



# Spirituelle Frauen-Wanderreise Bad Bentheim

## Die Kunst der kleinen Schritte

**11. – 16. August 2020**

**BR 05**

In der Innenstadt von Bad Bentheim, der Burg- und Bergstadt in Niedersachsen, liegt unser Hotel. Von hier aus werden wir in diesem Sommer das Umland auf einigen Wanderungen, die zwischen 5 und 10 Kilometer lang sind, entdecken. Sie sollten Ihre Wanderschuhe mitbringen und etwas geübt sein. Im Grenzgebiet zwischen Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und den Niederlanden finden sich Naturschönheiten genauso wie Stätten des kulturellen Erbes. Während unserer Wanderungen, aber auch beim Austausch in der Gruppe, bei Vorträgen und Führungen, werden wir uns der Frage widmen, wie wir in kleinen Schritten mit mehr Achtsamkeit unser Leben bereichern können.

Bad Bentheim hat als staatlich anerkanntes Thermalsole-Schwefelbad auch einiges für die Gesundheit zu bieten. Neben den Ausflügen bleibt Zeit, im Innen- oder Außenpool des Hotels oder in der Bentheimer Mineraltherme oder dem BadePark zu schwimmen.

Unser Hotel bietet jeden Tag ein Frühstücksbuffet und ein Abendbuffet inklusive ausgewählter Getränke an.

Wir laden Sie ein zu kulturellen, spirituellen und landschaftlichen Entdeckungen im deutsch-niederländischen Grenzgebiet.

Ich freue mich auf die Zeit mit Ihnen!

**Hildegard Blanke**

Diplom-Sozialpädagogin und zertifizierte Reiseleiterin

**01. Tag: Dienstag, 11. August 2020**

Die Anreise nach Bad Bentheim ist ab 13:00 Uhr möglich. Das Hotel liegt ca. einen Kilometer vom Bahnhof Bad Bentheim entfernt. Wir treffen uns zum Kennenlernen um 17:00 Uhr im Hotel.

Nach dem Abendessen machen wir einen Spaziergang um die aus Sandstein erbaute mittelalterliche Burg und durch den Stadtpark.

**02. Tag: Mittwoch, 12. August 2020**

Nach dem ausgiebigen Frühstück brechen wir auf zum Hute- und Schneitelwald. Über einen Rundweg erkunden wir das Gelände und mit etwas Glück treffen wir auf die Galloway-Rinder. Diese sorgen dafür, dass die Strauchschicht im Wald verschwindet und dadurch eine offene Waldweide mit Kraut- und Grasschicht am Boden entsteht. Unterstützt werden die Rinder von den Niederländischen Landziegen.

Am Nachmittag wandern wir durch den Bentheimer Wald, über den Sandsteinweg, der an den (ehemaligen) Sandsteinbrüchen und -gebäuden entlangführt.

**03. Tag: Donnerstag, 13. August 2020**

Am Morgen begeben wir uns auf Grafschafter Spurensuche durch das Gildehauser Venn. Es ist ein Moor- und Heidegebiet (niederdeutsch: Venn) gilt als eines der naturkundlich wertvollsten Feuchtgebiete Nordwestdeutschlands. Vielleicht entdecken wir am Wegesrand die seltene fleischfressende Pflanze Sonnentau oder können von einer der Aussichtsplattformen die Vogelwelt beobachten. Auf jeden Fall werden wir entdecken, dass Achtsamkeit hilft, dieses Naturerlebnis intensiver zu erleben.

Am Nachmittag besuchen wir das Franziskaner-Kloster Bardel. Pater Wilhelm wird uns durch die Kapelle führen und wir erfahren Spannendes über die Geschichte des Klosters. Nach einem Austausch bei einer Tasse Kaffee wandern wir durch das geschichtsträchtige Gebiet „den Wacholderhain“. Bei dem Rundgang können auch einige Böcke der niederländischen Landziegen bewundert werden.

**04. Tag: Freitag, 14. August 2020**

Heute fahren wir mit dem Zug von Bad Bentheim nach Enschede, wo wir eine Führung in der Synagoge erhalten. Sie ist ein Werk des niederländischen Architekten de Bazel, wurde 1927/1928 erbaut und gilt als die schönste Synagoge Westeuropas. Während der Führung erfahren wir interessante Details zu den Riten und Symbolen des jüdischen Glaubens und erhalten Einblicke in die Geschichte des Judentums im Gebiet von Enschede. Bevor wir die Rückfahrt antreten, bleibt Zeit für einen Stadtbummel in Enschede.

Das Abendessen nehmen wir wieder in unserem Hotel ein. Nach dem Abendessen begleitet uns der Nachtwächter durch romantisch verwinkelte Stiegen und Gassen in Bad Bentheim. Nach dem anschließenden Gute-Nacht-Trunk kehren wir in unser Hotel zurück.

**05. Tag: Samstag, 15. August 2020**

Ab 10:30 Uhr startet der Gästeführer mit uns zu einem Rundgang durch die historische Altstadt. Unterwegs werden wir auf die verschiedensten Sehenswürdigkeiten von Bad Bentheim aufmerksam gemacht.

Nach der Mittagspause geht es „zur Perle der Grafschaft“ durch die „Düstere Stiege“ nach Gildehaus - vorbei an einem geologischen Freilichtmuseum, auch einem uralten Steinbruch bis zur Ostmühle.

Dort haben wir die Gelegenheit, die Arbeitsweise einer alten Windmühle kennenzulernen und im Anschluss im Backhaus das frische Steinofenbrot und den leckeren Butterkuchen zu verkosten. Nach der Rückkehr bleibt Zeit zur Entspannung im Hotel.

Nach dem Abendessen treffen wir uns in gemütlicher Runde und lassen den Tag Revue passieren.

**06. Tag: Sonntag, 16. August 2020**

Heute heißt es - nach einem ausgiebigen Sonntagsfrühstück - schon Abschied nehmen. Nach einer gemeinsamen Besinnung und dem Reisesegen machen wir uns individuell wieder auf den Heimweg, im Gepäck eine ganze Menge Erfahrungen, wie es uns gelingen kann, jeden Tag kurz innezuhalten, um so zu mehr Zufriedenheit zu gelangen.

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN****Anmeldung**

Ihre Anmeldung erbitten wir schriftlich. Mit dem Eingang dieses Formulars und einer Anzahlung in Höhe von **100,00 €** auf das Konto der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.: Sparkasse SoestWerl, IBAN-Nr. DE87 4145 0075 0003 0036 88 Verwendungszweck: Reisekosten, BR 05, 11.08.2020 wird Ihre Anmeldung verbindlich.

**Anmeldungen und Information**

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.,  
Sylvia Pittke, Postfach 13 61, 59473 Soest  
Tel.: 02921 371-230 (Mo - Fr: 9:00 – 15:00 Uhr)  
Fax 02921 371-236, pittke@frauenhilfe-westfalen.de  
Sie finden alle Reise-Angebote unter [www.reise-frauenhilfe.de](http://www.reise-frauenhilfe.de)

**Anmeldeschluss:** 30.06.2020

**Mindestteilnehmerinnenzahl:** 8 Personen

**Reisekosten:** Der Reisepreis beträgt **pro Person:**

⇒ 8 – 11 Teilnehmerinnen: 579,00 €

⇒ Ab 12 Teilnehmerinnen: 509,00 €

Einzelzimmerzuschlag: 70,00 €

**Im Preis enthalten:**

- Frauenhilfe-Reiseleitung
- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche im Hotel in Bad Bentheim
- Halbpension mit zwei Mahlzeiten und Getränkepauschale
- Eintrittsgelder und Führungen laut Programm

**Im Preis nicht enthalten:**

Kurtaxe in Höhe von 2,00 €/Tag, Getränke, die im Hotel nicht inkludiert sind; weitere Mahlzeiten, die gemeinsam eingenommen werden können, aber individuell zu bezahlen sind.

Eine Reisebestätigung und weitere Informationen erhalten Sie nach Anmeldeschluss.

Rechtzeitig vor der Tagung werden wir Ihnen eine Adressliste aller Teilnehmerinnen zusenden, damit Sie für die Anreise Fahrgemeinschaften bilden oder Gruppenfahrkarten für die Bahn nutzen können.

**Allgemeine Geschäftsbedingungen** zu unseren Reisen finden Sie im Internet unter [www.reise-frauenhilfe.de](http://www.reise-frauenhilfe.de)

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos zur Nutzung in der Öffentlichkeits- und Pressearbeit erstellt. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.