

# Urlaub für Frauen

## Kraftvoll unterwegs

Aktiv sein, Grenzen erkunden, das eigene Leistungsniveau kennenlernen, aber bitte nicht allein unter Männern: Frauen, die sich erst mal ohne männliche Kommentare erproben möchten, finden ein großes Angebot an Kursen, die exklusiv für Frauen durchgeführt werden.

## MTB-Fahrtechnik-Training

Beim Mountainbike-Fahrtechniktraining für Frauen zeigen erfahrene Trainerinnen, wie man sich auf dem Mountainbike sicher in jedem Gelände bewegen und ganz unterschiedliche Herausforderungen meistern kann. Die Trainings sind für Fahrerinnen aller Niveaus geeignet. Für Einsteigerinnen, die ihre Unsicherheit überwinden möchten: das Fahrtraining „Angst war gestern!“

[ladybike.net](http://ladybike.net) > Kurse > Termine

## Survival- und Wildniskurs

Ein Survivalkurs von Frauen, mit Frauen, für Frauen. Hier wird das Überleben in der Wildnis mit den einfachsten Hilfsmitteln geübt. Wasseraufbereitung, Erste Hilfe in Extremsituationen und die Orientierung in der Natur sind Themen, die an diesem Survivalwochenende behandelt werden.

[www.guiders.de/tour/4103-survival-wochenende-fuer-frauen-im-hunsrueck](http://www.guiders.de/tour/4103-survival-wochenende-fuer-frauen-im-hunsrueck)

## Setzt die Segel!

Urlaub für Windsbräute: Hier haben Frauen die Gelegenheit, mit einer weiblichen Crew die Kunst des Segelns zu erlernen und die Weltmeere zu erobern. [www.windbeutel-reisen.de](http://www.windbeutel-reisen.de) > Segeln > Frauentörns

## Rauf auf die Berge

Wandertouren von Hütte zu Hütte – mal gemütlicher mit Gepäcktransport, mal sportlicher mit Rucksack und vollem Gepäck. Das Miteinander und das bewusste Erleben der Natur steht

im Mittelpunkt. Ein Nebeneffekt der reinen Frauentouren kann sein, dass man abseits der Fußstapfen der alltäglichen Rollenverteilung unterwegs ist und so neue Rollen entdecken kann. [www.alpinkreaktiv.de](http://www.alpinkreaktiv.de)

## Neue Kraft tanken

Yoga, Ayurveda und Meditation: Dafür muss man nicht bis Asien reisen. Viele Angebote in diesem Themenfeld und in Deutschland hat beispielsweise „Neue Wege“ Reisen im Programm – von der mehrtägigen Regenerationskur bis zum mehrwöchigen Aufenthalt in einer Ayurveda-Klinik. [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

Selbst im von Frauen dominierten Wellness- und Yoga-Bereich gibt es Exklusiv-Reisen für Frauen: Der Veranstalter Inselzeitreisen bietet zum Beispiel eine 8-tägige Reise Yoga & Wandern auf Usedom – exklusiv für Frauen. [www.inselzeitreisen.de](http://www.inselzeitreisen.de)

Au-pair im Kloster: In der Benediktinerinnen-Abtei St. Walburg nahe Eichstätt können Frauen gemeinsam mit den Nonnen im Kloster wohnen, arbeiten und Abstand vom Alltag finden. [www.abtei-st-walburg.de](http://www.abtei-st-walburg.de)

## Reisen nur für Frauen

Einige Veranstalterinnen haben sich auf Frauenreisen spezialisiert. Sie bieten ein breites Programm – von Städtetour über Kreativ- oder Wellnessurlaub bis zu anspruchsvollen Aktivreisen. Eva Veith war eine der ersten Unternehmerinnen, die ein Reiseprogramm extra für Frauen aufgebaut hat. Ihre Firma „Frauen unterwegs“ feiert in diesem Jahr 30-jähriges Jubiläum. Inzwischen haben sich aber auch viele andere Anbieterinnen mit ihren Programmen auf dem Reisemarkt behauptet. [www.vertraeglich-reisen.de](http://www.vertraeglich-reisen.de) > Veranstalter > Urlaub für Frauen [www.frauenunterwegs.de](http://www.frauenunterwegs.de)