

# Herzliche Einladung A-Frauen-Freizeit in der Eifel



Endlich eine A- Freizeit nur für Frauen in der wunderschönen Eifel in geschütztem Rahmen mit köstlicher Verpflegung!

**29. März 2025 bis 5. April 2025**

für 7 – 13 Frauen in 54597 Pronsfeld, Hauptstraße 25

Das Thema soll sein: **Gesunde, nährnde Gemeinschaft üben**

Hier geht es zu der **Webseite der Ferienwohnungen: [www.ferienwohnungen-altepost.de](http://www.ferienwohnungen-altepost.de)**

## **Unterbringung:**

Die Zimmer sind von recht unterschiedlicher Grösse, deshalb entstehen unterschiedliche Kosten (für die ganze Woche).

- |           |  |
|-----------|--|
| Wohnung 1 | Zimmer 1 €280 (für bis zu zwei Personen) |
|           | Zimmer 2 €260 (für bis zu zwei Personen) |
|           | Zimmer 3 €160 (für eine Person)          |
| Wohnung 2 | Zimmer 1 €360 (für bis zu drei Personen) |
|           | Zimmer 2 €330 (für bis zu drei Personen) |
|           | Zimmer 3 €280 (für bis zu zwei Personen) |

**Wie du aus dieser Liste entnehmen kannst, lohnt es sich sehr, eine oder zwei interessierte Freundinnen mit zu bringen, mit denen du dir vorstellen kannst, ein Zimmer zu teilen.**

## **Verpflegung:**

Die Verpflegung übernimmt Nicole Janker, die mit Begeisterung vor Ort für uns vollwertig vegetarisches und veganes Essen auf den Tisch zaubert. Es wird täglich frisch gekocht, möglichst regional und biologisch. Auf Wunsch kann Nicole auch alle Gerichte vegan zubereiten und auf Sonderwünsche eingehen. Das beinhaltet drei reichhaltige Mahlzeiten täglich, sowie Gebäck am Nachmittag mit Kaffee und Tee.

Das Essen wird sicher ein Highlight sein, und körperlich so gut versorgt, bleibt uns viel Zeit für Gemeinschaft und Entspannung. Neben den Meetings können wie immer von euch Singen, Meditationen, Spiele, Wanderungen, Kuschel- oder Märchenmeetings und vieles mehr angeboten werden. Wir stellen uns so gemeinsam ein buntes Angebot zusammen 😊.

Die wunderschöne Natur rundherum, sowie Haus und Garten bieten jeder von uns die Möglichkeit sich auch mal zurück zu ziehen.

Die **Gesamtkosten** setzen sich aus den Kosten für die Unterbringung (je nach Zimmer und Belegung) und der Verpflegung (360€ pro Person für 8 Tage) zusammen.

#### **Tagesabläufe:**

**Anreisetag Samstag, 29.3.2025:** ab 15 Uhr Ankommen;  
16.30 Uhr Eröffnungsmeeting;  
18.00 Uhr Abendessen

#### **Sonntag bis Freitag\*:**

7.30 Uhr bis 9.30 Uhr Frühstück  
9.30 Uhr bis 10.30 Uhr Morgenrunde in Meetingform  
12 Uhr bis 13 Uhr Mittagessen  
16.30 Uhr bis 18.00 Uhr Meeting  
18 Uhr bis 19 Uhr Abendessen

\*Kann, die Einigkeit der Gruppe vorausgesetzt, auch geändert werden.

**Abreisetag am Samstag, 5.4.:** 10.00 Uhr Abschlussmeeting  
12.00 Mittagessen  
13.00 Abreise

Die Freizeit findet im Sinne des 12-Schritte Programms suchtmittelfrei statt. Jede Teilnehmerin ist für sich selbst verantwortlich und haftet für sich selbst. Alle gehen möglichst wohlwollend und fürsorglich miteinander um, aber nicht co-abhängig. Ich betrachte die Organisation der Freizeit als Arbeit im 12. Schritt und verdiene kein Geld daran. Ein fairer, klarer liebevoller Umgang mit jeder Einzelnen von euch ist mir sehr wichtig, besonders in Konfliktsituationen. Dieses Freizeitangebot findest du auch auf der Webseite des Selbsthilfe-Freizeitwerks: [www.a-freizeiten.de](http://www.a-freizeiten.de).

#### **Anmeldung:**

Ich habe dein Interesse geweckt? Dann melde dich gerne bei mir, um nachzufragen, welches Zimmer noch verfügbar ist.

**Irmgard Backes 0160 98555 405** (Auch gerne WhatsApp)  
oder per email: [i.backes@t-online.de](mailto:i.backes@t-online.de)

Die Anzahlung, die gleichzeitig als verbindliche Anmeldung gilt, beträgt 250€. Bitte überweist das Geld auf folgendes Konto: IBAN DE 30 5901 0066 0151 7366 65 BIC PBNKDEFF

- Der Restbetrag muss spätestens bis zum 1.3.2025 überwiesen werden.
- Eine Stornierung ist danach nur dann möglich, wenn du eine Ersatzperson findest oder es Nachrücker auf der event. vorhandenen Warteliste gibt.
- Wer vor dem 1.3.25 absagt, bekommt die Anzahlung abzüglich €25 Stornogebühr zurück. Eine anteilige Erstattung wegen späterer Anreise oder früher Abreise ist leider nicht möglich.
- Da ich persönlich das gesamte finanzielle Risiko trage, muss ich mir das Recht vorbehalten, bei zu wenig verbindlichen Anmeldungen die Veranstaltung abzusagen. In dem Falle erhaltet ihr die gesamte Anzahlung zurück.

#### **Anreise:**

Am einfachsten ist es, mit dem Auto anzureisen (ich bin gerne bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich), ansonsten gibt es in Gerolstein und in Bitburg einen Bahnhof, von dort geht es weiter mit dem Bus oder einem Sammeltaxi nach Pronsfeld.

Von Herzen g24h, Irmgard