lassen Sie in vergangene Jahrhunderte blicken.

Ihre Reise in spannende Zeiten können Sie in Avignon fortsetzen. Haben Sie das Volkslied „Sur le pont d'Avignon“ schon im Ohr? Besuchen Sie den Papstpalast und beobachten Sie danach in einem der vielen Cafés das Treiben in der Stadt.



Viele weitere Highlights erwarten Sie: die weißen Pferde und rosa Flamingos in der Camargue, das beschauliche Städtchen Saint-Remy-de-Provence am Fuße der Alpilles und die mittelalterlichen Gassen von Les Baux-de-Provence. Die Region ist berühmt für hervorragendes Olivenöl! Zum Ausklang bestaunen Sie die antiken Bauwerke in Nîmes und die Brücke „Pont du Gard“, ein weltberühmtes Wunderwerk der Antike. Voilà – eine wunderbare Reise!

# Cuxhaven

FÜR MENSCHEN  
MIT UND OHNE  
BEHINDERUNG

evangelisch reisen bietet in Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle Erwachsenenbildung und Seniorenarbeit und der Lebenshilfe Frankfurt am Main eine inklusive und barrierefreie Busreise an die Nordsee nach Cuxhaven an. Bei dieser komplett barrierefreien Reise genießen behinderte und nichtbehinderte Menschen die Schönheit der Nordseelandschaft mit ihrem weiten Blick.

## Cuxhaven – für Menschen mit und ohne Behinderung

Sie reisen mit einem barrierefreien Reisebus mit Lift und Behindertentoilette. Der Bus mit Fahrer bleibt vor Ort und begleitet die Ausflüge. Vor Ort sind Sie im Tagungs- und Gästezentrum Dünenhof im Cuxhavener Stadtteil Berensch untergebracht. Das Haus liegt auf einer natürlichen Düne direkt zwischen Deichvorland und dem Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer. Ruhig gelegen, aber dennoch nah zu allen Einrichtungen der Stadt Cuxhaven und den Stränden in Sahlenburg, Duhnen oder Döse. Im Dünenhof Ferienhotel ist Erholung für Körper und Seele garantiert. Schwimmbad, Sauna, großzügige Zimmer und leckeres Essen sorgen für Ihr Wohlbefinden. Der gesamte Komplex ist barrierefrei gestaltet. Ein Höhepunkt wird die Fahrt in einem Wattwagen zur nahen Insel Neuwerk sein oder der Busausflug durch unberührte Heidelandschaft inmitten ruhiger Kiefernwälder und ein Besuch in der Hafenstadt Bremerhaven.



Dank der Förderung der Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e. V. können Menschen mit geringem Einkommen unbürokratisch Zuschüsse beantragen; bitte wenden Sie sich an uns: Telefon 069 92105 6790 oder E-Mail [evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de](mailto:evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de).

In Kooperation mit:

Gefördert von:



Reisezeitraum:  
19.06. – 26.06.2022

Preise pro Person:  
DZ 545 €, EZ 695 €

Reisenummer:  
221607



Reiseleitung:  
Barbara Hedtmann



### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit einem rollstuhlgerecht ausgebauten Bus ab/bis Frankfurt am Main
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- 7 Übernachtungen mit Halbpension (Frühstück und Abendessen) im Gästezentrum Dünenhof in Cuxhaven
- Ausflüge nach örtlichem Angebot (Teilnahme freiwillig)
- Weiteres Programmangebot durch die Reiseleitung



### Nicht im Preis enthalten:

- Verpflegung und Getränke tagsüber, weitere Eintritte, Trinkgelder

**Mindestteilnehmendenzahl: 18**  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 05.03.2022 erreicht sein.



## Dresden und Elbsandsteingebirge

Reisezeitraum:

24.06. – 27.06.2022

Preise pro Person:

DZ 415 €, EZ 599 €

Reisennummer:

221608



Reiseleitung:  
Peter Huppert



### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückfahrt mit der Bahn ab/bis Frankfurt am Main
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Novalis \*\*\*
- Eintritte und Führungen im Rahmen des Programms
- Stadtrundgang Dresden
- Eintritt Festung Xperience Dresden inkl. Audioguide
- Eintritt Festung Königstein inkl. Lift
- Führung „Festung Amüsan“
- Kostümführung

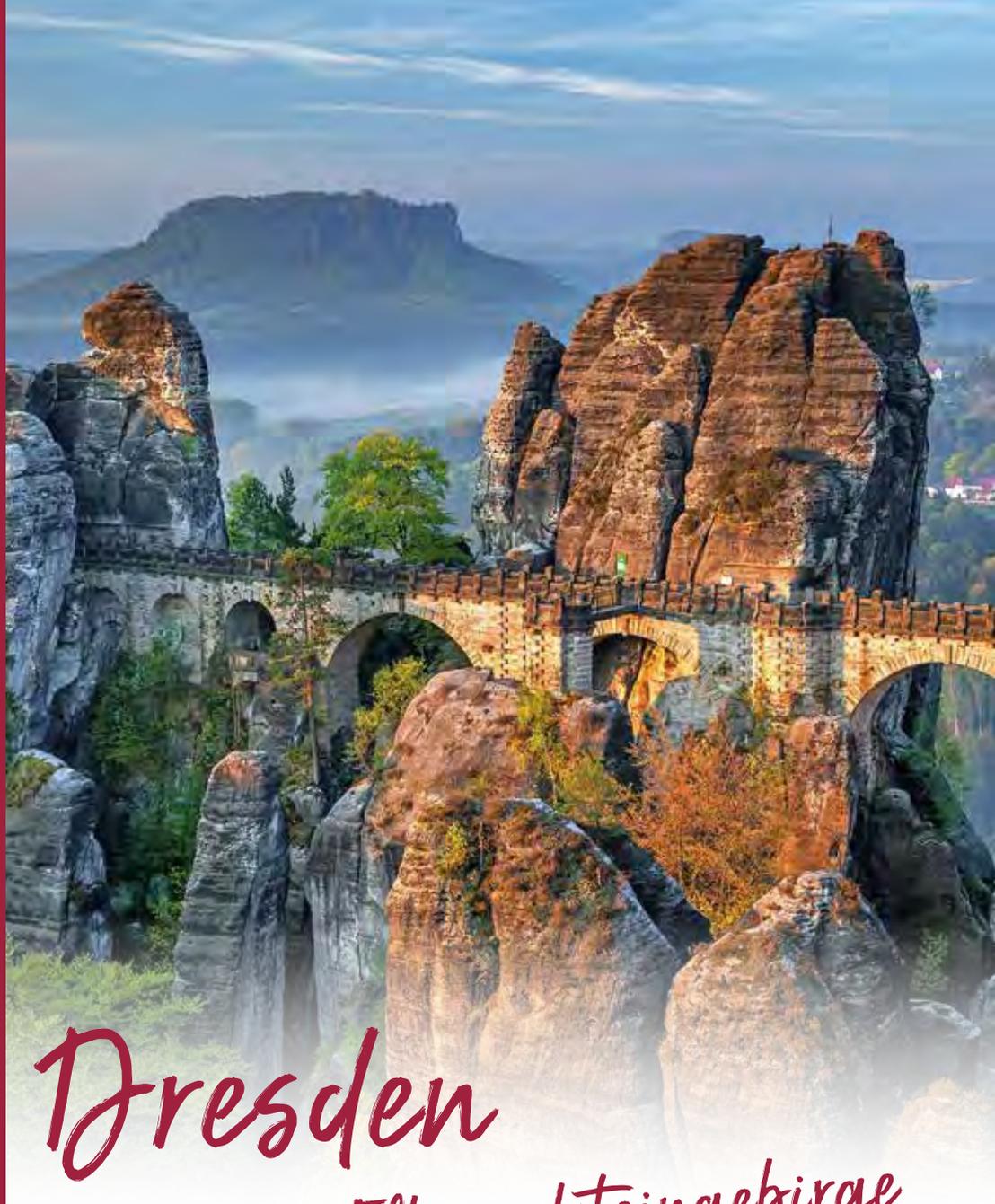


### Nicht im Preis enthalten:

- Verpflegung und Getränke tagsüber und abends, weitere Eintritte, Trinkgelder

### Mindestteilnehmendenzahl: 18

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 04.05.2022 erreicht sein.



# Dresden und Elbsandsteingebirge

**Dresden hat den Kosenamen „Elbflorenz“ und Sie werden schnell verstehen, wie das gemeint ist: Mit Semperoper, Zwinger und Frauenkirche wartet Dresden mit beeindruckenden Sehenswürdigkeiten auf.**

Am ersten Abend erwartet Sie ein romantischer Rundgang zu den absoluten Highlights. Genießen Sie den Blick auf die Elbe von der Brühlschen Terrasse und staunen Sie über die Pracht der barocken Bauwerke. Am nächsten Tag erleben Sie in der Festung Xperience Dresden eine stimmungsvolle Zeitreise durch 450 Jahre Geschichte. Am Nachmittag haben Sie Zeit für eine Schifffahrt zu den Elbschlössern oder für eine

persönliche Erkundung der Stadt. Weiter geht es am dritten Tag in den Nationalpark Sächsische Schweiz. Bizarre Felsen, wilde Schluchten und majestätische Berge werden Sie staunen lassen und Ihre Phantasie anregen. Sie besuchen die berühmte Bastei und die Bergfestung Königstein, wo eine amüsante Kostümführung Sie mit in die Geschichte der Wehranlage nimmt. Mit vielen tollen Eindrücken und unvergesslichen Bildern fahren Sie zurück nach Hause.

# Usedom

→ Durchatmen auf der Sonneninsel

**Wussten Sie, dass Usedom die sonnenreichste Region Deutschland ist? Laut den Meteorologen des Deutschen Wetterdienstes ist Usedom mit den meisten Sonnenstunden pro Jahr gesegnet: 1.906 sind es im Durchschnitt. Schon das alleine ist ein sehr guter Grund, einen Ostsee-Urlaub auf Usedom zu verbringen.**

Etwas mondäner Glanz der alten Kaiserbäder, Strandkörbe, frischer Ostseewind und ganz viel unberührte Natur sind weitere Zutaten für einen unvergesslichen Urlaub auf Usedom. Die Insel lockt mit weißen Sandstränden auf 42 Kilometern, mit Rad- und Wanderwegen sowie male- rischen Seen und Wäldern im idyllischen Hinterland. Aus Ihrem ruhig gelegenen Hotel sind es gerade mal 700 m bis zum Strand. Von hier ist auch der Weg ins be- nachbarte Polen auf dem östlichen Teil der Insel nicht weit. Auf dem Festland bietet das pommersche Wolgast ein ideales Ziel für einen Ausflug, das als Tor zur Insel

Usedom gilt. Auf Usedom selbst prägen hübsche Hotels und Pensionen sowie mustergültig restaurierte Villen im Stil der kaiserzeitlichen Bäderarchitektur die Ortsbilder von Bansin, Heringsdorf und Ahlbeck. Mondän, luxuriös und elegant lassen sie den Charme vergangener Zeiten aufleben. In Heringsdorf besuchen Sie bei der gemeinsamen Führung die berühmte Seebrücke. Mit 508 m ist sie die längste Seebrücke Deutschlands. Von der Brücke aus eröffnet sich ein wunderschöner Blick auf den breiten Sandstrand und die Häu- ser Heringsdorfs.



**Reisezeitraum:**  
01.09. – 11.09.2022

**Preise pro Person:**  
DZ 1.350 €, EZ 1.770 €

**Reisenummer:**  
221611



**Reiseleitung:**  
Christa Rodenberg



#### Ihre Inklusivleistungen:

- An- und Abreise ab/bis Frankfurt am Main im modernen Reisebus
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- 10 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Nordkap, Karlshagen
- Fahrt auf dem Achterwasser
- Führung Kaiserbäder Ahlbeck, Heringsdorf, Bansin
- Mellenthin – Ausflug ins Innere der Insel mit Besuch Wasserschloss
- Ausflug und Führung Wolgast
- Alle Ausflüge vor Ort mit ÖPNV

#### Nicht im Preis enthalten:

- Nutzung des Wellnessbereichs
- Getränke tagsüber, weitere Eintritte, Trinkgelder

**Mindestteilnehmendenzahl: 15**  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 10.06.2022 erreicht sein.

Reisezeitraum:  
02.09. – 06.09.2022

Preise pro Person:  
DZ 845 €, EZ 985 €

Reisenummer:  
221612



Reiseleitung:  
Peter Huppert



#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückflug ab/bis Frankfurt am Main mit Lufthansa (Economy)
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- 4 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Scandic Norra Bantorget in Stockholm
- Abendessen am Ankunftstag
- Transfers vor Ort mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Eintritte und Führungen
- Programm laut detaillierter Ausschreibung

#### Nicht im Preis enthalten:

- Verpflegung und Getränke tagsüber und abends, weitere Eintritte, Trinkgelder

#### Mindestteilnehmendenzahl: 18

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 27.05.2022 erreicht sein.



**INKLUSIVE  
BESUCH DES  
VASA-MUSEUMS**



# Stockholm

**Stockholm zählt zu den schönsten Hauptstädten der Welt. Die imposanten Schlösser, die engen, mit Kopfstein gepflasterten Gassen der Altstadt und die grandiose Schärenlandschaft vor den Toren der Stadt machen den besonderen Reiz dieser weltoffenen Metropole aus.**

Stockholm bietet ein abwechslungsreiches kulturelles Angebot – so stehen dem Besucher mehr als 70 Museen zur Auswahl. Eines der bekanntesten ist das Vasa-Museum auf der Halbinsel Djurgården.

Es erzählt die Geschichte des königlichen Kriegsschiffes Vasa, das 1628 auf seiner Jungfernfahrt im Stockholmer Hafen sank und erst 333 Jahre später geborgen wurde. Die Stadt ist überschaubar, und die meisten Sehenswürdigkeiten sind gut zu Fuß zu erreichen. Die wunderbare Lage auf vierzehn Inseln, die malerische Altstadt, eine saubere Umwelt und altherwürdige Bauwerke machen Stockholm zu einer der schönsten Hauptstädte der Welt. Die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten sehen Sie während eines geführten Stadtrundgangs.

Die Reisegruppe von evangelisch reisen erreicht Stockholm bequem mit der Lufthansa. So steht Ihnen mehr Zeit für die wundervolle Hauptstadt Schwedens und für eine abwechslungsreiche Reise mit anderen Gästen zur Verfügung.

# Vilnius und Riga

## und Kaunas - Kulturhauptstadt Europas 2022

Erleben Sie Kaunas, die inspirierende Kulturhauptstadt Europas. Auf den schönen Plätzen und Straßen können Sie gemütlich schlendern und dabei viele historische Bauten bewundern.

Vilnius wird auch als „Rom des Nordens“ bezeichnet, denn hier können Sie viele beeindruckende Kirchen besichtigen. Die Architektur bietet Ihnen eine Reise durch die vergangenen Jahrhunderte: Prachtige Gebäude aus der Gotik, Renaissance und Barock sind vertreten. Dazu die schmalen Gässchen und Hinterhöfe der Altstadt – Vilnius ist ein echter Geheimtipp! Der „Berg der Kreuze“ ist eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Litauens: Unzäh-

lige Kreuze drängen sich auf dem Hügel und Gläubige aus der ganzen Welt kommen zu diesem magischen Pilgerort.

Die Altstadt von Riga, der „Perle des Baltikums“, steht auf der UNESCO-Liste des Weltkultur- und Naturerbes. Überzeugen Sie sich vor Ort von deren Schönheit: Einzigartige Jugendstilmuster, jahrhundertalte Holzarchitektur und mittelalterliche Häuser stehen hier nebeneinander.



Vilnius und Riga



Reisezeitraum:

12.09. – 17.09.2022

Preise pro Person:

DZ 945 €, EZ 1.215 €

Reisennummer:

221613



Reiseleitung:

Heide Hintze



### Ihre Inklusivleistungen:

- Hinflug Frankfurt-Vilnius und Rückflug Riga-Frankfurt mit Lufthansa
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- 2 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Best Western Vilnius \*\*\*\* (Landeskategorie)
- 3 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Tallink Riga \*\*\*\* (Landeskategorie)
- Halbpension als 3-Gang-Abendessen oder Buffet
- Zimmer mit Dusche oder Bad/WC
- Stadtführung Vilnius
- Ganztagesausflug Kaunas
- Besuch Berg der Kreuze
- Stadtführung Riga

### Nicht im Preis enthalten:

- Verpflegung und Getränke tagsüber, weitere Eintritte, Trinkgelder

### Mindestteilnehmendenzahl: 18

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 01.07.2022 erreicht sein.

**Reisezeitraum:**

24.10. – 31.10.2022

**Preise pro Person:**

DZ 1.315 €, EZ 1.475 €

**Reisenummer:**

221616

**Reiseleitung:**

Angelika Markert

**Ihre Inklusivleistungen:**

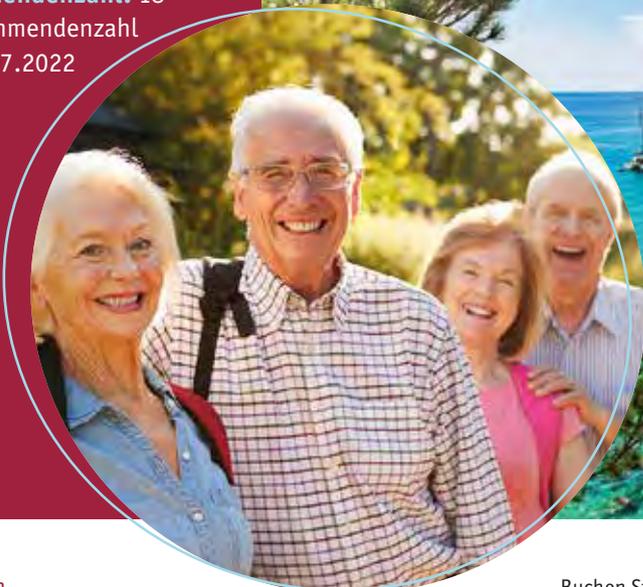
- Hin- und Rückflug ab/bis Frankfurt am Main
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- 7 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel BG Caballero \*\*\*\* (Landeskategorie)
- Flughafentransfer
- Ausflug Palma mit Stadtführung
- Eine ganztägige Inselrundfahrt inkl. Boots-, Straßenbahn- und Schifffahrt
- Ganztagsausflug zur Drachenhöhle inkl. Eintritt
- Ausflug nach Valldemossa

**Nicht im Preis enthalten:**

- Verpflegung und Getränke tagsüber weitere Eintritte, Trinkgelder

**Mindestteilnehmendenzahl: 18**

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 15.07.2022 erreicht sein.



# Mallorca

→ Herbstsonne genießen

**Ruhig und entspannt und trotzdem gefüllt mit tollen Erlebnissen und Erinnerungen: So wird Ihre Reise nach Mallorca sein! Entfliehen Sie dem deutschen Herbst auf die beliebte Balearen-Insel und genießen Sie noch einmal wärmende Sonnenstrahlen und Urlaubsflair.**

Sie werden direkt vom Flughafen in Palma zu Ihrem Hotel gebracht. Von dort aus unternehmen Sie begleitete Ausflüge zu den schönsten Ecken der Insel. Als Erstes geht es in die Hauptstadt. Auf einem kleinen Rundgang erkunden Sie die Altstadt mit der bekannten Kathedrale „La Seu“, Palmas Wahrzeichen schlechthin. Landschaftlich besonders reizvoll ist die Nordwestküste. Sie fahren mit dem Zug, durch Orangenhaine und landschaftlich schöne Ecken der Insel, nach Soller. Weiter geht es mit dem Bus nach Port des Soller und mit dem Schiff weiter zur La Calobra, einer wunderschönen Bucht. Weitere Ausflüge führen Sie zur Ostküste und durch das Tramuntanagebirge. An der Ostküste liegt das hübsche Fischerdorf Porto Christo. Dort besuchen Sie die Drachenhöhlen, die

mit viel Geschick ausgeleuchtet sind und Ihnen atemberaubende Einblicke in dieses Meisterwerk der Natur bieten. Mitten im Tramuntanagebirge, eingerahmt von einer wunderschönen Naturlandschaft, lädt Sie Valldemossa zum Schlendern und Abtauchen in vergangene Zeiten ein. Frederic Chopin nannte Valldemossa „den schönsten Ort der Welt“, und neben ihm sind viele berühmte Persönlichkeiten der magischen Anziehungskraft dieses Städtchens gefolgt. Lassen Sie sich auch von ihm einnehmen?

Zum Abschluss haben Sie noch zwei Tage, die Sie frei gestalten können. Entspannt und mit vielen neuen Eindrücken bringt Sie der Flieger wieder zurück nach Frankfurt.



”

*Reisen ist die  
Sehnsucht nach  
dem Leben!*”

Kurt Tucholsky

# Kulturrevents

Wunderbare Musik hören und die einzigartige Atmosphäre der Bregenzer Seebühne oder der Arena di Verona spüren – das können Sie 2022 mit uns erleben! Ein unvergessliches Erlebnis, von dem Sie noch lange zehren werden.

Sie lieben Blumen und die Vielfalt der Natur? Dann kommen Sie mit uns zur Internationalen Gartenausstellung „Floriade“ in den Niederlanden. Diese findet nur einmal alle zehn Jahre statt – das dürfen Sie sich nicht entgehen lassen!

## Floriade

Mitten im Herzen der Stadt Almere – etwa eine halbe Stunde von Amsterdam entfernt – findet auf einem 60 Hektar großen Gelände die Internationale Gartenbauausstellung Floriade Expo 2022 statt. Die Gärten, die Sie hier sehen, sind wahre Kunstwerke. Lassen Sie sich verzaubern von bunten Blumen, Verkostungen mit frischem Obst und Gemüse und vielen kreativen Ideen, wie unsere Städte grüner und nachhaltiger werden können.

Reisezeitraum: 12.05. – 15.05.2022

Preise pro Person: DZ 710 €, EZ 845 €

Reisennummer: 221201

Reiseleitung: Peter Huppert



- Leistungen:
- Fahrt ab/bis Frankfurt am Main mit modernem Reisebus
  - Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
  - 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet im Hotel Radisson Blu Airport \*\*\*\* (Landeskategorie)
  - datierte Eintrittskarte zur Floriade 2022
  - Seilbahnfahrt über das Gelände (einfache Fahrt)
  - Ganztagesführung Nordholland mit dem Bus
  - Eintritt und Besichtigung Käserei und Holzschuhwerkstatt
  - Besuch der Mühlenstadt Zaanse Schans
  - Schifffahrt Volendam – Marken (einfache Fahrt)

Gruppengrößen: mind. 15 – max. 18  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 22.03.2022 erreicht sein.





## Arena di Verona: Nabucco

Die Arena di Verona ist ein wahrer Sehnsuchtsort! Schon von außen beeindruckt das antike Amphitheater als Wahrzeichen der Stadt von Romeo und Julia. Die hervorragende Akustik, die Stimmung im Schein der Kerzen und die gigantischen Bühnenbilder machen die Aufführungen hier zu einem Highlight der Opernszene. Erleben Sie hier Nabucco, ein Meisterwerk aus der Feder von Giuseppe Verdi.

Reisezeitraum: 08.07. – 11.07.2022

Preise pro Person: DZ 760 €, EZ 930 €

Reisennummer: 221202

Reiseleitung: Barbara Schmitt



Leistungen:

- Flug ab/bis Frankfurt am Main (Economy Class) mit Air Dolomiti
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet im Hotel Fiera \*\*\*\* (Landeskategorie)
- Transfer vom Flughafen zum Hotel
- Stadtführung Verona
- 1 Karte nummerierter Stufenplatz 3. Rang in der Arena di Verona für Nabucco am 10.07.2022
- Transfer Hotel – Flughafen

Gruppengrößen: mind. 15 – max. 18

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 01.04.2022 erreicht sein.



## Bregenzer Festspiele: Madame Butterfly

Verfolgen Sie die weltberühmte Oper von Giacomo Puccini über die Liebe zwischen einer Geisha und einem amerikanischen Leutnant auf der Bregenzer Seebühne. Wunderschöne Musik, ein magisches Bühnenbild, dahinter die Weite des Bodensees – einfach beeindruckend!

Reisezeitraum: 08.08. – 10.08.2022

Preise pro Person: DZ 645 €, EZ 799 €

Reisennummer: 221203

Reiseleitung: Lisa Hahn

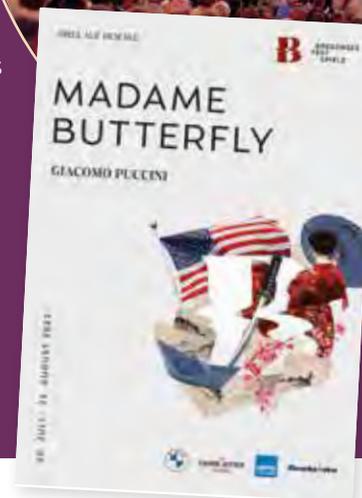


Leistungen:

- Fahrt ab/bis Frankfurt am Main mit modernem Reisebus
- Begleitung durch ehrenamtliche Reiseleitung ab/bis Frankfurt am Main
- 2 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet im Hotel Lamm \*\*\*
- Eintrittskarte Kat.3 für die Bregenzer Festspiele (Madame Butterfly am 09.08.2022)

Gruppengrößen: mind. 18 – max. 18

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 08.01.2022 erreicht sein.



# Unsere Bildungsurlaube ...

... führen Sie zu besonderen Reisezielen.

Bei der Auswahl unserer Reiseziele legen wir Wert darauf, dass die Umgebung Entspannung und Horzonterweiterung ermöglicht. An allen unseren Reisezielen werden Sie gastfreundlich empfangen und gepflegt.



... verbinden das Angenehme mit dem Nützlichen.

Gönnen Sie sich ein paar Tage Auszeit vom Berufsalltag, entdecken Sie neue Orte, treffen Sie neue Menschen und entwickeln Sie sich dabei persönlich und beruflich weiter.



## ... finden in kleinen Gruppen statt.

Um ein erfolgreiches und nachhaltiges Lernen zu ermöglichen, reisen maximal 11 Gäste mit Ihnen. So kann Ihre individuelle und berufliche Situation berücksichtigt werden.



**Hinweis:** Alle Veranstaltungen sind in Hessen als Bildungsurlaub anerkannt. Für Rheinland-Pfalz kann eine Bewilligung beantragt werden. Dies bitte bei der Anmeldung anfordern! Für die Bildungsurlaube auf Spiekeroog gilt zudem, dass die Uhrzeit der Abfahrt des Reisebusses aus Frankfurt am Main bei manchen Veranstaltungen sehr früh sein kann, da diese von der Abfahrtszeit der Fähre in Neuharlingersiel abhängig ist. Bei selbstorganisierter Anreise nach Neuharlingersiel oder in das Frankfurter Haus erfolgt keine Minderung des Reisepreises.

### Frühjahr

Ticken wir noch richtig?	MÄRZ	32
Mein Weg zum Meer	MÄRZ	33
Naturschutz und Tourismus	MÄRZ/APRIL	34
Das Leben wird leicht	MÄRZ/APRIL	35
Einfach freundlich sein? Reicht das?	APRIL	36
Yoga	APRIL	37
Sinnfindung	APRIL	38
Bilder für die Seele	APRIL	39
Kraft tanken für Seele und Beruf	APRIL	40
Spurensuche im LebensSand	MAI	41
Stressbewältigung	MAI	42
Stark machen – Kräfte tanken	MAI	43
Die Stimme	MAI	46
Autobiografisches Schreiben	MAI/JUNI	47

### Sommer

Selbstfürsorge	JUNI	48
Pilates	JUNI	49
Brücken bauen	JUNI	50
Farbe ins Leben	JUNI	51
Blütezeit statt Ruhestand	JUNI/JULI	52
Rückenfit	JUNI/JULI	53

### Herbst

Ganz entspannt im Hier und Jetzt	AUG.	54
Erfrischen! Tibetisches Yoga und Tanz	AUG.	55
Rückenfit	SEPT.	56
Klartext reden	SEPT.	57
Die Stimme	SEPT.	58
Perspektive Ruhestand	SEPT.	59
Schlüsselkompetenz Persönlichkeit	SEPT.	60
Work-Life-Balance	SEPT.	61
Klarheit finden	SEPT.	62
Erfolgreich und gelassen im Beruf	SEPT./OKT.	63
Perspektive Ruhestand	OKT./NOV.	64
Stress lass nach	OKT./NOV.	65
Ich – Authentisch und erfolgreich im Beruf und Alltag	NOV.	66
Coachingreise ins neue Jahr	NOV.	67
Wertschätzende Kommunikation	NOV.	68
Yoga	NOV.	69
Pilates	NOV.	70

Reisezeitraum:  
20.03. – 26.03.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225701



**Referentin:**  
**Natalie Sat**  
Kulturpädagogin und  
Kulturmanagerin M. A.,  
Bewusstseinscoach

**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 6 – max. 8  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 07.02.2022 erreicht sein.



# Ticken wir noch richtig?

**Ausgelöst durch die Pandemie, durch eine persönliche Krise oder andere Umstände können Fragen aufkommen, wie wir unsere wahren Bedürfnisse mit den gegebenen Anforderungen in Einklang bringen können. Es gilt, den Blick nach innen zu richten, um (wieder) mit dem in Berührung zu kommen, was wesentlich für uns ist.**

Durch mehr Homeoffice und familiäre Anforderungen verschwimmen die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben. Mehr Videokonferenzen und der steigende Abstimmungsaufwand können zu Überforderung, Konzentrationsmangel, Reizbarkeit, Stress und Burnout führen.

Doch: Es geht auch anders. Um nachhaltige Veränderungen herbeizuführen, bedarf es mehr als nur einer Auszeit. Manchmal braucht es auch Mut. Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst und diesen Bildungsurlaub zum Anlass, um mit sich und Ihren Bedürfnissen in Resonanz zu gehen. Die Natur wird uns dabei als hilfreiche Ratgeberin zur Seite stehen. Es ist Zeit, wieder richtig zu „ticken.“

# Mein Weg zum Meer -

→ mein Weg zu mir

**Unsere Lebenswelt wird schneller, kleinteiliger und undurchsichtiger: Umgang mit neuen Arbeitsweisen und Abschied von gewohntem Arbeitsumfeld, Verschiebung von Work-Life-Balance, verbunden mit privaten Umbrüchen erzeugen Unsicherheit und Belastung. Dennoch können und wollen wir uns dieser sich verändernden Welt nicht entziehen, denn in ihr liegen mit den richtigen persönlichen Strategien – auf denen der Schwerpunkt dieser Woche liegt – auch große Chancen.**

Und es ist eine ganz besondere Woche. Denn Sie genießen gleich zwei zertifizierte systemische Coaches, die mit einer individuellen Mischung aus Gruppen-, Tandem- und Einzelcoaching kombiniert mit der Weite des Meeres Ihre Gedanken in Gang setzen. Unterstützt von anregender

Bewegung in Sand und Wind und am stetig rauschenden Meer und Ruhephasen in der unberührten Spiekerooger Natur werden Sie Ihren ganz persönlichen, souveränen Umgang mit Ihrer individuellen Lebenswelt finden. Machen Sie sich mit uns gemeinsam auf den Weg!



**Reisezeitraum:**

**20.03. – 26.03.2022**

**Preise pro Person:**

**DZ 920 €, EZ 1.120 €**

**Reisenummer:**

**225702**

**Referentinnen:**

**Anna Basse**

zertifizierter systemischer Coach, Magister der Betriebswissenschaften (B.A.), Trainerin



**Madeleine Lang**

Business- und Outdoorcoach



**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

münd. 9 – max. 11

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 07.02.2022 erreicht sein.



Reisezeitraum:  
27.03. – 02.04.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225703



Referent:  
**Carsten Heithecker**  
Umweltpädagoge

**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Exkursionen und Führungen
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 6 – max. 8  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 14.02.2022 erreicht sein.

# Naturschutz und Tourismus

*am Beispiel des Wattenmeers*

Zwischen Den Helder in den Niederlanden und Esbjerg in Dänemark erstreckt sich über 450 Kilometer Luftlinie das größte zusammenhängende Wattengebiet der Welt – eine weltweit einzigartige Naturlandschaft! Und die wird intensiv genutzt: Bevölkerung, Fischerei, Landwirtschaft, Küstenschutz, Tourismus, aber auch Energiegewinnung durch Wind sowie die Schifffahrt beeinflussen das Wattenmeer – positiv wie negativ.

Dieser Bildungsurlaub ermöglicht es Ihnen, sich intensiv mit dem Spannungsverhältnis zwischen Naturschutz und den Ansprüchen des Tourismus auseinanderzusetzen und vor Ort mit Fachleuten und Akteuren zu diskutieren. Sie gehen den Fragen nach, ob die Nationalparks als zentrale Instrumente des Naturschutzes ihre Funktion erfüllen, ob die Anerkennung als Weltnaturerbe den Wattenmeerschutzes vorangebracht hat und ob Schutz und Nutzung des Wattenmeeres in einem angemessenen Verhältnis zueinander stehen. Am Beispiel Spiekeroogs werden Einblicke

in die Arbeit von Interessengruppen aus Kommune, Tourismus, Küsten- und Naturschutz vermittelt und in Gesprächen die Maßnahmen zum Erhalt des Wattenmeeres und der Nordseeinseln dargestellt. Sie sind eingeladen, durch Wattexkursionen, Gespräche, Laborarbeit und ein Planspiel grundlegende ökologische Zusammenhänge am Beispiel des Wattenmeeres kennenzulernen. Sie erwerben Kenntnisse zum Naturschutz als ökologische Notwendigkeit und gesellschaftliche Aufgabe am Beispiel des Nationalparks Wattenmeer.

*Bitte beachten Sie:  
Während dieser Woche werden viele Exkursionen in die Natur stattfinden, bei denen auch lange Strecken zu Fuß zurückgelegt werden müssen!*



Reisezeitraum:  
27.03. – 02.04.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisennummer:  
225704



**Referentin:**  
**Claudia Rauer**  
Yogalehrerin und  
Yogatherapeutin (BDY),  
Fotoredakteurin

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

mind. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 14.02.2022 erreicht sein.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

# Das Leben wird leicht

**In diesem Seminar stärken Sie die eigene Körperwahrnehmung durch die Verbindung von Körper, Atmung und Geist. Ein gutes Bewusstsein für die Atmung und den Körper führt zu Stabilität und Präsenz. Durch eine aufrechte Körperhaltung verbessern Sie die eigene Präsenz und Ausstrahlung. Ein stabiles Fundament wirkt sich auch auf Ihre Stimme, Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit aus.**

Durch Yoga einen guten Weg aus der Überbelastung und der Stressspirale finden

Sie lernen verschiedene Methoden aus dem Hatha-Yoga, der Meditation sowie Achtsamkeits- und Kommunikationsübungen kennen, die dabei helfen, das Denken und den Körper in eine entspannte Haltung zu bringen. Dies kann als Ressource im Berufsalltag hilfreich sein, um den vielfältigen Anforderungen unserer Zeit mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Durch das regelmäßige Praktizieren der Yogaübungen, Gehmeditationen in der Natur und die liebevolle Versorgung im Frankfurter Haus werden Sie schon ab dem zweiten Tag tiefenentspannt sein.

Seminarziele:

- Stärkung der Körperwahrnehmung sowie der Flexibilität von Körper und Geist
- Verbesserung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz)
- Abbau von Anspannungen, Stärkung der inneren Ruhe und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Verbesserung von Präsenz, Konzentration, Kreativität und Intuition
- Stärkung von Selbstvertrauen und Entscheidungskraft
- Wahrnehmung für das Zusammenspiel von Körper und Stimme



Reisezeitraum:

03.04. – 09.04.2022

Preise pro Person:

DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:

225705



Referent:

**Heiko-Marius Goebel**

freiberuflicher Coach und Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie, NLP-Master, Wingwave-Coach

Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

Gruppengröße:

mind. 6 – max. 8

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 14.02.2022 erreicht sein.

# Einfach freundlich sein?

→ Reicht das?

Muss ich mich verändern?  
Möchte ich mich verändern?

**Veränderungen begleiten uns im Leben, prägen den Alltag und die Lebensbilder. Auf einige freuen wir uns, einige kommen überraschend, andere erweisen sich als Hürden. Oft soll es sein – vielleicht um ein neues Ziel zu erreichen, vielleicht um mehr Freude zu haben, mehr Zufriedenheit und Gesundheit, vielleicht um alte Muster oder Verhaltensweisen loszuwerden.**

Manchmal muss es sein – vielleicht durch andere Rahmenbedingungen im Berufsleben – Ruhestand, Arbeitslosigkeit, Umstrukturierung? Manchmal geht es vielleicht um Krankheit, vielleicht um Trennung oder einfach um einen neuen Lebensabschnitt. Wie möchte ich damit umgehen? Systematisch und behutsam? Aktiv oder passiv? Was gewinne ich? Was verliere ich? Was brauche ich?

Das Seminar gibt wertvolle Anstöße für einen aktiven Umgang mit Veränderungen. Es geht in dieser Woche auch um Methoden und Techniken, mit denen Sie als Ihr eigener Coach schneller und einfacher Ihre Fähigkeiten und Ressourcen stärken können. Einige Techniken werden in Kleingruppen geübt und vertieft. Der Austausch über persönliche Themen geschieht mit großer Achtsamkeit und in Mitverantwortung aller Beteiligten.



Reisezeitraum:  
03.04. – 09.04.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisennummer:  
225706



**Referentin:**  
**Claudia Rauer**  
Yogalehrerin und  
Yogatherapeutin (BDY),  
Fotoredakteurin

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

mind. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 14.02.2022 erreicht sein.

# Durch Yoga aus der Überlastung finden

→ Ein Bildungsurlaub zur Prävention von Erkrankungen in Alltag und Berufsleben mit Hilfe von therapeutischem Yoga

**In diesem Bildungsurlaub können wir ganz gezielt auf individuelle körperliche und gesundheitliche Einschränkungen wie Rückenleiden, Gelenk- oder Schulterprobleme oder allgemeine Überlastung eingehen. Durch angepasste Yogaübungen können Sie aus den Schmerzzuständen herauskommen.**

Sie lernen verschiedene Methoden aus dem System des Hatha-Yoga, der Meditation sowie Achtsamkeits- und Kommunikationsübungen kennen, die dabei helfen, das Denken und den Körper in eine entspannte Haltung zu bringen. Dies kann als Ressource im Berufsalltag hilfreich sein, um den vielfältigen Anforderungen

unserer Zeit mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Durch das regelmäßige Praktizieren der Yoga- und Atemübungen, Gehmeditationen in der Natur und die liebevolle Versorgung im Frankfurter Haus auf Spiekeroog können Sie direkt nach der Ankunft in den Entspannungsmodus wechseln.



Reisezeitraum:

03.04. – 08.04.2022

Preise pro Person:

DZ 495 €, EZ 585 €

Reisenummer:

221707

Referentin:

Simona Deckers

Life & Success Coach,  
Transformations Coach,  
Stress und Burn Out Coach,  
Systemische Beraterin,  
Lebensberaterin,  
Yogalehrerin



Ihre Inklusivleistungen:

- 5 Übernachtungen mit Brunch und Abendessen (rein vegetarische Verpflegung!) – ab 8 Uhr steht Obst zur Verfügung im Seminarhaus Shanti, Horn-Bad Meinberg
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

Gruppengröße:

mind. 10 – max. 12

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 01.03.2022 erreicht sein.



ANREISE ERFOLGT  
INDIVIDUELL

Zum Programm gehören Meditationen, Visionsfindung, tägliche Yogastunden, eine intensive Beschäftigung mit sich selbst und eine vegetarische/vegane Ernährung.



Finden Sie Ihre Bestimmung! Berufung und Sinnstiftung für Ihr Leben!

**Haben Sie das Gefühl, dass da noch mehr sein könnte?**

**Dass noch mehr in Ihrem Leben möglich ist?**

**Unser Leben ist geprägt von Anforderungen, Vorgaben und Erwartungen anderer. Das macht es uns oft schwer, unser eigenes Leben nach unseren Bedürfnissen zu gestalten.**

In diesem Bildungsurlaub tauchen Sie ein in eine Welt voller Ruhe und Entspannung. Diese Woche erlaubt es Ihnen, viel Zeit und Stille zu haben und wieder zu sich selbst zurückzufinden. Die Zeit der eigenen Standortbestimmung und der persönlichen Reflexion können Sie als Kraftquelle für Ihr Leben nutzen. Für viele Menschen hat der Alltag wenig mit Erfüllung zu tun. Das muss nicht sein!

„Was ist wichtig für mich? Was brauche ich?“ Die Beantwortung dieser Fragen bringt Ihnen viel positive Kraft und Gelassenheit. Diese Coaching-Reise für Ihre persönliche Weiterentwicklung hilft Ihnen, neuen Schwung in Ihr persönliches und berufliches Umfeld zu bringen.

Sie lernen, neue Prioritäten zu setzen und Ihr Leben aus neuen Blickwinkeln zu betrachten. Sie arbeiten tiefgründig und nachhaltig an sich. Für Ihren ganz persönlichen Umgang mit Ihren Lebensthemen erhalten Sie Denkanstöße für mehr Stärke und Gelassenheit. Im Vordergrund steht, Sinn für Ihr Leben zu erkennen, für ein neues Gefühl von Wohlbefinden und Frieden mit sich selbst.

Der Bildungsurlaub ist ein ansprechender Mix aus freier Zeit zur eigenen Reflexion, der Beschäftigung mit Ihrem inneren Erleben und Gefühlen als auch Gruppen- und Kleingruppen-Coaching und Austausch im Seminar.

# Bilder für die Seele

→ Meditative Fotografie als Ressource für Achtsamkeit und emotionale Balance

**Sind Sie in Ihrem Berufs- und Privatleben manchmal mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht im jeweiligen Moment? Ertappen Sie sich gelegentlich auch dabei, dass Sie vor allem an Begebenheiten aus der Vergangenheit denken oder sich schon mit dem beschäftigen, was demnächst zu erledigen ist?**

Diese Rückblicke und Vorausschauen beanspruchen unsere Energie und Aufmerksamkeit; sie können uns erschöpfen und ablenken von der Fokussierung auf das, was gerade ist. Die Schulung der Aufmerksamkeit auf den Moment hilft uns, zu entspannen, loszulassen und Kräfte zu sammeln für die vielfältigen Aufgaben unseres Berufslebens und Alltags. Meditative Fotografie lehrt das wertungsfreie aufmerksame Sehen, in Verlangsamung und einer ruhigen achtsamen Wahrnehmung der Dinge, die uns umgeben. Die

Welt erschließt sich uns dadurch in all ihrer Fülle und Schönheit; auch andere Sinneskanäle werden geschult. Und quasi wie von selbst werden wir ruhiger, langsamer und zugleich präsent. In diesen Tagen voller Inspiration, Leichtigkeit und Entspannung sind Sie eingeladen zu einfachen Meditationen sowie vielfältigen Wahrnehmungs- und Kreativübungen – sowohl mit als auch ohne Kamera –, um mit viel Muße und Achtsamkeit aufmerksam sehen (und auch hören, riechen, fühlen, schmecken, ...) zu lernen.

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“  
(Jon Kabat-Zinn)

**Reisezeitraum:**  
24.04. – 30.04.2022

**Preise pro Person:**  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

**Reisenummer:**  
225708

**Referentin:**  
**Christine Fischer**  
Juristin; Mediatorin;  
Ausbildung in körperorientierter Therapie und Beratung (zertifiziert nach EABP-Standard); ganzheitliche Beraterin und Trainerin für Kreativitätsentfaltung und achtsame Kommunikation



## **Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

## **Gruppengröße:**

mind. 6 – max. 8  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 24.02.2022 erreicht sein.

Reisezeitraum:  
24.04. – 30.04.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225709



**Referentin:**  
**Cornelia Ehrlich-Beck**  
Dipl.-Sozialarbeiterin und  
Heilpraktikerin  
für Psychotherapie,  
Entspannungspädagogin

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

mind. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 24.02.2022 erreicht sein.

# Kraft tanken für Seele und Beruf

→ Pause machen,  
sich selbst erfahren,  
die Seele stärken

**Vielleicht kennen Sie das auch: belastende Probleme zu Hause, Stress bei der Arbeit, oder man glaubt, das Leben verläuft gerade in einer völlig falschen Richtung ...**

Man hat das Gefühl: Der nächste Windhauch weht mich um. In diesen Situationen verliert man leicht den Blick für das, was einem guttut, wo man Kraft tanken kann und wo man sich ganz gut auf sich selbst verlassen kann, weil man schon entsprechende Erfahrungen gemacht hat. Dieser Bildungsurlaub lädt dazu ein, aus dem Hamsterrad auszusteigen, Pause zu machen, zu sich zu kommen. Mit Ansätzen und Übungen aus Resilienz, Achtsamkeit,

NLP, Entspannung und Bewegung richten wir das Augenmerk darauf, was die eigene Seele stark macht. Endlich mal wieder locker sein, vielleicht die Blickrichtungen, aus denen Sie sich betrachten, ändern bzw. erweitern, Ressourcen aktivieren und so sich selbst stärken, damit Sie dem nächsten Sturm gewachsen sind. Kommen Sie mit zur Schatzsuche nach Ihren Ressourcen!



Reisezeitraum:  
01.05. – 07.05.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisennummer:  
225710



**Referentin:**  
**Mechthild Messer**  
Beraterin Beruf und  
Biografie,  
Referentin Biografiearbeit

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

mind. 6 – max. 8  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 01.03.2022 erreicht sein.

# Spurensuche im Lebenssand

→ für mehr Zufriedenheit  
in Alltag und Beruf

**Immer mehr Menschen arbeiten und leben am Limit. Termindruck und eine Flut an Verbindlichkeiten erzeugen Rastlosigkeit und Stress. Oft entsteht die Frage: „Warum tue ich mir das eigentlich alles an?“ Gleichzeitig trifft man immer wieder auf Menschen, die sehr viel und engagiert arbeiten und trotzdem ausgeglichen wirken. Sie erwecken den Eindruck, trotz voller Terminkalender und wenig Ruhezeit zutiefst mit sich im Einklang zu sein. Ein Grund dafür kann sein, dass diese Menschen ihren eigenen Spuren folgen, ihrem Leben einen Sinn gegeben haben und daher wissen, warum sie die Dinge tun, die sie tun.**

Dieses Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, sich selbst auf die Suche nach den sinnstiftenden Elementen in Ihrem eigenen Leben zu machen. Dabei steht dieser Bildungsurlaub unter folgendem Singspruch: *„Wer Vergangenes versteht, die Gegenwart aktiv gestaltet und dem Zukünftigen (s)eine Richtung gibt, ist auf einem guten Weg, ein sinnerfülltes Leben zu leben“.*

Um in Ihrem Leben Orientierung und Klarheit zu bekommen, werden Sie Ihren persönlichen und beruflichen Standort bestimmen. Sie werden innehalten, Ihre Kraftquellen erkunden, Ihre Bedürfnisse, Fähigkeiten und Neigungen deutlicher wahrnehmen und Ihre Stressfaktoren analysieren. Sie erhalten die Gelegenheit, Ihre Lebensbalance und Ihre Lebens-

fragen in den Blick zu nehmen, Ihre eigene Lebensspur weiterzudenken und dadurch wieder zu mehr Zufriedenheit im Berufs- und Lebensalltag zu gelangen. Während dieser Spurensuche arbeiten Sie mit unterschiedlichsten Methoden aus einem in der Schweiz erfolgreich angewandten Ressourcen-Konzept der Laufbahnberatung, der Biografiearbeit und der Logotherapie (nach Viktor Frankl).

Ihr individueller Erkenntnis- und Wahrnehmungsprozess wird unterstützt von sanften Yoga(Atem)übungen, eigener „Stiller Zeit“, Achtsamkeitsschulung und Entspannungstechniken. All dies geschieht in der einzigartigen, Kraft spendenden Landschaftsidylle der Nordseeinsel Spiekeroog!



Reisezeitraum:  
01.05. – 07.05.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225711



**Referentin:**  
**Cornelia Ehrlich-Beck**  
Dipl.-Sozialarbeiterin und  
Heilpraktikerin  
für Psychotherapie,  
Entspannungspädagogin

**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 01.03.2022 erreicht sein.

# Stressbewältigung

→ Abschalten und entspannen auf Spiekeroog

**In der Ruhe und Abgeschiedenheit der Nordseeinsel Spiekeroog erhalten Sie Anregungen und Hilfsmittel, die Ihnen helfen, besser mit Stress umzugehen. Das Erkennen und die Reflexion konkreter (Stress-) Situationen im beruflichen und privaten Alltag und die Entwicklung eines lösungsorientierten Umgangs damit bilden Schwerpunkte dieses Bildungsurlaubs.**

Wir arbeiten in dieser Woche intensiv mit Ansätzen aus der Achtsamkeitsbasierten Stress-Reduzierung (MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction) und Techniken aus dem Psychodrama. So können Situationen nachgestellt werden, Rollen getauscht oder von außen betrachtet und ausprobiert werden. Dabei ergeben sich oft neue Erfahrungen und Sichtweisen, die vielleicht neue Wege, mit der Konfliktsituation umzugehen, möglich machen. Zudem erlernen und erproben Sie verschiedene Entspannungsmethoden, wie beispielsweise die Progressive Muskelent-

spannung nach Jacobson, Atementspannung und Imagination sowie Übungen aus dem Yoga. Die entschleunigte Atmosphäre auf der Insel ist für ein solches Vorhaben genau richtig! Umgeben von Meer, einsamem Sandstrand und weiter Dünenlandschaft bietet die außergewöhnliche Naturlandschaft eine einzigartige Umgebung für diesen Bildungsurlaub.



Reisezeitraum:  
08.05. – 14.05.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225712

Referent\*in:

**Anna Basse**  
zertifizierter systemischer  
Coach, Magister der Betriebs-  
wissenschaften (B.A.),  
Trainerin



**Michael Karim Weiss**  
zertifizierter Personal Coach,  
Fitnessökonom (B.A.)



Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

Gruppengröße:

mind. 5 – max. 7  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 08.03.2022 erreicht sein.

# Stark machen - Kräfte tanken

→ Berufliche Stabilität durch  
Coaching und Bewegung stärken

**In dieser Woche legen Sie die Basis für ein zukunftsorientiertes, positiv belegtes Arbeitsleben mit mehr Stabilität und Freude: Mit einer Mischung aus Coachingimpulsen und körperlicher Aktivität testen Sie Ihre Grenzen und lernen sich selbst neu und besser kennen. Damit lenken Sie den Blick auf Ihre eigenen Stärken. Eine bewegte und fröhliche Woche erwartet Sie!**

Zwei Coaches geben ihre Erfahrungen an Sie weiter – sowohl aus der Positiven Psychologie und dem Systemischen Coaching als auch aus dem Personal Training. Über die körperliche Bewegung (Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Aktivitäten am Strand und in der schönen Natur) wird der Blick auf den eigenen Leistungsanspruch, gute Kooperation in Teams und den Umgang mit Ausnahmesituationen gelenkt. Dazu erhalten Sie im Coaching zielgerichtete Impulse, um in den Bereichen Resilienz, Umgang mit Krisenzeiten und wertschätzender Umgang mit ande-

ren eigene Lösungen zu finden. So entsteht berufliche Stabilität und die Freude, die eigenen Grenzen zu respektieren oder etwas Neues auszuprobieren.

Sie erreichen einen aufmerksamen, wachen Umgang mit ihren Kräften, nach dem Motto „Gesunder Geist im gesunden Körper“. Wenn beides im gut abgestimmten Einklang ist, stellen sich Arbeits- und Lebensfreude ein und Schwung und Mut zur zielführenden Umsetzung der persönlichen Kräfte.

# Bildungsurlaube auf der Nordseeinsel Spiekeroog

Spiekeroog liegt eingebettet in den Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, das im Jahre 2009 gemeinsam mit dem niederländischen und dänischen Wattenmeer zum UNESCO-Weltnaturerbe ernannt wurde. Elf Kilometer feiner Sandstrand, frische Seeluft, wunderschöne Dünenlandschaften und eine große Artenvielfalt prägen die Atmosphäre der autofreien Insel. Und mitten im Kern des charmanten Inseldorfes steht das Frankfurter Haus – das Ferien- und Freizeithaus des Evangelischen Regionalverbandes Frankfurt und Offenbach.



## Stressfrei und angenehm

Um Ihnen einen stressfreien und angenehmen Bildungsurlaub zu ermöglichen, beginnt die Reise nach Spiekeroog mit der gemeinsamen Anreise im modernen Reisebus jeweils sonntags ab Frankfurt am Main. Angekommen an der Fähre in Neuharlingersiel, wird Ihr Gepäck in Container verstaut und für Sie zum Frankfurter Haus und auch bei der Rückreise wieder zur Fähre gebracht.

Die Abfahrtszeiten der Fähre sind abhängig von den Tidenzeiten, und so muss sich auch die Abfahrtszeit des Busses an diesen Zeiten orientieren. Ab Montagmorgen beginnt das Programm des Bildungsurlaubs. In der Regel endet es freitagnachmittags. Samstags machen Sie sich dann auf die Heimreise zurück nach Frankfurt.





## Auftanken und ausspannen

Wie auf allen Nordseeinseln spricht man auch auf Spiekeroog vom „Reizklima“ – es setzt sich unter anderem aus den Faktoren Wind, UV-Strahlung, Salz, Temperatur und Luftfeuchtigkeit zusammen und macht die gesunde Nordseeluft aus; es erfordert in den kälteren Jahreszeiten aber auch eine windabweisende Regenjacke!

Alle 23 Zimmer auf drei Etagen verfügen über ein eigenes Badezimmer mit Dusche und WC und sind über Treppen oder einen Aufzug erreichbar. Die Gäste von evangelisch reisen können im großen Esszimmer ihre Mahlzeiten genießen, sich in die Bibliothek zum Lesen zurückziehen oder in der Ostfriesen-Lounge zusammensitzen. Im großen Garten finden Sie auch eine gemütliche Sitzecke zum Klönen oder Sonnenliegen zum Entspannen.

In diesem Garten befindet sich auch das Holthuus. Das großzügig geschnittene 100 Quadratmeter große „Holthuus“ – ganz aus Holz – hat sogar schon Architekturpreise gewonnen! Die Fensterfront des Holthuus' lässt sich komplett zum attraktiv gestalteten Garten öffnen – so können Sie die frische Inselluft jederzeit genießen!



→ Besuchen Sie uns -  
wir freuen uns auf Sie!



### Die Zimmer im Frankfurter Haus ...

... können Sie auch unabhängig von unseren Angeboten buchen. Das Kontingent ist beschränkt.

Schreiben Sie dazu eine Anfrage an [frankfurter-haus@frankfurt-evangelisch.de](mailto:frankfurter-haus@frankfurt-evangelisch.de)

Reisezeitraum:  
08.05. – 14.05.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225713



**Referent:**  
**Ulrich Sommer**  
Schauspieler, Kursleiter im  
Bereich Theater, Atem-,  
Stimm- und Sprechbildung

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlage

#### Gruppengröße:

mind. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 08.03.2022 erreicht sein.

① Diesen Bildungsurlaub bieten wir im September noch einmal an (siehe S. 58).

# Die Stimme

Dieser Bildungsurlaub ist für Arbeitnehmende konzipiert, für die in ihrem Berufsalltag eine hohe Kommunikationsbereitschaft unerlässlich ist. Häufig resultieren daraus stimmliche Belastungen, mit denen Sie in dieser Woche umzugehen lernen. Ein intensives funktionales Stimmtraining zeigt Ihnen beispielsweise, wie Sie gesund, effektiv und schonend mit Ihrer Stimme umgehen. Begleitet wird dieses Training durch umfassende Bewegungsübungen mit Entspannungs- und Zentrierungsmethoden, die Ihnen helfen, achtsam mit Ihrer Stimme und Ihrem Körper umzugehen.

## Die Stimme – Instrument und Werkzeug für Beruf und Gesellschaft

Ein Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, die eigene Stimme kennenzulernen und mit ihr vertrauter zu werden. Sie erleben, wie Sie und Ihre Stimme selbstbewusst Raum einnehmen können und Ihre Stimme klar, voll und laut klingen kann. Durch Atem- und Stimmübungen sowie Improvisationsübungen wird die Wahrnehmung geschult und das Spektrum

unserer Ausdrucksmöglichkeiten erweitert. Ein zusätzliches Artikulations- und Sprechtraining schult die Verständlichkeit. Anhand von Textbeispielen üben Sie sinnbetontes, bildhaftes und lebendiges Sprechen, denn die Freude am Sprechen und am Klang der eigenen Stimme fördert unseren Mitteilungswillen und damit unsere Kommunikationsfähigkeit.



Reisezeitraum:  
29.05. – 04.06.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisennummer:  
225714

**Referentin:**

**Karin  
Walther-Weckmann**  
Dipl.-Psychologin,  
Pädagogin,  
Gestalt-Therapeutin



**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 29.03.2022 erreicht sein.

# Autobiografisches Schreiben

→ Aus gesellschaftlicher Standortbestimmung und beruflicher Kompetenzstärkung kreativ schreibend und gestaltend Zukunftsprojekte entwickeln

**Autobiografisches Schreiben ist eine kreative Möglichkeit, die eigene Lebensgeschichte auszuleuchten, den roten Faden und Lebensmuster zu entdecken und sie in das gesellschaftliche, politische und soziale Zeitgeschehen einzuordnen. Impulse aus dem Kreativen Schreiben, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, innere Bilder, Erinnerungsspuren und Träume regen an, Ihrem Leben spielerisch einen sprachlichen Ausdruck zu geben.**

Worte, Gedanken, Assoziationen und Wahrnehmungen verdichten sich zu Skizzen, Geschichten und Gedichten. Unterstützend wirken in diesem Erkenntnis- und Bewusstwerdungsprozess die natürlichen Rhythmen der umgebenden Natur, Ebbe und Flut, Tag und Nacht. Fülle, Bewegtheit, Stille und Wandlung, Bäume, Wind und Wetter, Licht und Schatten, Sonne und Mond erzählen Geschichten – auch über Ihr Leben. Im Erleben der Natur kommen Sie Ihrer Lebensgeschichte auf die

Spur. Durch die ungewohnten Denk- und Herangehensweisen des Kreativen Schreibens finden Sie neue Perspektiven und erlangen Klarheit über berufliche, soziale und private Zielsetzungen. Fertigkeiten und Potenziale werden sichtbar, hörbar, lesbar und fließen unter Berücksichtigung der eigenen beruflichen Gegebenheiten und des aktuellen politischen Geschehens in eine Zukunftsvision ein. Diese Schreibreise ist geeignet für geübte und ungeübte Schreiber\*innen.

Reisezeitraum:  
19.06. – 25.06.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225715



**Referent:**  
**Heiko-Marius Goebel**  
freiberuflicher Coach und  
Berater, Heilpraktiker für  
Psychotherapie, NLP-Master,  
Wingwave-Coach

**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 6 – max. 8  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 19.04.2022 erreicht sein.

# Selbstfürsorge!

→ Für mich sorgen - geht das in Beruf und Alltag?

**Eigentlich wissen wir vieles besser! Wir kennen viele Theorien und Methoden. Und doch ertappen wir uns immer mal dabei, wie wir ... Immer im gewohnten Trott? Immer funktionieren? Immer weiter, weiter, weiter? Sie sind herzlich eingeladen, Methoden kennenzulernen, mit denen Sie Ihren anspruchsvollen und vielseitigen Alltag leichter und angenehmer gestalten können. Je nach Ausgangslage geht es dabei vielleicht um Gelassenheit, vielleicht um ein warmes oder um ein kühles Herz, vielleicht um Humor oder um einen klaren Geist, vielleicht auch einfach um einen entspannten Umgang mit den Herausforderungen des Lebens.**

In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns unter anderem mit Techniken und Ideen aus den Bereichen der Neurolinguistischen Programmierung, der Kinesiologie und der Kurzzeit-Coaching-Methode Wingwave. Einige Techniken werden in Kleingruppen geübt und vertieft. Der Austausch über persönliche Themen geschieht mit großer Achtsamkeit und in Mitverantwortung aller Beteiligten. Sie lernen das „Ich-Zeit-Ritual“ kennen, durch das Sie im Alltag gezielt für sich sorgen können und

Sie finden Ihre eigene „gesunde“ Struktur mit den nötigen Ressourcen. Falls nötig, formulieren Sie ein inneres „Stopp“ gegen negative Gedanken und alte innere Muster. Manchmal ist es auch hilfreich, Ziele zu klären oder zu benennen. In einer vertrauensvollen, achtsamen Atmosphäre auf einer zauberhaften Insel gilt es, Erfahrungen zu sammeln, sich auszutauschen, sich mit Werten und Ressourcen zu beschäftigen und sich dann gestärkt dem Alltag auf dem Festland zu stellen.

Reisezeitraum:  
19.06. – 25.06.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225716

**Referentin:**  
**Almut Krüger**  
Gesundheitscoach für  
Körper, Geist und Seele,  
Lehrerin für Entspannung  
und mentales Training



**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 10 – max. 12

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 19.04.2022 erreicht sein.

# Pilates

→ *Beweglichkeit und Kraft  
als gesunde Voraussetzung  
für Beruf und Alltag*

**Ganz in seiner Mitte zu sein, aus der Kraft des Beckenbodens, die eigene Stabilität erfahren. Mit dem eigenen Körper in Balance zu kommen, hilft uns, auch im Alltag besser auf die Signale des Körpers zu achten.**

Pilates stärkt vor allem die Körpermitte und macht unsere Gelenke durch viele „Längenbewegungen“ geschmeidig und erhält so die Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Durch die Integration von Atmung und der gezielten Aufmerksamkeit wird die Bewegung bis ins kleinste Detail be-

wusst. Dies führt zu einer besseren und gesünderen Körperwahrnehmung, was uns wiederum im Berufsalltag zugutekommt, denn wenn wir Verspannungen frühzeitig bemerken, können wir auch präventiv durch kleine gezielte Bewegungen gegensteuern.

Reisezeitraum:  
19.06. – 25.06.2022

Preise pro Person:  
DZ 695 €, EZ 735 €

Reisenummer:  
221717



**Referentinnen:**  
**Lilo von Hugo**  
Tänzerin, Dipl. Sportlehrerin,  
Trainerin für tibet. Yoga  
(Zapchen) und  
Sensory Awareness



**Ingrid Zeller**  
Bildungsreferentin

**Ihre Inklusivleistungen:**

- 6 Übernachtungen mit Vollpension in einfachen Zimmern mit eigenem Bad im Feriendorf Langenargen
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 10.03.2022 erreicht sein.



**ANREISE ERFOLGT  
INDIVIDUELL**

# Brücken bauen

→ in den bewegten Ruhestand

**Plötzlich ist sie da: Die Zeit, die wir uns bereits schön ausgemalt haben. Oder vor der es uns jetzt schon graut. Der Übergang vom Arbeitsleben in die Rente stellt in jedem Fall Herausforderungen an uns: Wie finden wir Neues, Sinnvolles für den kommenden Lebensabschnitt – ohne in das berüchtigte „Loch“ zu fallen?**

In diesem Bildungsurlaub bauen wir Brücken in die Zeit nach dem Arbeitsleben. *Wie kann der reife Körper gesund und fit bleiben? Was stärkt mein Verständnis für die eigene Lebenssituation, was fördert meine Widerstandskraft und innere Stabilität?*

Wir verwenden Methoden aus tibetischem Yoga, Tanz und Entspannungstechniken sowie Kommunikationstechniken und Bio-

grafearbeit. Dabei geht es immer darum, die Regeneration und Selbstregulation des Körpers und des Geistes zu stärken. Die Übungen sind schlicht, humorvoll, mal spielerisch, mal meditativ – und wirken erstaunlich tiefgreifend.

Bauen Sie gelingende Brücken und gönnen Sie sich diese erfrischende Auszeit am Bodensee!

# Farbe ins Leben

→ *Ausdrucksmalen*

**Der Alltag fordert uns. Stress und Leistungsdruck erschweren eine freie und spontane Lebensgestaltung. Manchmal fühlen wir uns fremdbestimmt, antriebs- und ideenlos. Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie ein in das Reich der Farben! Experimentieren Sie mit Pinsel, Kleister, Schwämmen und leuchtenden Farben auf großformatigem Papier. Ausdrucksmalen ist ein kreativer Weg, um wieder zu sich selbst zu kommen.**

Spielerisch, ganz ungeplant und frei entsteht ein Bild. Dieses Malen braucht keine Vorkenntnisse - nur ein wenig Mut, etwas Neues zu wagen. Erfolgsdruck und Bewertung spielen dabei keine Rolle. Achtsam begleitet durch die Seminarleiterin, entdecken Sie Ihre eigene Kreativität. Sie

werden sehen: Ausdrucksmalen wirkt und ihr Leben wird bunter! Genießen Sie Ruhe und Muße sowie die beeindruckende Natur unterhalb des berühmten Rennsteiges im Thüringer Wald. Tanken Sie Farbe, Kraft und neue Energie für Ihren persönlichen und beruflichen Alltag.

**Reisezeitraum:**

**20.06. – 24.06.2022**

**Preise pro Person:**

**DZ 699 €, EZ 765 €**

**Reisennummer:**

**221718**



**Referentin:**

**Sabine Reuter-Lange**

Dipl. Pädagogin,  
Malleiterin im Ausdrucksmalen nach L. Fotheringham

**Ihre Inklusivleistungen:**

- 4 Übernachtungen mit Vollpension
- Kreativmaterial
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 7 – max. 9

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 15.03.2022 erreicht sein.



**ANREISE ERFOLGT  
INDIVIDUELL**

*Loslassen*

Reisezeitraum:  
26.06. – 02.07.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225719



**Referentin:**  
**Mechthild Messer**  
Beraterin Beruf und  
Biografie,  
Referentin Biografiearbeit

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

mind. 6 – max. 8  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 26.04.2022 erreicht sein.

# Blütezeit statt Ruhestand

Chancen und Herausforderungen  
für ein gesundes Altwerden

**Rente mit 67 oder gar früher? Das Leben verändert sich mit einem Schlag. Gedanken wie „jetzt fängt das Leben richtig an“ bis hin zu „jetzt gehöre ich zum alten Eisen, werde nutzlos für die Gesellschaft“ erfordern eine rechtzeitige Auseinandersetzung mit „der Zeit danach“. Der Übergang von der Berufsphase in den Ruhestand ist einer der wichtigsten Lebensübergänge überhaupt. Das Leben nach dem Beruf ist ein Schritt in eine Lebensphase, die bis zu dreißig Jahren (und länger) dauern kann. Manche Menschen blicken dieser neuen Zeit sehnsüchtig entgegen, träumen davon, was sie alles tun wollen, andere wieder schauen mit Skepsis, Trauer oder Sorge auf diese LebensRestZeit.**

Das Altern und die (kreative) Gestaltung dieser Lebensphase ist so individuell und vielseitig, wie wir Menschen sind. In Büchern finden wir vielerlei Ideen und Angebote. Jedoch was passt wirklich zur ganz persönlichen Lebenssituation und Biografie? Das Seminar schenkt Ihnen viel Zeit, Ihr Leben zu bilanzieren, in den Blick zu nehmen, herauszufinden und zu erkennen, was Ihr Leben bisher wertvoll macht(e), was vielleicht noch fehlt und was noch gelebt und weiterentwickelt werden möchte. Sie entwickeln einen Fahr- und Handlungsplan. Werden sich all der (persönlichen) Gestaltungsmög-

lichkeiten bewusst – dies einerseits für die noch letzten Berufsjahre als auch für die Zeit des Übergangs und für die Lebenszeit im Ruhestand. Ergänzend beschäftigen Sie sich mit Orientierungs-, Werte- und Sinn-Fragen (Viktor Frankl). Sie erhalten verschiedenste Infos über gesellschaftliche Altersbilder, Alterstheorien sowie über geschlechtsspezifische Gestaltungsspielräume des Alterns heute. Aber auch Inputs und Wegweiser, was Gesundheit und Langlebigkeit im Alter fördert, für einen gelingenden Ruhestand und eine stabile (seelische) Langlebigkeit.



Reisezeitraum:  
26.06. – 02.07.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisennummer:  
225720

**Referentin:**  
**Almut Krüger**  
Gesundheitscoach für  
Körper, Geist und Seele,  
Lehrerin für Entspannung  
und mentales Training



**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 26.04.2022 erreicht sein.

① Diesen Bildungsurlaub bieten wir im September auch im Kloster Höchst, Odenwald an (S. 56).

# Rückenfit

→ Bildungsurlaub zur Stärkung der inneren und äußeren (Rücken-)Haltung im beruflichen Kontext

**Aufrecht durch den Alltag gehen, mit allen Anforderungen zurechtkommen und dabei Größe und Stabilität beweisen. Das ist in der heutigen Zeit mehr denn je gefragt.**

Der Rücken zeigt uns als aufrichtendes und tragendes Element in unserem Körper oft, wo wir uns zu viel aufgeladen haben oder wo wir uns beugen. Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Krankschreibungen im Arbeitsalltag.

Daher ist es wichtig, effektives Rücken-training im Arbeitsalltag zu integrieren, in der eigenen Bereitschaft, gesund und vital sein zu wollen. In vielen praktischen Übungen erfahren Sie, was Sie für Ihren Rücken tun können.



Spiekeroog

Reisezeitraum:

03.07. – 09.07.2022

Preise pro Person:

DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:

225721



Referentin:

**Katrin Langholf**

Psychotherapeutin und  
Coach in Einzel- und  
Gruppenarbeit

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

mind. 6 – max. 8

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 03.05.2022 erreicht sein.

# Ganz entspannt im Hier und Jetzt

**Der Inhalt dieses Bildungsurlaubs richtet sich speziell an Frauen. Er berücksichtigt die spezifischen Themenbereiche, die eine Frau in der heutigen Zeit besonders belasten. Dabei gehen wir sowohl auf individuelle, inhaltliche Themen ein wie auch auf die Besonderheiten des weiblichen Gesamtsystems.**

Die Teilnehmerinnen lernen sich selbst in ihrer Ganzheit zu verstehen und konstruktiv mit den (Mehrfach-)Belastungen des Arbeitsalltags umzugehen. Der Ansatz ist ganzheitlich: Es gibt kognitive Umstrukturierungshilfen und Techniken, um Krisensituationen zu bewältigen, sowie

Methoden, die dabei helfen, den Alltag zu strukturieren. Darüber hinaus erlernen Sie verschiedene Methoden, um sich bewusst zu entspannen. Übungen zur Achtsamkeit und Zeit in der Natur runden das Programm ab.



In Kooperation mit



**Reisezeitraum:****03.07. – 09.07.2022****Preise pro Person:****DZ 920 €, EZ 1.120 €****Reisenummer:****225722****Referentin:****Lilo von Hugo**Tänzerin, Dipl. Sportlehrerin,  
Trainerin für tibet. Yoga  
(Zapchen) und  
Sensory Awareness**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 10 – max. 12

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 03.05.2022 erreicht sein.

# Erfrischen!

→ Tibetisches Yoga und Tanz

**Sie arbeiten mit Hochdruck, großem Einsatz und hoch motiviert?!? ... Und gehen dabei nicht selten über Ihr persönliches Energie-Limit? Sie nehmen zusätzlich Probleme mit nach Hause, fühlen sich häufig erschöpft und müde und haben wenig Zeit und Energie für andere wichtige Themen im Leben? In diesen und ähnlichen Situationen ist es sinnvoll, innezuhalten und die Batterie wieder aufzuladen.**

Dieser Bildungsurlaub zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie den verschiedenen Erschöpfungszuständen effektiv begegnen können. Zapchen somatics legt den Fokus auf die Änderungskapazität des Körpers in Richtung Regeneration und Selbstregulation. Es arbeitet mit Methoden und Übungen, die schlicht, humorvoll, zuweilen spielerisch, zuweilen meditativ sind – zugleich erstaunlich tiefgreifend wirken und

einfach in Ihre alltäglichen Routinen integrierbar sind. Sie erproben und erfahren, wie Sie Ihr Energie-Potenzial wirkungsvoll steigern, um den zunehmend wachsenden Auswirkungen von Stress und Dysbalance in Beruf, Alltag und gesellschaftlichen Zusammenleben gezielt zu begegnen. Gönnen Sie sich diese erfrischende Auszeit in erholsamer Natur auf Spiekeroog.

Reisezeitraum:  
05.09. – 09.09.2022

Preise pro Person:  
DZ 635 €, EZ 665 €

Reisenummer:  
221723



**Referentin:**  
**Almut Krüger**  
Gesundheitscoach für  
Körper, Geist und Seele,  
Lehrerin für Entspannung  
und mentales Training

**Ihre Inklusivleistungen:**

- 4 Übernachtungen mit Vollpension im Tagungshaus Kloster Höchst
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 01.07.2022 erreicht sein.



**ANREISE ERFOLGT  
INDIVIDUELL**

Die Anreise mit der Bahn kann bis Höchst/Odw. (RMV) erfolgen. Von dort entweder zu Fuß, mit dem Bus oder mit dem Taxi bis zum Kloster (ca. 800 m).

① Diesen Bildungsurlaub bieten wir im Juni/Juli auch auf Spiekeroog an (S. 53).

# Rückenfit

→ Bildungsurlaub zur Stärkung der inneren und äußeren (Rücken-)Haltung im beruflichen Kontext

**Aufrecht durch den Alltag gehen, mit allen Anforderungen zurechtkommen und dabei Größe und Stabilität beweisen. Das ist in der heutigen Zeit mehr denn je gefragt.**

Der Rücken zeigt uns als aufrichtendes und tragendes Element in unserem Körper oft, wo wir uns zu viel aufgeladen haben oder wo wir uns beugen. Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Krankschreibungen im Arbeitsalltag.

Daher ist es wichtig, effektives Rücken-training im Arbeitsalltag zu integrieren, in der eigenen Bereitschaft, gesund und vital sein zu wollen. In vielen praktischen Übungen erfahren Sie, was Sie für Ihren Rücken tun können.



Reisezeitraum:  
11.09. – 17.09.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisennummer:  
225724



Referentin:  
**Gabriele Holler**  
Kommunikations- und  
Persönlichkeitstraining

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

mind. 6 – max. 8

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 11.07.2022 erreicht sein.

# Klartext reden

→ und auf den Punkt kommen

**Überlegen Sie auch oft, wer wie viele Informationen benötigt, wem Sie die ungeschminkte Wahrheit sagen können und bei wem Sie jedes Wort besser auf die Goldwaage legen? Oder formulieren Sie einfach drauflos und machen Ihre Gedanken öffentlich – egal, wie Ihr Gegenüber das verträgt?**

Auf den Punkt zu kommen und Klartext zu reden ist gar nicht so leicht, vor allem wenn die Diskussion hitzig wird, wenn Sie höflich und freundlich bleiben wollen und wenn Sie von „Schwafeln“ umgeben sind, die Sie ständig verwirren. Daran arbeiten wir in diesem Kurs! Vielleicht sagen Ihnen andere auch immer wieder, Sie sollen endlich mal auf den Punkt kommen, aber Sie wissen gar nicht, was Sie anders machen sollen? Dann hilft Ihnen dieser Kurs weiter. In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigene Wirkung besser verstehen sowie die Macht

der Körpersprache und wie Sie daran arbeiten. Wir üben in der Gruppe, bewusst die Kommunikationsebene zu wechseln und adressatengerecht zu formulieren. Nach kurzer Zeit können Sie die Kommunikationstypen unterscheiden und ihre Manipulationsversuche durchschauen. Sie üben das Nein-Sagen und verschiedene Formulierungen, um Konflikte zu entschärfen. Dabei befassen wir uns auch mit den Unterschieden zwischen Bedürfnissen und Werten.

Reisezeitraum:  
11.09. – 17.09.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225725



**Referent:**  
**Ulrich Sommer**  
Schauspieler, Kursleiter im  
Bereich Theater, Atem-,  
Stimm- und Sprechbildung

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlage

#### Gruppengröße:

mind. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 11.07.2022 erreicht sein.

④ Diesen Bildungsurlaub bieten wir im Mai noch einmal an (siehe S. 46).

# Die Stimme

Dieser Bildungsurlaub ist für Arbeitnehmende konzipiert, für die in ihrem Berufsalltag eine hohe Kommunikationsbereitschaft unerlässlich ist. Häufig resultieren daraus stimmliche Belastungen, mit denen Sie in dieser Woche umzugehen lernen. Ein intensives funktionales Stimmtraining zeigt Ihnen beispielsweise, wie Sie gesund, effektiv und schonend mit Ihrer Stimme umgehen. Begleitet wird dieses Training durch umfassende Bewegungsübungen mit Entspannungs- und Zentrierungsmethoden, die Ihnen helfen, achtsam mit Ihrer Stimme und Ihrem Körper umzugehen.

## Die Stimme – Instrument und Werkzeug für Beruf und Gesellschaft

Ein Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, die eigene Stimme kennenzulernen und mit ihr vertrauter zu werden. Sie erleben, wie Sie und Ihre Stimme selbstbewusst Raum einnehmen können und Ihre Stimme klar, voll und laut klingen kann. Durch Atem- und Stimmübungen sowie Improvisationsübungen wird die Wahrnehmung geschult und das Spektrum unserer

Ausdrucksmöglichkeiten erweitert. Ein zusätzliches Artikulations- und Sprechtraining schult die Verständlichkeit. Anhand von Textbeispielen üben Sie sinnbetontes, bildhaftes und lebendiges Sprechen, denn die Freude am Sprechen und am Klang der eigenen Stimme fördert unseren Mitteilungswillen und damit unsere Kommunikationsfähigkeit.



Reisezeitraum:

12.09. – 16.09.2022

Preise pro Person:

DZ 635 €, EZ 665 €

Reisenummer:

221726



Referent:

Enrico Troebst

Dipl.-Soziologe,  
freiberuflicher Trainer  
und Dozent

Ihre Inklusivleistungen:

- 4 Übernachtungen mit Vollpension im Tagungshaus Kloster Höchst
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

Gruppengröße:

mind. 10 – max. 12

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 10.07.2022 erreicht sein.

ANREISE ERFOLGT  
INDIVIDUELL

Die Anreise mit der Bahn kann bis Höchst/Odw. (RMV) erfolgen. Von dort entweder zu Fuß, mit dem Bus oder mit dem Taxi bis zum Kloster (ca. 800 m).

- ① Diesen Bildungsurlaub bieten wir im Oktober/November noch einmal auf Spiekeroog an (siehe S. 64).

# Perspektive Ruhestand

→ Von der Fremd- zur Selbstbestimmung

Im Beruf werden an uns konkrete Erwartungen gestellt. Regelungen und äußere Rahmenbedingungen bestimmen den Tag und es herrscht ein enges Zeitkorsett. Im Ruhestand werden wir unser Leben viel autonomer gestalten können. Damit uns diese Freiheit jedoch nicht beunruhigt, müssen wir uns neu orientieren, Bilanzen ziehen und die Zukunft ins Auge fassen. Spiekeroog, mit dem Blick aufs offene Meer, ist der ideale Ort für eine Selbstbefragung: Was ist mir bisher in meinem (Berufs-)Leben gelungen? Wie will ich meinen kommenden Lebensabschnitt nach der Erwerbsarbeit gestalten?

In diesem Bildungsurlaub werden historische Entwicklungen, gesellschaftliche Erwartungen und politische Herausforderungen in Bezug auf Ruhestand thematisiert. In Diskussionen und im Austausch haben Sie Gelegenheit, dazu eine eigene Position zu finden. Für Ihre Vorstellungen und persönlichen Pläne erhalten Sie individuelle Anregungen durch Input, Einzel- und Gruppenarbeit. Sie entdecken eigene Ressourcen – Kraftquellen für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung. Wir thematisieren das Arbeitsleben in der „Risiko-Gesellschaft“. Welche Erfahrungen hat unsere Generation im Arbeitsleben

gemacht? Welche Orientierungen ergeben sich daraus für die weitere Lebensplanung? Außerdem nehmen wir uns die „Altenberichte“ der Bundesregierung vor: Welche gesellschaftlichen Vorbilder und politischen Erwartungen gibt es an die „jungen Alten“? Was können wir persönlich damit anfangen? Wir fragen nach dem Abschied und dem, was wir hinter uns lassen wollen und wie wir uns passend davon verabschieden können. Nicht zuletzt möchten wir Neuanfänge wagen. Wo soll Ihr „Roter Faden“ weitergesponnen werden? An welchen Stellen lohnt eine neue Anstrengung?

Reisezeitraum:  
18.09. – 24.09.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225727



**Referentin:**  
**Gabriele Holler**  
Kommunikations- und  
Persönlichkeitstraining

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

münd. 6 – max. 8  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 18.07.2022 erreicht sein.

# Schlüsselkompetenz Persönlichkeit

→ Sprache und Körpersprache souverän einsetzen

„Egal was Du sagst, Du wirkst!“ ist ein wichtiger Leitgedanke der Kommunikationspsychologie. Wir wollen überzeugend, souverän und kompetent wirken. Das erreichen wir dann, wenn unsere tatsächliche Wirkung mit der beabsichtigten Wirkung übereinstimmt. Deshalb beschäftigen wir uns damit, wie wir uns selbst sehen, und erfahren, wie andere in der Gruppe uns wahrnehmen.

Wir betrachten verschiedene Persönlichkeitstypen, ihre Besonderheiten und ihre typischen Gefühle und Bedürfnisse. In vielen praktischen Übungen lernen Sie, sich und andere besser einzuschätzen. So können Sie künftig darauf achten, welche Knöpfe Sie bei Ihrem Gegenüber drücken bzw. nicht drücken. Gemeinsam arbeiten wir an Stimme, Haltung, Raumwirkung und Präsenz für Ihren überzeugenden Auftritt, z. B. bei Vorträgen oder Diskussionen. Mit Hilfe des „Schneemanns“ lernen Sie, wie Veränderungen in Ihrer Haltung und Wortwahl Sie souveräner und kompetenter wirken lassen.

Bitte, bringen Sie Beispiele aus Ihrem beruflichen, gesellschaftspolitischen und privaten Leben mit, bei denen Sie sich unzureichend verstanden fühlen und gerne souveräner wirken möchten. Wir werden einige Situationen nachspielen und gemeinsam Lösungen entwickeln.

#### Seminarziel:

- Selbstbewusst und verbindlich auftreten
- Die eigene Wirkung kennen und stärken
- Sich und andere besser verstehen



Reisezeitraum:  
18.09. – 24.09.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225728



Referentin:  
**Susanne Bem**  
Yogalehrerin

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

münd. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 18.07.2022 erreicht sein.

# Work-Life-Balance

mit Yin Yoga und Qigong

Zwei Wege zu spürbarer Gesundheit – Glück – Erfolg aus China und Indien

**Yin Yoga und Qigong sind zwei sich auf wunderbare Art und Weise ergänzende ganzheitliche, körperliche, seelische und geistige Entspannungs-, Atmungs- und Meditationswege. Sie eröffnen Ihnen zwei Möglichkeiten, die ausgleichenden, stärkenden Wirkungen in tiefer, natürlicher und sanfter Weise zu erfahren und dadurch im (Berufs-)Alltag eine nachhaltige Balance zu erreichen.**

Ihr Körper und Geist werden durch die Rituale des Yin Yoga und des Qigong in die Lage versetzt, das Gleichgewicht wiederzufinden und so der täglichen beruflichen und privaten Belastung gestärkt zu begegnen. Sie fühlen sich entspannter, geistig konzentrierter, vitaler, motivierter und mit sich selbst im Einklang.

- QIGONG Praxis, Haltungen, Bewegungsabläufe, Atem-, Entspannungsübungen, Meditationen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen
- Individuelle Erarbeitung einer Work-Life-Balance
- SELBSTFÜRSORGE: Körper, Seele und Geist vorbeugend pflegen, nähren

#### Inhalte:

- Vermittlung der Geschichte, der Hintergründe, der Philosophien, der Zusammenhänge des Yin Yoga und des Qigong
- Verbindung beider Methoden mit dem Wissen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin): der Qi-Lebenskraft-Theorie, der Yin und Yang Lehre, der fünf Wandlungsphasen
- Yin Yoga Praxis, Asanas, Variationen, Übungssequenzen im Liegen mit Kissen, Blöcken

#### Ziele:

- Strategien zur Stressreduktion, Beruhigung des Gedankenkarussells
- Lerne im „Hier und Jetzt“ mit Deinem Körper, Seele und Geist zu SEIN
- Stärkung der Gesundheit und Förderung der Vitalität führt zu einer Haltung innerer Gelassenheit, Vertrauen, Ruhe, Sicherheit
- Erfahrung des Zusammenspiels von Körper, Atem, Konzentration, Achtsamkeit, um eine stabilere und flexiblere Balance im Berufsalltag zu meistern



Grainau

Reisezeitraum:

18.09. – 24.09.2022

Preise pro Person:

DZ 895 €, EZ 1.115 €

Reisenummer:

221729



Referentin:

Jeannette Werner

Kommunikationstrainerin  
und Diplom-Betriebswirtin

Ihre Inklusivleistungen:

- 6 Übernachtungen mit Vollpension im Seminarhaus Grainau
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen
- GrainauCard
- bei geeigneter Wetterlage Fahrt mit der Zugspitzbahn auf die Zugspitze

Gruppengröße:

mind. 10 – max. 12

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 01.06.2022 erreicht sein.



ANREISE ERFOLGT  
INDIVIDUELL

# Klarheit finden

→ auf der Zugspitze

**Kennen Sie das Gefühl, vor lauter Verpflichtungen des Alltags im Hamster-  
rad gefangen zu sein? Sie geben täglich Ihr Bestes und versuchen allen  
gerecht zu werden: Ihrer Beziehung, Ihrem Job, Ihren Kindern?  
Beschleicht Sie gleichzeitig ein dumpfes Gefühl, dass Sie vielleicht zu  
viele Opfer bringen und Sie eigentlich nicht Ihr eigenes Leben leben?  
Wo bleiben Sie selbst in all dem Stress? Dieser Bildungsurlaub bietet  
Ihnen die Möglichkeit, Pause vom Alltag zu machen, tief durchzuatmen,  
die frische Bergluft und kristallklares Wasser zu genießen und sich um  
den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben zu kümmern: sich selbst.**

Vor dem atemberaubenden Panorama der Zugspitze lernen Sie die Prinzipien der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg (USA) kennen, die Ihnen helfen, Ihren eigenen Wünschen, die vielleicht schon länger unbeachtet schlummern, auf die Spur zu kommen. Sie verbringen eine Seminarinheit auf der Zugspitze, Deutschlands höchstem Gipfel, um Ihr Leben einmal von oben zu betrachten und sich inspirieren zu lassen (nur bei geeigneter Wetterlage). Sie erlangen Klarheit darüber, was Ihnen persönlich wichtig ist, wie Sie in Ihren

Beziehungen wertschätzend für Ihre Bedürfnisse einstehen und bei Bedarf auch einmal freundlich „Nein“ sagen. So bleiben Sie sich selbst treu, sind authentisch und schöpfen durch die neu gewonnene Klarheit Kraft. Durch das Einnehmen eines anderen Blickwinkels verstehen Sie schließlich Ihr Gegenüber in der Firma oder der Familie besser. Dadurch profitieren Sie von einer neuen Lebendigkeit in Ihren Beziehungen und gewinnen Sicherheit, auch mit schwierigen Kommunikationssituationen souverän umzugehen.

# Erfolgreich und gelassen im Beruf

→ Ein Bildungsurlaub zu den Themen Kommunikation, Stressbewältigung und emotionale Balance

**Wir Menschen im Rhein-Main-Gebiet bewegen viel, aber stehen manchmal auch unter einem großen Druck in Bezug auf Leistung und Erfolg. Langfristig wirkt sich diese Anspannung auch auf andere Bereiche des Lebens aus. Sind Erfolg und ein gutes Lebensgefühl nur durch Anstrengung möglich? Wann haben wir es wirklich „geschafft“?**

Sie möchten Methoden kennenlernen, die Ihre Lebensfreude und Ihr Engagement erhalten und stärken? Im Zugspitzdorf Grainau betrachten Sie Ihr Leben im Rhein-Main-Gebiet einmal aus der Ferne in entspannter Alpen-Atmosphäre und bekommen praktisches Handwerkszeug an die Hand: Eine klare Kommunikation ist die Basis für erfolgreiches und zugleich entspanntes Arbeiten. Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA.

Diese weltweit bekannte und einfache Methode, miteinander umzugehen, wird auch in DAX-Unternehmen im Rhein-Main-Gebiet seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen, effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in nervenaufreibenden Konflikten zu verlieren. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zu einem konstruktiven Umgang mit blockierenden Gefühlen. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine spannende Woche direkt unterhalb der Zugspitze ab, in der Sie neue Energie tanken.

Grainau 

**Reisezeitraum:**  
25.09. – 01.10.2022

**Preise pro Person:**  
DZ 895 €, EZ 1.115 €

**Reisenummer:**  
221730



**Referentin:**  
**Jeannette Werner**  
Kommunikationstrainerin  
und Diplom-Betriebswirtin

## **Ihre Inklusivleistungen:**

- 6 Übernachtungen mit Vollpension im Seminarhaus Grainau
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen
- GrainauCard

## **Gruppengröße:**

mind. 10 – max. 12

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 01.06.2022 erreicht sein.



**ANREISE ERFOLGT  
INDIVIDUELL**

Reisezeitraum:  
30.10. – 05.11.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225731



**Referent:**  
**Enrico Troebst**  
Dipl.-Soziologe,  
freiberuflicher Trainer  
und Dozent

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

münd. 6 – max. 8  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 30.08.2022 erreicht sein.

- ① Diesen Bildungsurlaub bieten wir im September noch einmal im Odenwald an (siehe S. 59).

# Perspektive Ruhestand

→ Von der Fremd- zur Selbstbestimmung

**Im Beruf werden an uns konkrete Erwartungen gestellt. Regelungen und äußere Rahmenbedingungen bestimmen den Tag und es herrscht ein enges Zeitkorsett. Im Ruhestand werden wir unser Leben viel autonomer gestalten können. Damit uns diese Freiheit jedoch nicht beunruhigt, müssen wir uns neu orientieren, Bilanzen ziehen und die Zukunft ins Auge fassen. Spiekeroog, mit dem Blick aufs offene Meer, ist der ideale Ort für eine Selbstbefragung: Was ist mir bisher in meinem (Berufs-)Leben gelungen? Wie will ich meinen kommenden Lebensabschnitt nach der Erwerbsarbeit gestalten?**

In diesem Bildungsurlaub werden historische Entwicklungen, gesellschaftliche Erwartungen und politische Herausforderungen in Bezug auf Ruhestand thematisiert. In Diskussionen und im Austausch haben Sie Gelegenheit, dazu eine eigene Position zu finden. Für Ihre Vorstellungen und persönlichen Pläne erhalten Sie individuelle Anregungen durch Input, Einzel- und Gruppenarbeit. Sie entdecken eigene Ressourcen – Kraftquellen für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung. Wir thematisieren das Arbeitsleben in der „Risiko-Gesellschaft“. Welche Erfahrungen hat unsere Generation im Arbeits-

leben gemacht? Welche Orientierungen ergeben sich daraus für die weitere Lebensplanung? Außerdem nehmen wir uns die „Altenberichte“ der Bundesregierung vor: Welche gesellschaftlichen Vorbilder und politischen Erwartungen gibt es an die „jungen Alten“? Was können wir persönlich damit anfangen? Wir fragen nach dem Abschied und dem, was wir hinter uns lassen wollen und wie wir uns passend davon verabschieden können. Nicht zuletzt möchten wir Neuanfänge wagen. Wo soll Ihr „Roter Faden“ weitergesponnen werden? An welchen Stellen lohnt eine neue Anstrengung?



**Reisezeitraum:****30.10. – 05.11.2022****Preise pro Person:****DZ 920 €, EZ 1.120 €****Reisenummer:****225732****Referentin:****Christine Fischer**

Juristin; Mediatorin;  
 Ausbildung in körperorientierter  
 Therapie und Beratung  
 (zertifiziert nach EABP-  
 Standard); ganzheitliche  
 Beraterin und Trainerin für  
 Kreativitätsentfaltung und  
 achtsame Kommunikation



# Stress lass nach

→ *Durch die Ausrichtung nach dem eigenen inneren Kompass entspannter in Alltag und Beruf*

**Wo bin ich gerade in meiner Arbeit, in meiner gesamten Lebenssituation, mit mir selbst? Achte ich auf mich? Bin ich in dem, was ich tue, (noch) in Verbindung mit meinen eigenen Stärken und Fähigkeiten?**

In unserem Berufsleben passiert es oft, dass wir durch Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck Stress und Verspannungen erleben. Wir sind müde und gereizt, verlieren oft die Lust an unseren Arbeitsinhalten und dem alltäglichen Tun. So verlieren wir die Wahrnehmung für das, was uns guttut und was wir brauchen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen – den Zugang zu unserem inneren Kompass. Durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsschulung und die Rückbesinnung auf unseren inneren Kompass können wir erkennen, was uns aus der Balance bringt und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, um wieder achtsam mit uns selbst und anderen in Beruf (und Privatleben) handeln zu können. Dadurch sind wir gerüstet, auch in (beruflichen) Alltagssituationen achtsam und bewusst wahrzunehmen und die vielfältigen Stresssituationen zu erkennen und zu

verändern. Mit einem ganzheitlichen und erfahrungsbezogenen Ansatz aus Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Anleitungen aus den Bereichen Körperwahrnehmung und Achtsamkeit (in der Natur) sowie Kleingruppenübungen zum Erforschen hindernder Handlungsmuster können wir lernen, körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang zu bringen und unseren Stressmustern auf die Spur zu kommen. Wir üben, den Signalen unseres Körpers zu vertrauen und so in der Wechselwirkung zwischen innerer und äußerer Haltung unsere Ressourcen zu stärken und unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten. Ganz wie von selbst stellt sich ein Zustand der Entspannung ein, der Stressabbau fördert und die emotionale Balance wiederherstellen kann. Freie Zeit in der Natur zur Reflexion des Gelernten rundet das Programm ab.

**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 10 – max. 12

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 30.08.2022 erreicht sein.

Reisezeitraum:  
06.11. – 12.11.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225733



**Referentin:**  
**Jeannette Werner**  
Kommunikationstrainerin  
und Diplom-Betriebswirtin

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

mind. 6 – max. 8  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 06.09.2022 erreicht sein.

# ICH

Authentisch und erfolgreich  
im Beruf und Alltag

**Die Latte hängt hoch: Überflieger/in im Büro, Super-Parenting zu Hause, adrett und nett auf der Familienfeier. Die Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind enorm und manchmal fühlt es sich so an, als bliebe das, was uns eigentlich ausmacht, auf der Strecke: Wir selbst. Aufhören, aussteigen, die Stop-Karte zeigen – das täten wir gerne. Aufhören uns selbst in all den äußeren Zwängen zu verraten – unsere Sehnsucht.**

Wie gelingt dieser Spagat, in einer sich immer schneller drehenden Welt für sich einzustehen, an Präsenz zu gewinnen, sich von erdrückendem Ballast zu befreien? In diesem Kurs geht es um Freiheit: Die Freiheit, konsequent „ich“ zu sein, Ruhe zu finden, wenn um mich herum der Sturm tobt. Loszulassen, was nicht mehr zu mir gehört. Wenn wir authentisch „sind“, statt Rollenbilder erfüllen zu müssen, entsteht ein Raum, in dem Kraft frei

wird für unerwartete Potenziale. In diesem Kurs begeben wir uns auf eine spannende Reise zu unseren eigenen Wünschen und Bedürfnissen, wir erforschen die eigenen Grenzen und lernen für sie einzustehen. Wir erkunden Mittel und Wege, um uns selbst treu zu bleiben und erschließen uns so ungeahnte Kraftreserven, indem wir authentisch und klar einfach wir selbst sind – im Beruf wie im Alltag.



Reisezeitraum:  
06.11. – 12.11.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225734



**Referentinnen:**  
**Anna Basse**  
Business und Krisencoach,  
Trainerin



**Madeleine Lang**  
Business und Outdoor Coach

#### Ihre Inklusivleistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

#### Gruppengröße:

mind. 9 – max. 11  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 06.09.2022 erreicht sein.

# Coachingreise ins neue Jahr

→ *Mit Herz und Verstand  
Jahresziele erreichen*

**Am Beginn des kommenden Jahres stehen Schwung, Ideen und gute Vorsätze. Sie rufen nach einem Plan für ihre Umsetzung, damit Sie am Ende des Jahres auf ausgewogene, gute Monate zurückschauen können. Schenken Sie sich deshalb diese Zeit der Vorbereitung und erleben Sie in diesem Bildungsurlaub, wie es sich anfühlt, berufliche und private Jahresziele gut in Einklang zu bringen und sie auch umzusetzen.**

Dabei unterstützen Sie gleich zwei erfahrene Coaches (systemisch zertifiziert), die Ihre Gedanken mit einer gekonnten Mischung aus Impulsvorträgen und Gruppen-, Tandem- und Einzelcoachings in Gang setzen. Bei vielfältigen Naturerlebnissen (z.B. aktive Bewegung, Achtsamkeitsübungen, Coachingeinheiten in Bewegung im Freien) ohne digitale Ab-

lenkungen vertiefen Sie den achtsamen Umgang mit sich selbst, erhalten Denkanstöße zu Ihren mitgebrachten Themen, testen aus, welche und wie Sie die neuen Ideen umsetzen werden und erhöhen Ihre Resilienz im beruflichen und privaten Alltag. Starten Sie mit uns motiviert in dieses neue Jahr! Denn das Jahr 2023 ist Ihr Jahr!



Reisezeitraum:  
13.11. – 19.11.2022

Preise pro Person:  
DZ 920 €, EZ 1.120 €

Reisenummer:  
225735



Referentin:  
**Jeannette Werner**  
Kommunikationstrainerin  
und Diplom-Betriebswirtin

**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 6 – max. 8  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 13.09.2022 erreicht sein.

Jede/r Teilnehmende hat die Möglichkeit, eigene Anliegen und Fragestellungen konkret zu bearbeiten und eine gewinnbringende Umsetzung zu finden.



# Wertschätzende Kommunikation

**Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie möchten auf Einwände von Ihrem Gegenüber gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie möchten lernen, wie man sich aufrichtig mitteilt?**

In diesem Bildungsurlaub an der Nordsee lernen Sie die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation“ kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir üben, uns auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben, ohne zu verletzen, und auch einmal freundlich „nein“ zu sagen. Dieses praktische Handwerkszeug hilft Ihnen, Ihren Alltag am Arbeitsplatz und schließlich auch in der Familie noch erfolgreicher zu leben und richtet sich an Menschen, die sich nach mehr Leichtigkeit und Lebensfreude sehnen. Entwickelt

in den USA als „Gewaltfreie Kommunikation“ durch seinen Gründer, Dr. Marshall B. Rosenberg, ist das Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ eines der weltweit erfolgreichsten Kommunikationsmodelle und leistet seinen Beitrag zu einer positiven Verbindung zwischen Menschen, in Organisationen und Firmen, z. B. auch in DAX-Unternehmen im Rhein-Main-Gebiet. Der Autobauer Henry Ford sagte einmal „Ein Geheimnis des Erfolgs ist, den Standpunkt des anderen zu verstehen.“ Diesem Geheimnis, und wie Sie es gewinnbringend für sich in der Praxis umsetzen, kommen Sie in entspannter Atmosphäre auf Spiekeroog auf die Spur!

# Yoga

ein Weg zu Entspannung und Wohlbefinden in Beruf und Alltag

**Sind Sie bereit für eine neue Erfahrung jenseits vom Alltag? Dieser intensive Bildungsurlaub ist für Sie richtig, wenn Sie sich ernsthaft mit Yoga, Achtsamkeit, Meditation und mit sich selbst beschäftigen möchten.**

Die Yogawoche richtet sich an alle, die sich bewusst persönlich weiterentwickeln und ein glückliches, freies und gesundes Leben führen möchten. Der Bildungsurlaub bietet ein umfassendes und intensives Bewusstseins-Training für den ganzen Körper, für Geist und Seele, mit Bewegung, Atmung, Konzentration und Achtsamkeit. Zum Programm gehören eine nachhaltige Beschäftigung mit sich selbst, viel Stille und Ruhe, intensive Seminarinhalte, persönliche Weiterentwicklung und Potenzialentfaltung, Yoga-Philosophie, Spaziergänge am Meer und geführte, stille Meditationen. Das seit Jahrtausenden erprobte System des Yoga wirkt ganzheitlich auf Sie und bringt Sie in Einklang mit sich selbst und mit Ihrer Umwelt. Die Yogaübungen trainieren Körper und Geist und Sie neh-

men sich bewusster wahr. Körperliche und emotionale Anspannung lösen sich und Ihr Geist kann zur Ruhe kommen. Yoga hilft, die Herausforderungen des Lebens und des Alltags zu meistern. Sie fühlen sich emotional, mental und körperlich gekräftigt, vitaler und geistig konzentriert. Sie kehren mit einem positiven Lebensgefühl, vielen Inspirationen, Übungen und neuer Motivation in Ihren Alltag zurück. Auf Spiekeroog genießen Sie zudem die idyllische, ruhige Atmosphäre der Insel, die unberührte Natur und die Weite der Nordsee als zusätzliche Kraftquelle. Dieser Bildungsurlaub eignet sich nicht zum Schnuppern und richtet sich an Berufstätige mit echtem Interesse an Yoga und dem Wunsch nach positiver, nachhaltiger Veränderung des eigenen Lebens.

**Reisezeitraum:**

**13.11. – 19.11.2022**

**Preise pro Person:**

**DZ 920 €, EZ 1.120 €**

**Reisenummer:**

**225736**

**Referentin:**

**Simona Deckers**

Life & Success Coach,  
Transformations Coach,  
Stress und Burn Out Coach,  
Systemische Beraterin,  
Lebensberaterin,  
Yogalehrerin



**Ihre Inklusivleistungen:**

- Hin- und Rückreise mit dem Reisebus und Fähre ab/bis Frankfurt am Main inkl. Gepäcktransport auf der Insel
- 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 10 – max. 12

Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 13.09.2022 erreicht sein.

Eine vegetarische Ernährung (kein Fleisch, kein Fisch) gehört zur Philosophie des Yoga und wird während dieser Woche auf dem Speiseplan stehen.

Reisezeitraum:  
14.11. – 18.11.2022

Preise pro Person:  
DZ 635 €, EZ 665 €

Reisenummer:  
221737



**Referentin:**  
**Almut Krüger**  
Gesundheitscoach für  
Körper, Geist und Seele,  
Lehrerin für Entspannung  
und mentales Training

**Ihre Inklusivleistungen:**

- 4 Übernachtungen mit Vollpension im Tagungshaus Kloster Höchst
- Bildungsurlaubsprogramm und Seminarunterlagen

**Gruppengröße:**

mind. 10 – max. 12  
Die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 15.09.2022 erreicht sein.



Die Anreise mit der Bahn kann bis Höchst/Odw. (RMV) erfolgen. Von dort entweder zu Fuß, mit dem Bus oder mit dem Taxi bis zum Kloster (ca. 800 m).

# Pilates

→ *Beweglichkeit und Kraft  
als gesunde Voraussetzung  
für Beruf und Alltag*

**Ganz in seiner Mitte zu sein, aus der Kraft des Beckenbodens, mit dem eigenen Körper in Balance zu kommen, hilft uns, auch im Alltag besser auf die Signale des Körpers zu achten.**

Pilates stärkt vor allem die Körpermitte und macht unsere Gelenke durch viele „Längenbewegungen“ geschmeidig und erhält so die Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Durch die Integration von Atmung und der gezielten Aufmerksamkeit wird die Bewegung bis ins kleinste Detail be-

wusst. Dies führt zu einer besseren und gesünderen Körperwahrnehmung, was uns wiederum im Berufsalltag zugutekommt, denn wenn wir Verspannungen frühzeitig bemerken, können wir auch präventiv durch kleine gezielte Bewegungen gegensteuern.



# evangelisch reisen – Allgemeine Reisebedingungen

## 1. Anmeldung

---

1.1. Mit dem Eingang der schriftlichen Anmeldung bei evangelisch **reisen** im Evangelischen Regionalverband Frankfurt und Offenbach (ERV) bieten Sie als Reisende/r evangelisch **reisen** den Abschluss eines Pauschalreisevertrages auf der Grundlage dieser Reisebedingungen verbindlich an. Sie erhalten bis spätestens 6 Wochen vor Beginn der Reise eine Buchungsbestätigung mit Rechnung.

Grundlage dieses Angebotes ist die Reiseausschreibung und die ergänzenden Informationen von evangelisch **reisen** für die jeweilige Reise, soweit Ihnen diese bei Buchung vorliegen.

1.2. Der Pauschalreisevertrag kommt mit dem Zugang der Buchungsbestätigung zustande.

1.3. Die vorliegenden Reisebedingungen ergänzen die Vorschriften der §§ 651 a – y BGB und der Art. 250 und 252 EGBGB und füllen diese aus.

1.4. Mündliche Absprachen sind unwirksam, solange sie nicht von evangelisch **reisen** schriftlich bestätigt worden sind.

1.5. Sie haben für alle Vertragspflichten von Reisenden, für die Sie die Buchung vornehmen, wie für Ihre eigenen einzustehen, soweit Sie diese Verpflichtung durch ausdrückliche und gesonderte Erklärung übernommen haben.

1.6. Die von evangelisch **reisen** erteilten vorvertraglichen Informationen über wesentliche Eigenschaften der Reiseleistungen, den Reisepreis und alle zusätzlichen Kosten, die Zahlungsmodalitäten, die Mindestteilnehmerzahl und die Rücktrittspauschalen (gem. Art. 250 § 3 Nummer 1, 3 bis 5 und 7 EGBGB) werden dann nicht Bestandteil des Pauschalreisevertrages, sofern dies zwischen den Parteien ausdrücklich vereinbart ist.

1.7. Mit der Buchung der Reise erkennen Sie die Allgemeinen Reisebedingungen von evangelisch **reisen** an.

1.8. Weicht die Buchungsbestätigung von der jeweiligen Buchung ab, ist evangelisch **reisen** an das neue Angebot 10 Tage gebunden. Der Vertrag kommt auf der Grundlage des neuen Angebots zustande, soweit evangelisch **reisen** bezüglich des neuen Angebots auf die Änderungen hingewiesen und seine vorvertraglichen Informationspflichten erfüllt hat und Sie innerhalb der Bindungsfrist gegenüber evangelisch **reisen** die Annahme durch ausdrückliche Erklärung oder Anzahlung erklärt haben. Für die Berechnung der Frist gilt das Datum des Schreibens zuzüglich 3 Tagen Postlaufzeit.

1.9. evangelisch **reisen** weist drauf hin, dass gem. §§ 312 ff. BGB für angebotene Reiseleistungen, die im Fernabsatz abgeschlossen werden (u. a. Brief, Telefon, Telekopie, E-Mail, SMS, Rundfunk, Telemedien, Onlinedienste), kein Widerrufsrecht besteht, sondern lediglich die gesetzlichen Rücktritts- und Kündigungsrechte, insbesondere das Rücktrittsrecht gem. § 651 h BGB. Ein Widerrufsrecht besteht jedoch, wenn der Vertrag über Reiseleistungen nach § 651 a BGB außerhalb von Geschäftsräumen geschlossen worden ist, es sei denn, die mündlichen Verhandlungen, auf denen der Vertragsschluss beruht, sind auf vorhergehende Bestellung des Verbrauchers geführt worden; im letztgenannten Fall besteht kein Widerrufsrecht.

1.10. Bietet evangelisch **reisen** eine Ersatzreise an, müssen Sie dieses Angebot innerhalb der in 1.8. genannten Frist annehmen.

## 2. Zahlungsbedingungen

---

2.1. Nach Erhalt der Buchungsbestätigung, der Rechnung und des Sicherungsscheins ist eine Anzahlung von 50 Euro pro Person zu zahlen. Die Anzahlung wird auf den Reisepreis angerechnet.

2.2. Der Restbetrag muss bis spätestens zwei Wochen vor Beginn der Reise auf dem in der Rechnung genannten Konto eingehen. Bei kurzfristigen

Buchungen (ab 6 Wochen vor Reisebeginn) muss der Gesamtbetrag sofort nach Erhalt der Rechnung überwiesen werden.

2.3. Wird die Anzahlung nicht geleistet, ist damit kein Rücktritt vom Reisevertrag gegeben.

2.4. Leisten Sie fällige Zahlung(-en) nicht oder nicht vollständig und erfolgt dies auch nicht nach Mahnung und Nachfristsetzung, ist evangelisch **reisen** berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten und eine Entschädigung gem. Ziffer 6.2. zu verlangen, es sei denn, dass bereits zu diesem Zeitpunkt ein erheblicher Reisemangel vorliegt. Der Nachweis nicht entstandener oder wesentlich niedrigerer Kosten bleibt Ihnen unbenommen.

## 3. Leistungen, Kinderermäßigung

---

3.1. Der angegebene Einzelzimmerpreis gilt auch bei Einzelbelegung eines Doppelzimmers. Ein Anspruch auf ein bestimmtes Zimmer besteht grundsätzlich nicht.

3.2. Jedes mitreisende Kind und dessen Alter sind bei der Buchung anzugeben. Maßgebend ist das Kindesalter bei Reiseantritt. Bei falschen Altersangaben ist evangelisch **reisen** berechtigt, darauf beruhende Differenzen zum korrekten Reisepreis nachzufordern. Der Nachweis nicht entstandener oder wesentlich niedrigerer Bearbeitungskosten bleibt Ihnen unbenommen.

3.3. Preisermäßigungen für Kinder gelten nur bei Unterbringung im Zimmer der Eltern. Ist eine Kinderermäßigung im Angebot nicht ausgeschrieben, kann eine solche nicht gewährt werden.

## 4. Änderungen

---

4.1. Änderungen des Programmablaufes aus aktuellem Anlass bleiben vorbehalten. Die Reiseleitungen bemühen sich im Einzelfall um adäquate Alternativen.

4.2. Änderungen wesentlicher Reiseleistungen gegenüber dem vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Vertragsschluss und vor Reisebeginn notwendig werden und von evangelisch **reisen** nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind nur gestattet, soweit sie nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigen.

4.3. evangelisch **reisen** ist verpflichtet, Sie über Leistungsänderungen unverzüglich nach Kenntnis von dem Änderungsgrund auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. durch E-Mail, SMS oder Sprachnachricht) zu informieren.

4.4. Im Fall einer wesentlichen Leistungsänderung oder Abweichung von Ihren besonderen Vorgaben, die Inhalt des Reisevertrages geworden sind, haben Sie das Recht, innerhalb einer von uns gleichzeitig mit der Mitteilung der Änderung gesetzten angemessenen Frist entweder die Änderung anzunehmen oder unentgeltlich vom Reisevertrag zurückzutreten oder die Teilnahme an einer Ersatzreise zu verlangen, wenn evangelisch **reisen** Ihnen eine solche Reise angeboten hat.

4.5. Sie haben die Wahl, auf die Mitteilung von evangelisch **reisen** zu reagieren oder nicht. Wenn Sie gegenüber evangelisch **reisen** reagieren, dann können Sie entweder der Vertragsänderung zustimmen, die Teilnahme an einer Ersatzreise verlangen, sofern Ihnen eine solche angeboten wurde, oder unentgeltlich vom Vertrag zurücktreten. Wenn Sie gegenüber evangelisch **reisen** nicht oder nicht innerhalb der gesetzten Frist reagieren, gilt die mitgeteilte Änderung als angenommen. Hierauf sind Sie in der Erklärung gemäß Nr. 4.4 hingewiesen worden.

4.6. Eventuelle Gewährleistungsansprüche bleiben unberührt, soweit die geänderten Leistungen mit Mängeln behaftet sind. Hätte evangelisch **reisen** für die Durchführung der geänderten Reise bzw. Ersatzreise bei gleichzeitiger Beschaffenheit geringere Kosten, ist Ihnen der Differenzbetrag entsprechend § 651 m Abs. 2 BGB zu erstatten.

# evangelisch reisen – Allgemeine Reisebedingungen

4.7. Sie haben keinen Erstattungsanspruch hinsichtlich etwaig nicht in Anspruch genommener Leistungen aus dem Pauschalreisevertrag.

## 5. Teilnahmevoraussetzungen

---

evangelisch **reisen** bietet während der Reisen keine pflegerischen Leistungen an. Soweit sportliche Aktivitäten oder besondere Ernährungsformen im Angebot enthalten sind, werden Sie gebeten, dies mit einem Arzt abzusprechen, ob die Reise geeignet ist. Bei den Studien- und Kulturreisen sind auch längere Wegstrecken zu Fuß zurückzulegen. Es ist zu beachten, dass die Nordseeinsel Spiekeroog Reizklima bietet.

## 6. Rücktritt durch Reisende

---

6.1. Sie können bis Reisebeginn jederzeit vom Pauschalreisevertrag zurücktreten. Der Rücktritt ist gegenüber evangelisch **reisen** zu erklären. Es wird empfohlen, den Rücktritt auf einem dauerhaften Datenträger zu erklären. Stichtag ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei evangelisch **reisen**.

6.2. Treten Sie vor Reisebeginn von der Reise zurück, oder treten diese nicht an, verliert evangelisch **reisen** den Anspruch auf den Reisepreis. Stattdessen kann eine angemessene Entschädigung in Abhängigkeit vom jeweiligen Reisepreis für die bis zum Rücktritt/Nichtantritt getroffene Reisevorbereitung und etwaige Aufwendungen (Rücktrittsgebühr) verlangt werden, wenn kein Fall von bei Vertragsabschluss nicht bekannter unvermeidbarer und außergewöhnlicher Umstände vorliegt, welche die Durchführung einer Pauschalreise oder die Beförderung von Personen an den Bestimmungsort erheblich beeinträchtigen. Umstände sind unvermeidbar und außergewöhnlich, wenn sie nicht der Kontrolle von evangelisch **reisen** unterliegen und sich ihre Folgen auch dann nicht hätten vermeiden lassen, wenn alle zumutbaren Vorkehrungen getroffen worden wären.

6.3. Diese Entschädigung ist auch dann zu zahlen, wenn Sie sich nicht rechtzeitig zu den in den Reiseunterlagen bekannt gegebenen Zeiten am jeweiligen Abflughafen oder Abreiseort einfinden oder wenn die Reise wegen nicht von evangelisch **reisen** zu vertretenden Fehlens der Reisedokumente, wie z. B. Reisepass/Visa, nicht angetreten wird.

6.4. Es bleibt Ihnen unbenommen, den Nachweis zu führen, dass im Zusammenhang mit dem Rücktritt oder dem Nichtantritt der Reise keine oder wesentlich niedrigere Kosten entstanden sind, als die von evangelisch **reisen** in der im Einzelfall anzuwendenden Pauschale (nachstehend Ziffer 5.5.) ausgewiesenen Kosten.

6.5. Bei einer Absage bis zum 61. Tag vor Reisebeginn erhebt evangelisch **reisen** eine pauschale Verwaltungsgebühr von 50 Euro pro Stornierung. Danach entstehen, je nach Art und Wert der gebuchten Pauschalreise, zusätzlich folgende pauschalierte Stornokosten abzüglich des Wertes der von evangelisch **reisen** ersparten Aufwendungen sowie abzüglich dessen, was evangelisch **reisen** durch anderweitige Verwendung der Reiseleistung erwirbt. Die nachfolgenden Pauschalen berücksichtigen ferner den Zeitraum zwischen der Rücktrittserklärung und dem Reisebeginn. Sie sind auf Ihr Verlangen hin von evangelisch **reisen** zu begründen:

6.5.1. Rücktritt von einer Buspauschalreise:  
ab 60 Tage vor Reisebeginn 10% des Reisepreises,  
ab 30 Tage vor Reisebeginn 30% des Reisepreises,  
ab 15 Tage vor Reisebeginn 50% des Reisepreises,  
ab 6 Tage bis 1 Tag vor Reisebeginn 80% des Reisepreises,  
am Abreisetag oder bei Nichtantritt der Reise, 90% des Reisepreises.

6.5.2. Rücktritt von einer Bahnpauschalreise:  
ab 60 Tage vor Reisebeginn 10% des Reisepreises,  
ab 30 Tage vor Reisebeginn 30% des Reisepreises,  
ab 15 Tage vor Reisebeginn 50% des Reisepreises,  
ab 6 Tage bis 1 Tag vor Reisebeginn 80% des Reisepreises,  
am Abreisetag oder bei Nichtantritt der Reise, 90% des Reisepreises.

6.5.3. Rücktritt von einer Flugpauschalreise:  
ab 60 Tage vor Reisebeginn 20% des Reisepreises,  
ab 30 Tage vor Reisebeginn 50% des Reisepreises,  
ab 15 Tage vor Reisebeginn 70% des Reisepreises,  
ab 6 Tage bis 1 Tag vor Reisebeginn 85% des Reisepreises,  
am Abreisetag oder bei Nichtantritt der Reise 95% des Reisepreises.

6.5.4. Rücktritt von einer sonstigen Pauschalreise:  
ab 60 Tage vor Reisebeginn 10% des Reisepreises,  
ab 30 Tage vor Reisebeginn 30% des Reisepreises,  
ab 15 Tage vor Reisebeginn 50% des Reisepreises,  
ab 6 Tage bis 1 Tag vor Reisebeginn 80% des Reisepreises,  
am Abreisetag oder bei Nichtantritt der Reise 90% des Reisepreises.

6.6. Bei lediglich vermittelten Einzelreiseleistungen (z. B. Verkauf/Vermittlung von Eintrittskarten, Ausflügen etc.) gelten die Stornobedingungen des jeweiligen Anbieters, die bei Buchung mitgeteilt werden.

6.7. evangelisch **reisen** behält sich vor, im Einzelfall einen höheren Schaden nachzuweisen. In diesem Fall ist evangelisch **reisen** verpflichtet, die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung der ersparten Aufwendungen und einer etwaigen, anderweitigen Verwendung der Reiseleistung konkret zu beziffern.

6.8. Stellen Sie durch Erklärung auf einem dauerhaften Datenträger eine/n Ersatzreisende/n, die/der in gleichem Umfang bucht, erhebt evangelisch **reisen** nur eine Stornogebühr von 25 Euro. Gegenüber Leistungsträgern (z. B. Fluggesellschaften, sonstige Beförderungsbetriebe) entstehende Mehrkosten werden gesondert berechnet. Der Nachweis nicht entstandener oder wesentlich niedrigerer Kosten bleibt Ihnen unbenommen. Für den Reisepreis und die Stornogebühr haften Sie als ursprünglich Reisende/r und die Ersatzperson als Gesamtschuldner.

6.9. Die Erklärung über den Eintritt eines Dritten in den Pauschalreisevertrag muss schriftlich erfolgen und darf bei evangelisch **reisen** nicht später als 7 Tage vor Reisebeginn eingehen.

## 7. Rücktritt und Kündigung durch evangelisch reisen

---

evangelisch **reisen** kann in folgenden Fällen vor Antritt der Reise vom Pauschalreisevertrag zurücktreten oder nach Antritt der Reise den Pauschalreisevertrag kündigen:

- Bei Nichterreichen einer der Preiskalkulation zugrundeliegenden Teilnehmerzahl behält sich evangelisch **reisen** vor, die Pauschalreise bis 21 Tage vor Reiseantritt abzusagen. Sie werden unverzüglich nach Eintritt der Voraussetzungen über die Nichtdurchführung der Reise unterrichtet und Ihnen die Rücktrittserklärung zugeleitet. Sie sind berechtigt, die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Reise zu verlangen, wenn evangelisch **reisen** in der Lage ist, eine solche Reise ohne Mehrpreis aus seinem Angebot anzubieten.

- Wird evangelisch **reisen** an der Durchführung der Reise infolge unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände gehindert, kann evangelisch **reisen** vom Vertrag zurücktreten. Auf § 651 h BGB wird ausdrücklich verwiesen. In diesem Fall ist der Rücktritt unverzüglich nach Kenntnis vom Rücktrittsgrund zu erklären. In diesem Fall verliert evangelisch **reisen** den Anspruch auf den vereinbarten Reisepreis.

- evangelisch **reisen** kann aus wichtigem Grund vor Reiseantritt und während der Reise jederzeit den Pauschalreisevertrag unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen (§ 314 BGB) kündigen. Ein wichtiger Grund kann insbesondere dann vorliegen, wenn der Reiseablauf von Ihnen nachhaltig gestört oder gefährdet wird und dem auch nach Abmahnung nicht abgeholfen wird/werden kann. Das gleiche gilt, wenn Sie sich in solchem Maß vertragswidrig verhalten, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist. evangelisch **reisen** behält jedoch den Anspruch auf den Reisepreis.

# evangelisch reisen – Allgemeine Reisebedingungen

Eventuelle Mehrkosten tragen Sie selbst. Ersparte Aufwendungen muss sich evangelisch **reisen** anrechnen lassen.

## 8. Umbuchung

- 8.1. Wünschen Sie vor Reiseantritt Abänderungen der Reisebestätigung hinsichtlich des Reiseterrains, des Reiseziels, des Ortes des Reiseantritts, der Unterkunft oder der Beförderungsart (Umbuchung), so ist dies bis zum 30. Tag vor Reiseantritt bekannt zu geben. Soweit eine Änderung möglich ist, wird ein Umbuchungsentgelt in Höhe von 30 Euro pro Person fällig. Gegenüber Leistungsträgern (z. B. Fluggesellschaften) entstehende Mehrkosten werden gesondert berechnet.
- 8.2. Bei einer Änderung der Beförderung, der Unterkunft (außer Änderungen innerhalb der gebuchten Unterkunft) oder des Reiseterrains wird der Reisepreis für die geänderten Leistungen komplett neu berechnet. Als Basis dienen die dann geltenden Preise und Bedingungen.
- 8.3. Bei einer Änderung innerhalb der gebuchten Unterkunft (z. B. Änderung der Zimmerkategorie, der Verpflegungsart oder der Zimmerbelegung des gebuchten Zimmers) wird der Preis für die geänderten Leistungen anhand der Buchung bisher zugrundeliegenden Preise und Buchungen neu ermittelt.
- 8.4. Umbuchungswünsche, die später als 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen, können nur nach Rücktritt vom Reisevertrag zu den Bedingungen gemäß der Ziffer 5 und gleichzeitiger Neuanmeldung durchgeführt werden. Es besteht kein Anspruch auf Abschluss eines neuen Pauschalreisevertrags.
- 8.5. Führt die Umbuchung zu einem Wegfall der Beförderungsleistung (Nur-Hotel-Buchung) oder zu einem Wegfall der Hotelleistung (Nur-Flug-Buchung) wird zusätzlich anteilig die Rücktrittspauschale gemäß Ziffer 6.5 erhoben.
- 8.6. Bei „Pauschalreisen inklusive Linienflug“ kann eine Umbuchung nur nach Rücktritt vom Pauschalreisevertrag zu den Bedingungen gemäß der Ziffer 6 und gleichzeitiger Neubuchung durchgeführt werden. Es besteht kein Anspruch auf Abschluss eines neuen Pauschalreisevertrags.

## 9. Anmeldeschluss

Wird in der Reiseausschreibung ein ausdrücklicher Anmeldeschluss genannt, so ist dieser verbindlich, da die Buchungsfristen der beteiligten Fluggesellschaften und Hotels zu beachten sind. Anmeldungen, die nach diesem Termin eingehen, können u. U. nicht mehr berücksichtigt werden. Bei Bahn- und Flugreisen ist bei Anmeldungen nach dem Anmeldeschluss mit einem höheren Reisepreis aufgrund geänderter Konditionen der beteiligten Transportunternehmen zu rechnen.

## 10. Haftung

- 10.1. Die Haftung von evangelisch **reisen** für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt, soweit Ihr Schaden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt wird oder soweit evangelisch **reisen** für den Ihnen entstehenden Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich ist.
- 10.2. Für Leistungen, bei denen evangelisch **reisen** nur als Vermittler (z. B. Ausflüge, Sportveranstaltungen, Theaterbesuche, Ausstellungen, Beförderungsleistungen von und zum ausgeschriebenen Ausgangs- und Zielort) auftritt, haftet der jeweilige Leistungsträger nach seinen Bedingungen, wenn diese Leistungen ausdrücklich und unter Angabe des vermittelten Vertragspartners als Fremdleistungen so eindeutig gekennzeichnet werden, dass sie für Sie erkennbar nicht Bestandteil der Pauschalreise sind.

Ein Schadensersatzanspruch gegen evangelisch **reisen** ist insoweit beschränkt oder ausgeschlossen, als aufgrund internationaler Übereinkommen oder auf solchen beruhenden gesetzlichen Vorschriften, die auf die

von einem Leistungsträger zu erbringenden Leistungen anzuwenden sind, ein Anspruch auf Schadensersatz gegen den Leistungsträger nur unter bestimmten Voraussetzungen oder Beschränkungen geltend gemacht werden kann oder unter bestimmten Voraussetzungen ausgeschlossen ist.

- 10.3. Sie sind für Ihre Anreise zum Abreiseort (Abflughafen) selbst verantwortlich, es sei denn, die Verspätung beruht auf einer fahrlässigen oder vorsätzlichen Pflichtverletzung von evangelisch **reisen**.
- 10.4. Die deliktische Haftung von evangelisch **reisen** für Sachschäden, die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt. Diese Haftungshöchstsumme gilt jeweils je Reisenenden und Reise. Möglicherweise darüber hinausgehende Ansprüche nach dem Montrealer Abkommen bzw. dem Luftverkehrsgesetz bleiben hiervon unberührt.
- 10.5. Außerhalb der Kinderbetreuungszeiten müssen Kinder durch Erziehungsberechtigte oder Aufsichtspersonen beaufsichtigt werden. Eltern haften für entstandene Schäden.
- 10.6. Weitere Haftungsbeschränkungen können sich aus § 651 p Abs. 2, 3 BGB, aus internationalem Übereinkommen oder auf solchen beruhenden gesetzlichen Vorschriften ergeben.
- 10.7. Versäumen Sie schuldhaft, einen aufgetretenen Mangel unverzüglich anzuzeigen, tritt eine Minderung des Reisepreises nicht ein. Ferner können Sie Schadensersatz sodann nicht geltend machen. § 651 o BGB gilt entsprechend.
- 10.8. Reiseleiter sind nicht berechtigt, Ansprüche anzuerkennen.
- 10.9. Ansprüche nach § 651 I Abs. 3 Nr. 2 – 7 BGB haben Sie evangelisch **reisen** gegenüber geltend zu machen.

## 11. Ausschluss von Ansprüchen und Verjährung

- 11.1. Begründete Beanstandungen sind der Hausleitung/Reiseleitung oder evangelisch **reisen** unverzüglich mitzuteilen, damit evangelisch **reisen** für Abhilfe sorgen kann. Sie sind verpflichtet, alles Ihnen Zumutbare zu einer Behebung der Störung beizutragen und Schäden gering zu halten und/oder zu verhindern. evangelisch **reisen** kann die Abhilfe verweigern, wenn sie unmöglich ist, oder einen unverhältnismäßigen Aufwand erfordert.
- 11.2. Wollen Sie den Pauschalreisevertrag wegen eines Reisemangels gem. § 651 i BGB nach § 651 l BGB kündigen, muss evangelisch **reisen** zuvor eine angemessene Frist zur Abhilfe gesetzt werden.
- 11.3. Gepäckschäden, Zustellungsverzögerungen oder Gepäckverlust sind der durchführenden Fluggesellschaft unverzüglich, nach Entdeckung des Schadens sowie evangelisch **reisen** anzuzeigen.  
Auf §§ 651 k – n BGB wird hingewiesen.
- 11.4. Ihre Ansprüche nach § 651 i Abs. 3 BGB verjähren in zwei Jahren.
- 11.5. Für alle übrigen Ansprüche nach §§ 651 k bis 651 n BGB gelten die gesetzlichen Verjährungsfristen der §§ 195 ff. BGB.
- 11.6. Die Verjährung beginnt mit dem Tag, an dem die Pauschalreise dem Vertrag nach enden sollte.
- 11.7. Schweben zwischen Ihnen und evangelisch **reisen** Verhandlungen über den Anspruch oder die den Anspruch begründenden Umstände, so ist die Verjährung gehemmt, bis eine/r der Parteien die Fortsetzung der Verhandlungen verweigert. Die Verjährung tritt frühestens drei Monate nach dem Ende der Hemmung ein.

## 12. Besondere Regelungen wegen Beeinträchtigungen des Fährverkehrs nach Spiekeroog

- 12.1. evangelisch **reisen** haftet nicht für Leistungsstörungen im Zusammenhang mit und für Leistungen, die als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden.
- 12.2. Bei Erschwerung, Gefährdung, Beeinträchtigung sowie Absage des Fährverkehrs nach oder von Spiekeroog ist jegliche Haftung von evangelisch **reisen** ausgeschlossen. Sämtliche aus Erschwerung, Gefährdung, Beeinträchtigung sowie Absage des Fährverkehrs nach oder von Spiekeroog entstehenden Kosten einschließlich Übernachtungs- und Verpflegungskosten tragen Sie selbst.
- 12.3. Der obliegenden Beistandspflicht nach § 651 q BGB kommt evangelisch **reisen** dabei nach.

## 13. Zusammenarbeit mit evangelischen Kirchengemeinden

Bei Gemeindefreizeiten haben die veranstaltenden evangelischen Kirchengemeinden ein Erstbelegungsrecht. Deshalb ist die Platzzahl beschränkt. evangelisch **reisen** empfiehlt eine rechtzeitige Anmeldung.

## 14. Pass-, Visa- und Gesundheitsvorschriften

- 14.1. Für Reisen ins Ausland ist ein Reisepass oder Personalausweis für den Grenzübergang erforderlich. Sie sind verantwortlich für das Beschaffen und Mitführen der notwendigen Reisedokumente.
- 14.2. evangelisch **reisen** ist verpflichtet, Sie über Bestimmungen der Pass- und Visavorschriften zu unterrichten, soweit sie bekannt sind oder bei üblicher Sorgfalt bekannt sein müssten.
- 14.3. Sie sind für die Einhaltung aller für die Durchführung der Reise wichtigen Vorschriften selbst verantwortlich. Alle Nachteile, insbesondere die Zahlung von Rücktrittskosten, die aus der Nichtbefolgung dieser Vorschrift erwachsen, gehen zu seinen/ihren Lasten, ausgenommen, wenn sie durch eine schuldhaft falsche- oder Nichtinformation von evangelisch **reisen** bedingt sind.
- 14.4. Reisende, die nicht die deutsche Staatsbürgerschaft haben, müssen sich rechtzeitig ein Visum für das jeweilige Aufenthalts- und Durchreiseland besorgen.

## 15. Gepäckbeförderung

Gepäck wird in normalem Umfang befördert. Dies bedeutet pro Person maximal einen Koffer (max. 20 kg Gepäck) und ein Handgepäckstück. Abweichungen bedürfen der vorherigen Zustimmung des Veranstalters. Gepäck und sonstige mitgenommene Sachen sind vom Reiseteilnehmer beim Ein-, Aus- und Umsteigen zu beaufsichtigen. Wertgegenstände wie z. B. Digitalkameras oder Smartphones dürfen nicht unbeaufsichtigt im Reisebus oder in der Bahn liegen gelassen werden.

## 16. Abfahrt und Ankunft

Der Abfahrts- und Ankunftsort für alle Freizeiten ist Frankfurt am Main.

Die Busfahrten werden von Unternehmen nach dem Personenbeförderungsgesetz durchgeführt.

## 17. Informationspflicht zur Identität des ausführenden Luftfahrtunternehmens

- 17.1. evangelisch **reisen** ist verpflichtet, Sie über die Identität des ausführenden Luftfahrtunternehmens in Bezug auf die im Zusammenhang mit der gebuchten Reise zu erbringenden Flugbeförderungsleistungen bei der

Buchung zu informieren. Steht das befördernde Luftfahrtunternehmen bei der Buchung noch nicht fest, ist evangelisch **reisen** verpflichtet, Ihnen das Luftfahrtunternehmen zu benennen, welches die Leistung voraussichtlich durchführen wird. Sobald das Luftfahrtunternehmen feststeht, sind Sie zu informieren. Tritt ein Wechsel im Leistungserbringer ein, sind Sie unverzüglich zu informieren.

- 17.2. Die Liste der Fluggesellschaften mit EU-Betriebsverbot ist auf folgender Internetseite abrufbar: [https://ec.europa.eu/transport/modes/air/safety/air-ban/search\\_de](https://ec.europa.eu/transport/modes/air/safety/air-ban/search_de)

## 18. Erfüllungsort, Gerichtsstand, Reiseveranstalter, Versicherungsschein

- 18.1. Erfüllungsort und Gerichtsort ist Frankfurt am Main.

Veranstalter:  
evangelisch **reisen**  
Rechneigrabenstraße 10  
60311 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 92105-6790  
Fax: 069 92105-6793  
E-Mail: [evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de](mailto:evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de)  
Internet: [www.evangelisch-reisen.com](http://www.evangelisch-reisen.com)

- 18.2. evangelisch **reisen** ist eine Einrichtung des Evangelischen Regionalverbandes Frankfurt und Offenbach, Körperschaft des öffentlichen Rechts, vertreten durch den Vorstand, endvertreten durch den Leiter des Fachbereichs I, Beratung, Bildung und Jugend.

## 19. Verbraucherstreitbeilegung/OS-Plattform/Abtretung

- 19.1. evangelisch **reisen** nimmt derzeit nicht an einem (freiwilligen) Verfahren zur alternativen Streitbeilegung nach dem Verbraucherstreitbeilegungsgesetz teil. Daher kann ein solches Verfahren und auch die von der EU Kommission unter [https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/consumer-rights-and-complaints/resolve-your-consumer-complaint\\_de](https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/consumer-rights-and-complaints/resolve-your-consumer-complaint_de) bereitgestellte Plattform zur Onlinebeilegung verbraucherrechtlicher Streitigkeiten (OS-Plattform) von den Reisenden nicht genutzt werden.
- 19.2. Die Abtretung von Ansprüchen gegen evangelisch **reisen** ist ausgeschlossen. Dies gilt nicht unter mitreisenden Familienangehörigen oder Mitreisenden einer gemeinsam angemeldeten Gruppe.

## 20. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Reisevertrages hat nicht die Unwirksamkeit des ganzen Vertrages zur Folge. Dies gilt auch für diese Reisebedingungen.

## 21. Datenschutz

- 21.1. Ihre personenbezogenen Daten werden mittels elektronischer Datenverarbeitung gespeichert und verarbeitet und nur von evangelisch **reisen** verwendet und nicht an Dritte weitergegeben, außer diese sind mit der Erbringung von Leistungen im Rahmen des Pauschalreisevertrages beauftragt. Die personenbezogenen Daten werden gelöscht, wenn diese nicht mehr für die Abwicklung des Pauschalreisevertrages notwendig sind. evangelisch **reisen** erteilt Ihnen auf Antrag Auskunft, welche personenbezogenen Daten über Sie gespeichert sind.
- 21.2. Die Verwendung der personenbezogenen Daten zu Werbezwecken oder die Weitergabe der Daten an Dritte ohne Einwilligung des Betroffenen ist ausgeschlossen außer an Unternehmen und Personen, die mit der Erbringung im Rahmen der Reise beauftragt sind.

Stand September 2021

# ANMELDUNG

## Mitreisende/-r

(weitere Mitreisende, z. B. Kinder, können Sie auf einem zusätzlichen Blatt mit Angabe von Vorname, Name und Geburtsdatum anmelden).

Vorname, Name

Geburtsdatum

Vorname, Name

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

PLZ, Ort

Telefon

Telefon

E-Mail

E-Mail

Ich / Wir melde/n mich/uns zu folgender Reise von **evangelisch reisen** verbindlich an:

Reiseziel

Reisenummer

Reisedatum

Ich / Wir möchten:

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer
- Mehrbettzimmer

(nur bei Familienurlaub möglich)

Ich / Wir wünsche/n als Verpflegung:

- vegetarisch
- vegan
- andere Diätform/Unverträglichkeiten:

- Für Gäste mit Status als schwerbehinderter Mensch (ab 70%) bieten Kurorte in Deutschland teilweise eine Ermäßigung bei der Kurtaxe an. Wenn Sie diese Ermäßigung in Anspruch nehmen möchten, benötigen wir von Ihnen eine Kopie Ihres Schwerbehindertenausweises.

Die allgemeinen Reisebedingungen von **evangelisch reisen** sind mir bekannt und ich bin mit ihrer Geltung einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

Wie haben Sie vom Angebot von **evangelisch reisen** erfahren

(z. B. Katalog, Facebook, Instagram, Empfehlung, Google-Suche, Plakat ...)



”

*Reisen lässt die  
Seele fliegen und  
das Herz hüpfen.“*

# ANMELDUNG

## Mitreisende/-r

(weitere Mitreisende, z. B. Kinder, können Sie auf einem zusätzlichen Blatt mit Angabe von Vorname, Name und Geburtsdatum anmelden).

Vorname, Name

Geburtsdatum

Vorname, Name

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

PLZ, Ort

Telefon

Telefon

E-Mail

E-Mail

Ich / Wir melde/n mich/uns zu folgender Reise von **evangelisch reisen** verbindlich an:

Reiseziel

Reisenummer

Reisedatum

Ich / Wir möchten:

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer
- Mehrbettzimmer

(nur bei Familienurlaub möglich)

Ich / Wir wünsche/n als Verpflegung:

- vegetarisch
- vegan
- andere Diätform/Unverträglichkeiten:

- Für Gäste mit Status als schwerbehinderter Mensch (ab 70%) bieten Kurorte in Deutschland teilweise eine Ermäßigung bei der Kurtaxe an. Wenn Sie diese Ermäßigung in Anspruch nehmen möchten, benötigen wir von Ihnen eine Kopie Ihres Schwerbehindertenausweises.

Die allgemeinen Reisebedingungen von **evangelisch reisen** sind mir bekannt und ich bin mit ihrer Geltung einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

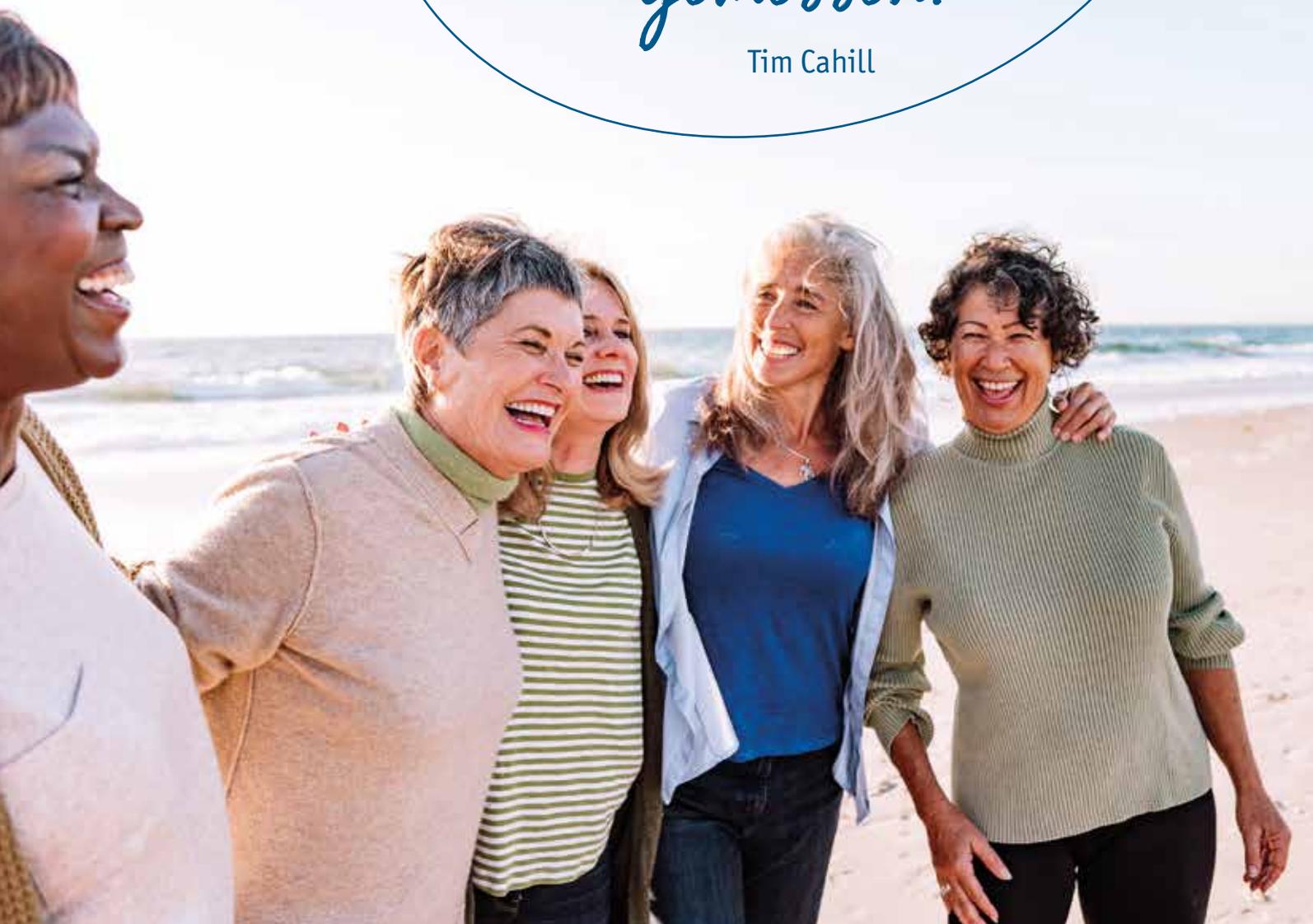
Wie haben Sie vom Angebot von evangelisch reisen erfahren

(z. B. Katalog, Facebook, Instagram, Empfehlung, Google-Suche, Plakat ...)

”

Eine Reise wird  
besser in Freunden  
als in Meilen  
gemessen.“

Tim Cahill





## Impressum

### evangelisch reisen

Rechneigrabenstraße 10

60311 Frankfurt am Main

Fon: 069 92105-6790 | Fax: 069 92105-6793

E-Mail: [evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de](mailto:evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de)

Internet: [www.evangelisch-reisen.com](http://www.evangelisch-reisen.com)

### Verantwortlich für den Inhalt:

Evangelischer Regionalverband Frankfurt und Offenbach

Fachbereich I: Beratung, Bildung, Jugend

Manfred Oschkinat

Rechneigrabenstraße 10

60311 Frankfurt am Main

[fachbereichsbuero@frankfurt-evangelisch.de](mailto:fachbereichsbuero@frankfurt-evangelisch.de)

[www.frankfurt-evangelisch.de](http://www.frankfurt-evangelisch.de)

### Redaktion:

Susanna Horn, Claudine Kuschel, Yvonne Opaterny

### Design:

Piva & Piva, Studio für visuelles Design, Darmstadt

### Druck:

Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH,

[www.wvd-online.de](http://www.wvd-online.de)

### Bildnachweis:

Cover: iStock/Tuned\_In, iStock/pixelux, AdobeStock/Rido, Klaus Krüger; S. 2: afromatte/Photocase, Knipswerkstatt, AdobeStock/Halfpoint, BregenerFestspiele\_M\_Tretter; S. 3: AdobeStock/Sabrina, iStock/alvarez, iStock/Geber86, Patrick Kösters; S. 8/9: Jan Gross, Patrick Kösters, Klaus Krüger; S. 10: vanda lay/Photocase, Jan Gross, Klaus Krüger; S. 11: Katy Spichal/Shutterstock.com, AdobeStock/tunedin; S. 12: Sören Pfaffenbach, privat; S. 13: iStock/SolStock; S. 14: iStock/vorDa; S. 15: AdobeStock/auremar; S. 16: Jan Gross, Patrick Kösters, Klaus Krüger; S. 17: Klaus Krüger, AdobeStock/GordonGrand; S. 18: SERVICE-REISEN Heyne GmbH & Co. KG; S. 19: AdobeStock/GERHARD, AdobeStock/majonit; S. 20: SERVICE-REISEN Heyne GmbH & Co. KG; S. 21: iStock/horstgerlach, iStock/FredFroese, AdobeStock/AndréReichardt; S. 22: SERVICE-REISEN Heyne GmbH & Co. KG; S. 23: iStock/RicoK69; iStock/Mickis-Fotowelt; S. 24: SERVICE-REISEN Heyne GmbH & Co. KG; S. 25: AdobeStock/rh2010, SERVICE-REISEN Heyne GmbH & Co. KG; S. 26: AdobeStock/vulcanus, iStock/monkeybusinessimages; S. 27: Holger Wilhelm; S. 28: Floriade Almere 2022 B.V.; S. 29: iStock/cmfotoworks; Bregener Festspiele/moodley, Bregener Festspiele/Markus Tretter, SERVICE-REISEN Heyne GmbH & Co. KG; S. 30: iStock/kate\_sept2004, iStock/kupicoo, iStock/swissmediavision; S. 32: iStock/MicroStuckHub; S. 33: Stephan Suehling/123rf.com; S. 34: © helmutvogler/Fotolia; S. 35: iStock/Ridofranz; S. 36: iStock/alvarez; S. 37: AdobeStock/Rido; S. 38: iStock/peterschreiber.media; S. 39: iStock/pixelfusion3d; S. 40: AdobeStock/ii-graphics; S. 41: iStock/Ysbrand Cosijn; S. 42: AdobeStock/Lenslife; S. 43: iStock/Margaryta Basarab; S. 44: Klaus Krüger, Jan Gross; S. 45: Patrick Kösters; S. 46: Christian Zuckermann; S. 47: Violess/Photocase; S. 48: andrea fleischer/Photocase; S. 49: iStock/GlobalStock; S. 50: AdobeStock/maho; S. 51: namaste/Photocase; S. 52: iStock/Geber86; S. 53: iStock/seb\_ra; S. 54: AdobeStock/contrastwerkstatt; S. 55: Bildarchiv Nordseebad Spiekeroog; S. 56: iStock/seb\_ra; S. 57: AdobeStock/Robert Kneschke; S. 58: Christian Zuckermann; S. 59: iStock/AlexRaths; S. 60: iStock/Tomml; S. 61: iStock/skynesher; S. 62: AdobeStock/shurkin\_son; S. 63: Benoit Daoust/Shutterstock.com; S. 64: iStock/Jacob Ammentorp Lund; S. 65: iStock/swissmediavision; S. 66: AdobeStock/Jon Anders Wiken; S. 67: iStock/FredFroese; S. 68: iStock/kupicoo; S. 69: nickolya/Fotolia; S. 70: iStock/GlobalStock; S. 76: iStock/Elenathewise; S. 78: iStock/kate\_sept2004; S. 79: Holger Wilhelm; Rückseite: Holger Wilhelm

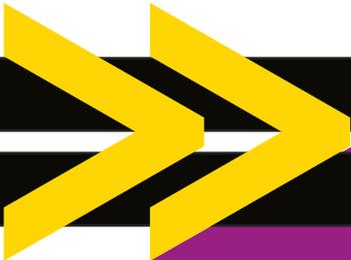
Herzlichen Dank an Sören Pfaffenbach für die Fotos der Reiseleitungen!



## **Willkommen im EVA**

### **EVA bietet:**

- stärkende Solidarität und Ermutigung
- Eine reiche Frauen\*geschichte
- Seelsorge, Beratung und Begleitung
- Impulse für gesellschaftspolitisches Engagement
- Spaß beim Singen, Wandern, Feiern ...



[www.eva-frauenzentrum.de](http://www.eva-frauenzentrum.de)

[eva-frauenzentrum@frankfurt-evangelisch.de](mailto:eva-frauenzentrum@frankfurt-evangelisch.de)



## **Für Familien da. Zugewandt und nah!** Unsere Angebote rund um:

### **BABYS**

- Geburtsvorbereitung
- Rückbildung und Babymassage
- Bewegung und Entspannung für Mamas
- Spiel, Ernährung, Bewegung
- Offene Still- und Babytreffen



### **KLEINKINDER**

- Spiel und Bewegung
- Offene Familientreffs
- Kreativität und Musik
- Wissenswertes für Eltern



### **KINDER**

- Spiel und Bewegung
- Eltern-Kind-Cafés
- Naturerlebnis-Ausflüge
- Kreativ-Werkstatt
- Wissenswertes rund um Erziehungsfragen

### **ERWACHSENE**

- Bewegung und Entspannung
- Selbstfürsorge
- Kreativität
- Wissenswertes für Familien
- Integrationskurse



# FERIEN FREIZEITEN 2022

für Kinder, Teenies und Jugendliche

hin und weg  
Evangelische Jugendreisen

Unsere **FERIENFREIZEITEN** ...

... finden ohne Eltern statt.

Hier heißt es: Nur für Kids! Ihr Kind wird begleitet von ausgebildeten Betreuer\*innen und macht ganz besondere Erfahrungen in der Gruppe mit Gleichaltrigen.

An neuen Orten, in einer neuen Gruppe lernt es viel über sich selbst und kann sich ausprobieren. Es darf mitgestalten und Verantwortung übernehmen. Oft entdecken unsere Teilnehmer\*innen dabei neue Stärken und Talente.



Aktuelle Informationen zu unseren Freizeiten und zu eventuellen Änderungen finden Sie auf unserer Website:

[www.evangelisch-jugendreisen.de](http://www.evangelisch-jugendreisen.de)

Gern können Sie sich jederzeit per Mail oder telefonisch an uns wenden:

[hinundweg@frankfurt-evangelisch.de](mailto:hinundweg@frankfurt-evangelisch.de)

069 959 149 23 (Montag – Freitag von 9 – 12.30 Uhr)

 [hinundwegJugendreisen](https://www.facebook.com/hinundwegJugendreisen)

 [@hin\\_und\\_weg\\_jugendreisen](https://www.instagram.com/hin_und_weg_jugendreisen)

hin und weg  
Evangelische Jugendreisen

Ein Fachdienst von



**Evangelisches  
Stadtjugendpfarramt**  
Frankfurt und Offenbach

in Trägerschaft von



EVANGELISCHER REGIONALVERBAND  
FRANKFURT UND OFFENBACH  
FACHBEREICH I : BERATUNG, BILDUNG, JUGEND

Mit  
Frühbucherrabatt  
bis 31.01.2022  
und  
Geschwisterrabatt!

FERIENFREIZEITEN von

hin und weg  
Evangelische Jugendreisen

#### WINTERFERIEN

Ski-Freizeit / 13–17 J. / 02.01.–09.01.2022 / Österreich

#### OSTERFERIEN

Osterfreizeit / 8–12 J. / 10.04.–14.04.2022 / Kaub am Rhein

Taizé-Freizeit / ab 15 J. / 09.04.–17.04.2022 / Frankreich

#### SOMMERFERIEN

Bauernhof-Freizeit / 7–11 J. / 22.08.–26.08.2022 / Bad Sooden-A.

Kletter-Freizeit / 8–12 J. / 31.07.–05.08.2022 / Pfälzerwald

Forscher\*innen-Freizeit / 8–12 J. / 22.08.–27.08.2022 / Hunsrück

Natur-Freizeit / 8–12 J. / 28.08.–02.09.2022 / Pfälzer Bergland

Zauber-Freizeit / 9–12 J. / 24.07.–29.07.2022 / Rheintal

Aktiv-Freizeit / 11–14 J. / 24.07.–31.07.2022 / Fränkische Schweiz

Strand-Freizeit / 11–14 J. / 31.07.–07.08.2022 / Nordsee

Reit-Freizeit / 11–15 J. / 20.08.–28.08.2022 / Edersee

Teenie-Freizeit / 11–14 J. / 27.08.–03.09.2022 / Chiemsee

Strand-Freizeit / 12–15 J. / 20.08.–28.08.2022 / Ostsee

Jugendkirchentag / 14 J. / 16.06.–19.06.2022 / Gernsheim

Fahrrad-Freizeit / 14–17 J. / 24.07.–29.07.2022 / Potsdam, Berlin

Kanu-Freizeit / 14–17 J. / 25.07.–02.08.2022 / Frankreich

Surf-Freizeit / 15–17 J. / 25.07.–08.08.2022 / Frankreich

Strand-Freizeit / 15–17 J. / 26.07.–07.08.2022 / Kroatien

Strand-Freizeit / 15–17 J. / 18.08.–31.08.2022 / Italien

#### HERBSTFERIEN

Bauernhof-Freizeit / 8–12 J. / 24.10.–28.10.2022 / Nidda

Aktiv-Freizeit / 11–14 J. / 24.10.–28.10.2022 / Weidenhausen

Fun-Freizeit / 15–17 J. / 24.10.–28.10.2022 / Niederlande

#### WINTERFERIEN

Ski-Freizeit 2023 / von 13–17 J. / 01.01.–08.01.2023



Werde **Teamer\*in**  
bei **hin und weg!**

Für unsere Freizeiten 2022 suchen wir schon jetzt engagierte Freizeitleiter\*innen. Du bekommst von uns einen Juleica-Ausbildungskurs und alles, was du zur Vorbereitung brauchst. Bei Interesse melde dich bei uns!



# Hier beginnt Ihre Auszeit!

Persönliche  
Betreuung vor,  
während und  
nach der Reise

Kleine  
Reisegruppen

Engagierte  
Reiseleitungen  
und erfahrene  
Referentinnen und  
Referenten

Eine  
Atmosphäre der  
Gemeinschaft

Mehr Informationen zu unserem Reiseprogramm finden Sie auf

[www.evangelisch-reisen.com](http://www.evangelisch-reisen.com)

 [facebook.com/evangelischreisen](https://facebook.com/evangelischreisen)

 [instagram.com/evangelisch\\_reisen](https://instagram.com/evangelisch_reisen)

Hier erreichen Sie uns:

evangelisch reisen

Rechneigrabenstraße 10

60311 Frankfurt am Main

Fon: 069 92105-6790

E-Mail: [evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de](mailto:evangelisch.reisen@frankfurt-evangelisch.de)



*Mit uns reisen Sie klimafreundlich!*

