

## Fragebogen für die Übernachtung in der „Mausmühle“ (Seminar „Entspannung ist weiblich“ vom 30.3. bis 2.4.2023)

Damit Du Dich während dieser wichtigen Zeit so richtig wohlfühlst, haben wir ein paar Fragen an Dich, die uns helfen, das Kurswochenende für Dich zu einem wunderschönen Erlebnis werden zu lassen.

**Bitte fülle den Fragebogen aus und schicke ihn bis spätestens 3 Wochen vor Seminarbeginn (damit wir Deine Wünsche auch berücksichtigen können) unterschrieben an Katja Klein zurück!**

**Am besten per Email an: [pension@mausmuehle.de](mailto:pension@mausmuehle.de)**

(oder per Post an: Katja Klein, Pension Mausmühle, 56237 Oberhaid)

### Anreise:

Die Anreise erfolgt am 1. Kurstag gegen 15h (das Programm startet um 16h).

Ich komme mit dem Auto gegen  Uhr an.

Ich komme mit dem Zug um  Uhr am ICE Bahnhof Montabaur an.

Wir holen Dich gerne am Bahnhof ab – Treffpunkt ist am mittleren Aufzug im Bahnhofsgebäude – bitte warte auch dort, es kann ja auch mal bei uns zu Verspätungen kommen. Wenn der Zug Verspätung hat oder sich sonst was ändert, dann erreichst Du Katja unter 0151 / 17415349 (gerne auch per WhatsApp).

### Zusätzliche Übernachtung (falls gewünscht):

Ich reise schon einen Tag vorher an (29.3.2023).

Ich reise erst einen Tag später ab (3.4.2023).

Die Kosten für zusätzliche Übernachtungen liegen im Einzelzimmer bei 46,- EUR incl. Frühstück und sind nicht in der Wohlfühlpauschale enthalten. Hierfür bekommst Du eine extra Rechnung und kannst dann in BAR vor Ort bezahlen.

### Abreise:

Das Seminar endet am Sonntag um 16 Uhr, eine gute Zeit für eine Zugverbindung ist daher ab 16.45 Uhr. Bitte trage ein, wann Dein Zug Richtung Heimat geht, damit Du rechtzeitig zum Bahnhof gebracht werden kannst.

Abfahrt am  vom ICE-Bahnhof Montabaur um  Uhr

## **„Bachlauf“ oder „Wiesenblick“ – die Unterbringung:**

Wir wissen, dass Du gerne ein Einzelzimmer möchtest, das haben wir auch so eingeplant. Wenn Du Dir das Zimmer mit einer Freundin teilen möchtest, dann lass es uns wissen, damit wir die Betten auseinanderstellen können und jede Ihren Bereich hat

- Ich möchte auf jeden Fall ein Einzelzimmer.
- Für mich ist ein Doppelzimmer mit getrennten Betten auch ok

Gerne zusammen mit:

## **Einpacken:**

Damit Du nicht lange überlegen musst:

- wetterfeste und der Jahreszeit angepasste Kleidung für einen Spaziergang durch den Wald
- Hausschuhe und / oder dicke Socken (für den Seminarraum)
- Fön (haben wir eigentlich im Zimmer hängen ;-)
- Schreibblock & Stift

Du brauchst keine Bettwäsche, Handtücher oder ähnliches mitbringen!  
Für die Frösteligen stehen selbstverständlich zusätzliche Decken zur Verfügung.

## **Das leibliche Wohl:**

Gekocht und gebacken wird **vegetarisch**.

Bitte teile uns mit, was wir Dir Gutes tun können und was überhaupt nicht geht:

Zum Frühstück gibt es diverse Müsli, Dinkel-, Roggen-, und Vollkornbrötchen, selbst gemachte Marmelade, Joghurt, Quark, Käse, Wurst, Ei, Obst, Säfte. Wenn Du noch einen besonderen Wunsch hast oder etwas nicht verträgst, dann gib es hier an:

- Laktose-Intoleranz
- Gluten-Unverträglichkeit

Sonstiges:

Wenn Du eine besondere Nahrungsunverträglichkeit hast oder eine Diät einhalten musst, dann gib uns dringend eine Information darüber. Herzlichen Dank!

---

## **Ablauf / Bezahlen:**

Am Donnerstagnachmittag kannst Du in aller Ruhe ein bisschen früher ankommen und bei Tee und Kuchen schon mal die anderen Teilnehmerinnen kennenlernen. Um 15.30 Uhr treffen wir uns im Seminarraum „Heuboden“.

Am Abend gibt es in gemütlicher Runde eine leckere Suppe mit Brot und Dips. Wenn Du abends mit den anderen zusammen sitzen willst und dabei ein Gläschen Wein oder Bier trinken möchtest, das haben wir entsprechend bereitstehen. Dies ist nicht in der Pauschale enthalten, und wir rechnen vor Abreise entsprechend ab,

Zum Frühstück kannst Du Dich immer ab 8 Uhr einfach an den Tisch setzen, Kaffee, Tee oder was auch immer Dein Wohlfühlgetränk ist, genießen.

Hol Dir Brötchen, Müsli, Joghurt, Obst und was Du noch für einen guten Start in den Tag brauchst, vom Buffet.

Um 9:30 Uhr startet das Seminarprogramm im „Heuboden“.

Mittagessen ist für 13 Uhr geplant. Bei kalten, warmen und süßen Sachen von Feld, Wald und Wiese gibt es wieder Energie und Inspiration.

Beim Abendessen (um ca. 18 Uhr) in gemütlicher Runde gibt es alles vom Brett.

Für Seelenfutter zwischendurch sorgen Schoki & Nüsse, Obst, Kuchen und Kekse.

Dazu Tee, Kaffee und Wasser ohne Limit.

## **Die gesamte Wohlfühlpauschale kostet 330,- EUR pro Person.**

Dafür sendet Katja Dir eine Rechnung per Email, mit der Bitte das Geld so zu überweisen, dass es rechtzeitig vor dem Seminarbeginn auf dem Konto ist und wir entsprechend einkaufen können.

---

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer / Mobilnummer

Emailadresse