



Josef-Gockeln-Haus

entdecken

entspannen

erleben...

Programm Herbst 2011



*mittendrin
natürlich!*



Gute Zeit im Josef-Gockeln- Haus

Angebote im Herbst und Winter 2011



Herbst und Winter sind im südlichen Sauerland besonders reizvolle Zeiten, wenn die Natur sich ein farbenprächtiges Kleid gibt und sich winterlich zur Ruhe begibt. Im Josef-Gockeln-Haus finden in dieser Zeit einige besondere Veranstaltungen statt, die wir Ihnen gern vorstellen.

Unser qualifiziertes Bildungs-, Gesundheits- und Urlaubsprogramm richtet sich aus auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Wünsche. Entspannen und Genießen, Fortbilden und Fitbleiben – bei uns im Josef-Gockeln-Haus ist dies immer gleichzeitig möglich.

Stellen Sie fest, dass darüber hinaus das Josef-Gockeln-Haus auch für Sie im gastronomischen Bereich und mit seinen Zusatzangeboten wie dem eigenen Weihnachtsdorf und nicht zuletzt in Kunst und Kultur ein kompetenter und sympathischer Partner ist.

Ihr Team des Josef-Gockeln-Hauses



Josef-Gockeln-Haus



Herbst, Winter, Weihnachten

Rahrbacher Wandertage

■ Frühherbstliche Panorama-Wanderung im September

Wanderwoche in der goldenen Zeit des Septembers über die Höhen des Südsauerlandes, wenn die Täler noch im frühherbstlichen Nebel ruhen. Wanderungen rund um Rahrbach zum Einlaufen, über den alten Grenzweg am Kölschen Heck, den Veiseder Sonnenpfad über dem Tal, den Panoramaweg zum Bundesgolddorf Rehringhausen und zum weithin bekannten Fachwerkdorf Kirchveischede, vorbei an alten Wallanlagen aus vorchristlicher und karolingischer Zeit. Essen genießen in der südsauerländischen Herbstlandschaft. Fahrdienst ist eingerichtet.

Unser geprüfter Wanderführer des Sauerländischen Gebirgsvereins ist nicht nur ein kundiger Begleiter für alle Altersgruppen, sondern auch ein guter Unterhalter, der Ihnen mit Geschichten aus der Geschichte und kurzweiligen Erzählungen das Sauerland nahe bringt.

Termin:	18. – 23. 09.2011		
Verantwortlich:	Reinhard Tillmann, SGV Wanderführer		
Pauschalpreis:	Erwachsene	Kind 4 – 9	Kind 10 – 17
	275,00 Euro	145,00 Euro	185,00 Euro

■ Wenn der Nikolaus kommt... Vorweihnachtliche Woche mit Entspannung, Kreativität und Genuss

Die Zeit vor Weihnachten im Südsauerland genießen, den Duft vom Plätzchenbacken in der Nase und warten, bis der Nikolaus kommt. Regionales Brauchtum erleben und wertvolle Dinge für Weihnachten vorbereiten. Dazu Angebote zur Entspannung und Gelassenheit in der „WohlfühlOase Wintergarten“. Auf Wunsch Ausschneiden eines Weihnachtsbaums zu günstigem Preis. Gelegenheit zur persönlichen Gestaltung der Zeit und Gelassenheit finden beim Vorlesen eines Buches. Dazu lernen Sie unsere leichte winterliche sauerländische Küche mit Rezepten, die schon fast in Vergessenheit geraten sind, kennen.

Freundliche Begleitung während der Tage durch die Mitarbeiter des Hauses garantiert Ihnen einen Aufenthalt, der Ihnen noch lange Freude machen wird.

Termin: 04. – 09.12.2011

Pauschalpreis: Erwachsene 230,00 Euro

Verantwortlich: Reinhard Tillmann, Nicole Vitt

■ „...wenn es draußen stürmt und schneit...“ Weihnachtswerkstatt Kostbarkeiten aus Papier und Karton

Angebot vor der Weihnachtszeit insbesondere für Frauen. Eine Einheit von besinnlicher Vorbereitung auf die Weihnachtszeit und der kreativen Herstellung kleiner, ganz individueller Kostbarkeiten aus Papier und Karton.

Aus schönen Papieren und Karton lassen sich ganz leicht und mit überschaubarem Aufwand schöne und nützliche Dinge herstellen. Im Nu fertigen Sie aus einfachen Objekten dekorative Schachteln, aus Materialien des Büroalltags individuelle Sammelmappen und aus einigen Bogen Fotokarton und Pappen Fotoalben. Die so entstandenen Unikate sind allesamt kleine Kostbarkeiten. Eine Besonderheit ist das „Triporello“, eine kleine Kostbarkeit mit eigener oder übernommener Kurzlyrik. In dem Kurs erhalten Sie anschauliche Einführungen mit vielen Schritt-für-Schritt-Anleitungen in die verschiedenen Techniken des Buchbindens und des Papiergestaltens.

Termin: 02. – 04.12.2011

Pauschalpreis: 145,00 Euro

Verantwortlich: Beate Stock



■ Weihnachtszeit in Gemeinschaft – Unterhaltung, Gemeinschaft und Genießen

Gelassenheit und Unterhaltung, Freude und Begegnung in der Zeit rund um Weihnachten erleben und die angenehme Atmosphäre genießen bei aufmerksamer Begleitung durch unsere Gästebetreuer. Täglich ein neues Programmangebot speziell für Sie. Dazu gehören z. B. der Besuch einer Orchideenausstellung oder einer Ausstellung schöner Krippen, ein Orgelkonzert in der Dorfkirche von Rahrbach und das schon traditionelle Weihnachtskonzert des örtlichen Musikvereins im Josef-Gockeln-Haus. Ein bunter Abend, ein Bingo Abend und ein festliches Essen am Heiligen Abend runden das Angebot ab.

Termin: 19. – 27.12.2011

Pauschalpreis: 430,00 Euro

Verantwortlich: Reinhard Tillmann, Nicole Vitt

■ Gute Zeit zum Jahreswechsel – Unterhaltung, Gemeinschaft und Genießen

Die Zeit nach Weihnachten und den Jahreswechsel in angenehmer Atmosphäre genießen, mit Entspannung, Kultur und Bewegung. Täglich winterlich-nachweihnachtliches Programm, gemeinsames gemütliches Fest zum Jahreswechsel mit Festessen und Unterhaltungsprogramm. Langschläferfrühstück. Kulturelle Angebote von selber tun bis genießen, ausgewählte Filme und viel Zeit für persönliche Gespräche. Gästebetreuung und Begleitung.

Termin: 27.12.2011 – 02.01.2012

Pauschalpreis: 330,00 Euro

Verantwortlich: Reinhard Tillmann, Nicole Vitt

Gute Zeit im Josef-Gockeln-Haus

Begleitangebote im Winter 2011 / 2012

Für seine Gäste hält das Josef-Gockeln-Haus weitere Zusatzangebote bereit. In der Winter- und Weihnachtszeit ist dies unter anderem ein kleines Weindorf mit Holzhäusern auf dem Platz vor dem Josef-Gockeln-Haus mit selbst hergestellten regionalen Spezialitäten und Musikangeboten. Wöchentlich wechselnd können unsere Gäste an Bingo Abenden, Tanztee zur Blauen Stunde, bunten Abenden mit Unterhaltung und Musik teilnehmen. Die winterliche Landschaft kann auf „wanderbar“ gemachten Wegen mit und ohne unseren Wanderführer Reinhard Tillmann genossen werden – evtl. auch Glühwein inklusive.

Wenn es der Schnee und das Wetter zulassen, steht ein Pferdeschlitte für eine Fahrt durch das winterliche Südsauerland bereit. Jahreszeitlich attraktive Exkursionen zur weihnachtlichen Krippenausstellung in der Stadt Olpe oder der ständigen Ausstellung im Bahnhof Grevenbrück, zur weihnachtlichen Orchideenausstellung in St. Claas, zum kleinen-feinen Weihnachtsmarkt in Siegen-Zentrum. Sommers wie Winters erfreut die Küche auch mit saisongerechter regionaler Küche, bei denen die Besonderheiten Südwestfalens mit zum Teil schon fast vergessenen Rezepten schmeckbar werden.

Service und gastronomische Angebote

Das Josef-Gockeln-Haus bietet seinen Gästen besondere Serviceleistungen an, die den Aufenthalt individuell angenehmer machen oder die Anreise erleichtern. Dafür übernimmt das Josef-Gockeln-Haus alle organisatorischen Vorbereitungen.

Dazu gehören Veranstaltungsangebote, die speziell für eine Gruppe vorbereitet, organisiert und durchgeführt werden wie die bekannten „Bierseminare“ oder geleitete Motorradtouren. Aber auch das, was Sie in unserer Region interessieren könnte oder was Sie für sich, Ihren Verein oder Ihre Gruppe wünschen, organisieren und veranstalten wir für Sie.

Wir übernehmen auch die Organisation der Anreise über ein Busunternehmen oder Shuttledienst zu unseren Veranstaltungen.

Weihnachtsfeiern oder Jubiläen, bei denen Sie Wert auf regionalen Charakter, persönliche Gestaltung und ein optimales Preis-Leistungsverhältnis legen, sind bei uns in guten Händen. Fragen Sie unverbindlich bei uns an. Sie werden überrascht sein.

*mittendrin
natürlich!*



■ Skifahren im Südsauerland

Gut erreichbar vom Josef-Gockeln-Haus ist das 5 km entfernte Skigebiet am Fahlscheid mit seinem weitläufigen Abfahrtshang. Als Skifahrer oder Snowboarder können Sie über 600 m lang auf einer Breite bis zu 120 m abfahren und dabei zwischen blauen und roten Abfahrtsvarianten wählen. Die Höhendifferenz zwischen Berg- und Talstation beträgt über 80 m. Zwei moderne Doppelanker-Lifte bringen Sie anschließend wieder zu den beiden Bergstationen. Gerade Anfängern und Kindern wird bei den ersten Liftfahrten mit Rat und Tat geholfen.

In Verbindung mit dem Josef-Gockeln-Haus ideal für den kleinen Ski-Urlaub am Wochenende oder die kurze Auszeit mit Skifahren, Sich-verwöhnen-lassen in der WohlfühlOase „Wintergarten“ mit Rückenmassagen und Entspannung, Kosmetik- und Pflegeangeboten durch freundliche Fachfrauen, mit erfrischender Fitness im hauseigenen großen Hallenbad und einem zünftigen Absacker in der rustikalen Gaststube im Josef-Gockeln-Haus oder geführten Wanderungen durch den winterlichen Wald mit Glühweinpausen. Eine Tageskarte pro Gast für die Zeit Ihres Aufenthalts. Kinder bis 1m Körpergröße können kostenlos den Lift nutzen. Auf Wunsch lassen wir Ihnen eine Ski- oder Snowboardausrüstung (ausschließlich Modelle der aktuellen Saison), auch für Kinder, reservieren. Shuttledienste, wenn Sie mit der Bahn anreisen (Bahnhof Welschen-Ennest; Regionalbahnlinie Hagen-Siegen), ebenso zu vereinbarenden Zeiten zu und vom Skigebiet Fahlscheid.

Termin: Frei buchbar in der Zeit von Dezember bis Februar, aus kurzfristig

Pauschalpreis: 2 Übernachtungen / Frühstück

Erwachsene	Kind 4 – 9	Kind 10 – 17
99,00 Euro	59,00 Euro	63,00 Euro



Gesundheit, Entspannung, Bildung

■ Aktiv für Körper, Geist und Seele

Eine bewegte und entspannende Woche erleben und dabei etwas für Körper, Geist und Seele tun – Ausspannen, Zeit haben und sich körperlich, geistig und seelisch fit machen – das ist der Kern unserer beliebten Wochen mit ErnstRudolf Bins. Heitere neue Übungen für das Gehirn, Bewegung in frischer Luft, Bewegungstraining im Tanzen, Entspannungserfahrung, die Schönheiten des Sauerlands und seine Natur erleben, miteinander ins Gespräch kommen und als beste Medizin genug Gelegenheiten, herzlich zu lachen: Dadurch können Sie wieder viel Kraft und Freude mit in Ihren Alltag nehmen. Es ist immer schön, von Teilnehmern zu hören: „Diese Woche im Jahr gehört für mich einfach dazu!“ Wir freuen uns auf Sie.

Termine: 18. – 23. 09.2011 | 16. – 21.10.2011

Pauschalpreis: 235,00 Euro

Verantwortlich: Ernst-Rudolf Bins

■ Rahrbacher Entspannungstage

Entspannte Tage und die Seele baumeln lassen, netten Menschen begegnen und etwas Gutes für die Gesundheit tun. Freundliche Geselligkeit, Wandern in frischer Sauerländer Bergluft in Begleitung unseres geprüften Wanderführers, und Entspannung mit Progressiver Muskelentspannung und Rückengymnastik. Professionelle Kosmetik in der neu eingerichteten WohlfühlOase, erfrischende Fitness im hauseigenen Hallenbad und speziell für Sie bereitet ein festliches Menü. Fachlich versierte und sympathische Begleitung.

Termin: 12. – 16. 09.2011 | 21. – 25.11.2011

Pauschalpreis: 375,00 Euro (kein Einzelzimmerzuschlag)

Verantwortlich: Sabine Schöpf

■ Entspannungszeit für pflegende Angehörige

Diese Veranstaltung im Rahmen der Gesundheitsprophylaxe bietet pflegenden Angehörigen eine kurze Auszeit, die es ihnen ermöglicht, neue Kraft zu tanken in Entspannung, Bewegung und Gespräch. Dabei wird berücksichtigt, dass die pflegenden Angehörigen häufig nur sehr kurz aus der pflegerischen Situation heraus können / wollen. Bei den in den Entspannungstagen für pflegende Angehörige angewandten Verfahren handelt es sich um grundsätzlich wirksame und qualitätsgesicherte Leistungen der gesundheitlichen Primärprävention. Die Maßnahmen richten sich zum einen an Einzelpersonen als pflegende Angehörige, die lernen wollen, nicht existentielle Stressbelastungen sicherer und gesundheitsbewusster zu gestalten, um dadurch potentiell behandlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden. Diese Maßnahme zur Gesundheitsprophylaxe kann auch für Selbsthilfegruppen zur Bewältigung spezifischer Belastungen durchgeführt werden.

Termin: 24. – 25. 09.2011

Pauschalpreis: 125,00 Euro

Verantwortlich: Julia Olfen

■ Entspannt die weibliche Kraft wiederfinden

Sie erleben als Frau einen anstrengenden Alltag und es fällt Ihnen schwer, ihre Zeit nach den eigenen Bedürfnissen einzuteilen. Die Berufsarbeit will getan sein, die Kinder müssen zur Schule oder zu Freunden gefahren werden. Der Haushalt wartet und auch der Partner möchte Aufmerksamkeit bekommen. Die Folgen sind vielfältig: Müdigkeit, Abgespanntheit, Stress, Kopfschmerzen, keine Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

Ein gesellschaftlich bestehendes Ungleichgewicht zugunsten maskuliner Werte bewirkt bei vielen Frauen, dass sie sich in einem ernst zu nehmenden Zustand der Entfremdung zu ihrem Körper sowie innerer Anspannung befinden. Sie mögen Erfolg haben, doch oft zahlen sie dafür einen hohen Preis, weil Teile ihres Wesens und Körpers unwillkürlich in leblosen Schutzpanzern eingefroren sind, die auch alle zwischenmenschlichen Beziehungen sowie die Verbindung zum inneren Wesenskern sabotieren.

Weibliche Kraft ist ein entspannter und verbundener Seinszustand, der sämtliche Machtspiele überschreitet. In diesem zweitägigen Workshop können Sie diese Kraft wiederentdecken.

Termin: 15. – 16.10.2011

Pauschalpreis: 149,00 Euro

Verantwortlich: Julia Olfen

■ Abschalten und Kraft tanken

Entspannte Tage und die Seele baumeln lassen, netten Menschen begegnen und etwas Gutes für die Gesundheit tun. Freundliche Geselligkeit, Wandern in frischer Sauerländer Bergluft in Begleitung unseres geprüften Wanderführers oder Rückengymnastik, Entspannung mit Progressiver Muskelentspannung oder Gesunde Bewegung und Entspannung; Heiße Rolle oder Salz-Handmassage im Preis eingeschlossen. Erfrischende Fitness im hauseigenen Hallenbad. Massagen, alternative Heilmethoden zum Entspannen, professionelle Kosmetik können als individuelle Zusatzleistungen der WohlfühlOase hinzu gebucht werden.

Termin: 09. – 11.12.2011

Pauschalpreis: 140,00 Euro

Verantwortlich: Sabine Schöpf

Organisatorisches (Auszug)

Die Leistungen umfassen – sofern nicht anders angegeben – Unterkunft im Zweibettzimmer, Vollpension mit 3 Mahlzeiten.

■ Besonderes **Angebot für 2011**: Kinder bis 4 Jahre kostenlos.

KAB-Mitglieder erhalten, sofern nicht anders angegeben, pro Übernachtung eine Ermäßigung von 2,00 Euro.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.



Josef-Gockeln-Haus

Tagungshotel, Bildungshaus und Ferienstätte
im Sauerland mit „Lust auf Land“

Josef-Gockeln-Haus der KAB

Josef-Gockeln-Straße 23

57399 Kirchhudem-Rahrbach

Tel: 02764/69-0, Fax: 02764/6995

info@josef-gockeln-haus.de

www.josef-gockeln-haus.de

