

Forellenhof-Post



Ausgabe 1 März 2012



Bio-Küche im Forellenhof

Bei uns kocht die Chefin Ute Heck noch „wie bei Mutter“. Alle Gerichte werden frisch und handwerklich zubereitet ...

... mehr auf Seite 2



Wandern ist des Müllers Lust

„Das Lahn-Dill-Bergland hat genau die Landschaft, die Naturpsychologen zu den weltweit gefälligsten Landschaftstypen zählen“, sagt Rainer Brämer ...

... mehr auf Seite 3



Frisch, regional und sozial

Mit dem Einkauf bei regionalen Lieferanten mit sozialem Hintergrund, verschmelzen auf wunderbare Weise biologische Aspekte mit sozialem Engagement ...

... mehr auf Seite 4

Neu im Forellenhof

Für unsere Gäste nur das Beste



Orthopädisches Schlafsystem 7 von Dormiente®

Ein guter Tag beginnt mit entspanntem Aufwachen. Das erste hundertprozent baubiologisch ausgestattet Doppelzimmer wird Ende März bezugsfertig sein. Die neue Außendämmung, der Lehmputz, der Dielenboden und die Netzabkoppelung schaffen ein besonderes Raum- und Schlafklima. Die metallfreien Vollholzbetten werden mit dem einzigartigen Sys-

tem 7 ausgestattet. Der punktelastische Naturlatexkern sorgt für wunderbare Körperunterstützung und einen erholsamen Schlaf.

Weiterhin wurde ein Einzelzimmer mit neuen Vollholzmöbeln ausgestattet.

Für eine bessere Klimabilanz wurde der Donnerstag zum „Veggitag“ erklärt.

Eröffnungsfeier zum BIO-Hotel

„Bio ist eine Lebenseinstellung“

Als ob Ron Schmid von den BIO-Hotels es schon im letzten Mai gewußt hätte: Auszug aus seiner Rede anlässlich der offiziellen Eröffnungsfeier: „Es bedarf einiges an Kraft um aus einem Haus ein BIO-Hotel zu machen, ja überhaupt einen solchen einzigartigen Platz entstehen zu lassen. Denn wir reden von Bio nicht als Trend, nein Bio ist eine Lebenseinstellung und das spiegelt sich im Tun und Handeln von Ute



Ron Schmid überreicht das Mitgliedsschild „BIO-Hotel“ an Forellenhof-Geschäftsführerin Ute Heck

und Jutta klar wieder. Wir reden von Besinnung auf Werte und vom Mut zur Nachhaltigkeit. Deshalb geht es nicht nur um den steinigen Weg der 100% Bio-Küche es geht auch darum mit den Forellenhof zu wachsen und dem Anspruch an eine nachhaltige Wirtschaftsweise im ganzen Betriebsablauf gerecht zu werden“.

Aktions- und Themenwochen 2012

Pfingsten im Forellenhof
Kurzurlaub über Pfingsten
mit kulinarischem Frühlingsprogramm
4 Tage (3 Nächte) – 214,- € HP im DZ
– EZ Aufpreis 30,- € –
Gültig: 25.-28.5.12

Aktions- und Themenwochen 2012

Blühende Sommerwiesen, schattige Wälder
mit sommerlicher Halbpension
189,- € von So.-Do. (4 Nächte)
– EZ Aufpreis 24,- € –
189,- € von Do.-So. (3 Nächte)
– EZ Aufpreis 24,- € –
Gültig: 1.7.-26.8.2012

Kurzurlaub – voll im Trend

Immer mehr Menschen schätzen und nutzen den Erholungswert, den ein Kurzurlaub bietet. Die „schnelle“ Erholung ist ist „In“ und bietet einen optimalen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag. Voll im Trend liegen die Forellenhof-Arrangements für verschieden Ansprüche. Die Pauschale „Meine Pause“ für 2 Nächte ist schon ab 78,- € zu buchen, das Angebot „Kurz mal weg“ beinhaltet 3 Übernachtungen mit Bio-Halbpension ab 175,- €. Die Kurzwoche mit 5 Nächten Halbpension im Erdbeer-Doppelzimmer kostet in der Sparsaison 279,- €. Aber auch spezielle Wellnesspauschalen gehören zum Programm. Besonders beliebt ist die „Romantische Auszeit für Zwei“ (mit zwei Übernachtungen) mit umfangreichen Beauty-Anwendungen und exklusivem Saunaabend ab 249,- €. Das bewährte Angebot „Rosige Zeiten“ mit 3 Nächten und Rosen-Verwöhnprogramm ist wahlweise buchbar mit Halbpension oder mit der beliebten kalorienreduzierten Vollpension. Eine Kurzwoche (5 Nächte), die bewährte „Schlank & Vitalwoche“ und die Wanderwoche (beide 7 Nächte) gehören ebenso zum Angebot.

Aktions- und Themenwochen 2012

Fit in den Frühling
1 Woche (6 Nächte)
unter dem Motto „Kräutervariationen“
ab 335,- € mit Halbpension
– kein Einzelzimmerzuschlag –
gültig 18.3.-24.3.12

Bio-Wellness und Naturkosmetik:

Der wahre Luxus für Genießer

Seit 2010 kommt auf den Zimmern bei Shampoo und Seife nur kontrollierte Naturkosmetik zum Einsatz. Neu: Im Wellnessbereich und bei allen Wellness-Angeboten wird seit diesem Jahr garantiert nur 100 Prozent zertifizierte Naturkosmetik verwendet. Die frisch und individuell gemischten Packungen und Bäder werden

im Forellenhof aus zu hundert Prozent zertifizierte Bio-Zutaten (Öle, Sahne, Honig ...) hergestellt. Die zugekauften Natur-Kosmetikprodukte von Charlotte Meentzen und Logona bürgen mit den Siegeln BDIH, Ecocert oder Natrue ebenfalls für hohe Standards. Denn wer darauf vertrauen darf, dass die Haut mit rein pflanzlichen Produkten verwöhnt wird, kann wirklich mit allen Sinnen



genießen. Darüberhinaus garantiert der Forellenhof seinen Gästen mit dem Siegel „eco hotels certified“ (ehc) die Nutzung von Öko-Strom und den schonenden Ressourcenverbrauch bei Wasser, Energie und Müll.

Text: tw. aus cosmic – Das Naturkosmetik-Magazin, Autorin: Martina Petersen

Streicheleinheiten für Körper und Seele

Vital Klassik 56,- €
Unser bewährtes Basisangebot

Vitalini* 63,- €
Urlaub für die Füße ... und mehr

Kneippling 95,- €
Auf den Spuren von Pfarrer Kneipp

Herbalini* 99,- €
Auszeit mit Rundum-Verwöhnprogramm

Rosini* 99,- €
Harmonisierende Rosenbehandlung

Rosentraum* 109,- €
Rosenverwöhnbehandlungen von Kopf bis Fuß

Marini – Meeresfrische* 109,- €
„Ein Hauch von Meer“

Einfach Wohlfühlen 189,- €
... von Kopf bis Fuß verwöhnt werden

Jungbrunnen 225,- €
Geben Sie den ersten Zeichen der Zeit keine Chance!

Unsere (M)ini Pakete lassen sich wunderbar mit den Urlaubs-Angeboten kombinieren. Egal ob zusätzlich zu den Anwendungen, die eventuell in der Pauschale enthalten sind oder stattdessen. Die mit einem Sternchen versehenen Angebote können auch als Day Spa Angebote gebucht werden. Die anderen Angebote setzen eine Mindestaufenthaltsdauer von 4 Nächten voraus. Die (Mini) Pakete verstehen sich ohne Übernachtungen.



Aktions- und Themenwochen 2012

Kraut und Rübentage
5 Tage bleiben – 4 Tage zahlen
158,- € ÜF pro Person im DZ
Aufpreis für Halbpension (5 Tage) 85,- €
– EZ-Aufpreis 40,- € –
Gültig 4.-25.11.2012

Aktions- und Themenwochen 2012

Ostern wie früher daheim
5 Tage (4 Nächte) Halbpension inkl. beliebten Osterprogramm
319,- € im DZ
– Anreise Gründonnerstag oder Karfreitag möglich –

Übernachtung mit Frühstück

Aufenthaltsdauer	Einzelzimmer Dusche/WC	Doppelzimmer Dusche/WC
1-4 Nächte	ab 55,- €	ab 78,-* bis 88,- €
5-6 Nächte	ab 49,- €	ab 78,- €
ab 7 Nächte	ab 45,- €	ab 73,- €

*) Dieser Preis bezieht sich auf einen Aufenthalt im Doppelzimmer „unter der Woche“ (So. bis Do.) Der Aufpreis für die Hochsaison beträgt 3,- € pro Person und Tag. Buchung von Halbpension ab einer Aufenthaltsdauer von 2 Tagen möglich; bei Vorausbuchung beträgt der Preis dafür 19,50 € pro 3-Gang Bio-Menü (Wahlmöglichkeit des Hauptgerichts).



Aktions- und Themenwochen 2012

Goldener Herbst
Wanderwoche mit Halbpension
7 Nächte – ab **383,- €** HP
Gültig: 7.-28.10.12



Wie bei Muttern

Bio-Küche, traditionell fein abgeschmeckt

Im Forellenhof kocht Ute Heck noch „wie bei Muttern“. Alle Gerichte sind leicht, traditionell und fein abgeschmeckt, sie werden frisch und handwerklich zubereitet. Die 100 % Bio-Zutaten kommen vielfach aus heimischen Bio-Betrieben; sogar der Kaffee stammt aus der ersten Bio-Kaffeerösterei Hessens, die nur 15 Kilometer entfernt liegt. Der Tag beginnt mit einem abwechslungsreichen liebevoll angerichteten Bio-Büffet mit Flockenmühle, Obst, Käse, Schinken oder Wurst, hausgemachten Brotaufstrichen süß oder deftig, einer viel-

fältigen Brot- und Brötchenauswahl und leckeren Säften von Streuobstwiesen. Neben dem traditionellen „fleischlosen Montag“ gibt es ab sofort den „Donnerstag als Veggitag“. An den anderen Tagen besteht beim Hauptgericht immer die Möglichkeit zwischen einem Fleischgericht (Geflügel, Rind oder Schwein) oder einem vegetarischen Gericht zu wählen. Fangfrische Forellen kommen im Forellenhof selbstverständlich aus eigenem Teich und sind demnächst sogar Bio-zertifiziert. So wie die frisch geerntete Früchte aus dem eigenen Garten, die zu leckeren Gelees und Marmeladen verarbeitet werden. Einfach köstlich ...

Aktions- und Themenwochen 2012

Wanderurlaub im Altweibersommer

5 Nächte – Halbpension
ab 299,- €
Gültig 26.8.-30.9.12



Aktions- und Themenwochen 2012

Langes Wochenende Kurzurlaub zu Himmelfahrt und Fronleichnam

Schmecken Sie den Frühling
in unserer saisonale Bio-Küche
5 Tage (4 Nächte) – 259,- € im DZ
– EZ Aufpreis 40,- € –
Gültig: 16.5.-20.5.12 und 6.-10.6.12

Wanderangebote

Wandern ist des Müllers Lust ...

„Das Lahn-Dill-Bergland hat genau die Landschaft, die Naturpsychologen zu den weltweit gefälligsten Landschaftstypen zählen“, sagt Rainer Brämer, er widmet sich seit 1991 wissenschaftlich dem Thema Natur, Jugend, Landschaft und wird deshalb der „Wanderpapst“ genannt. Er betont: „Es braucht immer wieder Szenenwechsel, Aussichten, Raumeffekte“. Das ist einer der Gründe weshalb die Wanderangebote im Forellenhof immer

beliebter werden. Es gibt Arrangements für 2 Nächte ab 125,- € und für 3 Nächte ab 127,- € mit Frühstück und mit Halbpension ab 185,- €.

Da es viel zu entdecken gibt im Naturpark Lahn-Dill-Bergland mit seinem Weitwanderweg dem Lahn-Dill-Bergland-Pfad und den 19 Extratouren ist auch eine Wochenpauschale (7 Nächte) ab 239,- € mit Frühstück und mit Halbpension ab 389,- € im Angebot.

Urlaub ist zu jeder Jahreszeit schön:

Im Forellenhof sind die Saisonzeiten eng an die Jahreszeiten gekoppelt. Mit Spar-Saisonpreis kommt **Frühlingsfrisch** der Zeitraum vom 15. Februar bis zum 5. April daher. **Endlich Frühling** heißt es in der Zeit vom 5. April bis zum 10. Juni; dies ist die erste Hochsaison im Forellenhof. Während der Zeit vom 10. Juni bis zum 26. August kann man **blühende Sommerwiesen** zum Spar-Saisonpreis genießen. Die zweite Hochsaison liegt im **Altweibersommer**: Vom 26. August bis zum 7. Oktober. Im **goldenen Herbst** vom 7. Oktober bis zum 25. November gelten dann wieder Spar-Saisonpreise.



Naturpark
Lahn-Dill-Bergland
www.lahn-dill-bergland.de

Aktions- und Themenwochen 2012

Goldener Herbst
Wanderwoche mit Halbpension
7 Nächte – ab 383,- €
Gültig: 7.-28.10.12

Hinter den Kulissen: „Bio-Produkte“ im Forellenhof

Frisch, regional und sozial

Mit dem Einkauf bei Lieferanten mit sozialem Hintergrund (Diakonie, Sucht- und Lebenshilfe) „Fleckenbühler-Erzeugnisse“ (Käse..), „Alsfelder Biofleisch“, (Fleisch- und Wurst) „DeKehne“ (Kaffee) und der Wäscherei „Laguna“, verschmelzen so-

gar auf wunderbare Weise biologische Aspekte mit sozialem Engagement, so dass Natur und Mensch gleichermaßen in Einklang kommen.

Nicht erst seit der verstärkten öffentlichen Diskussion im letzten Jahr; sind



wir uns sicher; dass Lebensmittel einer höheren Wertschätzung bedürfen. In unserer Küche werden die Bio-Produkte traditionell nahezu vollständig verwertet. Frisch, regional und saisonal lautet die Devise. Für die Umwelt reduzieren wir die übertriebene Lagerhaltung, vermeiden Müll und vor allem das Wegwerfen von Speisen. Das bedeutet, nichts ist überladen, beim Büffet wird bei Bedarf ständig nachgelegt und auch beim Menü reichen wir gerne nach. So vermeiden wir, dass zu viel auf dem Teller zurückbleibt und nacher in die Tonne muss.

Miträtseln & Gewinnen!

Bitte senden Sie das Lösungswort bis zum 30. April 2012 per Email an post@fhof.de oder per Post an Forellenhof GmbH, Brühstr. 16, 35080 Bad Endbach und gewinnen Sie einen „AUSZEIT-GUTSCHEIN“:

1 Übernachtung für 2 Personen im romantisch dekorierten Doppelzimmer, Frühstück vom Bio-Frühstücksbüffet und 3-Gang-Candle-Light-Dinner inkl. einer Flasche Wein.

Der/die Gewinner/in wird schriftlich benachrichtigt!

Wandverkleidung aus Papier	▼	durch, mit (lateinisch)	verschmutzte Stelle	▼	Vorsilbe: Zehntel einer Einheit	Federwechsel der Vögel	▼	Sandanhäufung, -hügel
ein Fruchtbrei	▶		1					
Tierfell	▶				Kehrbesen; Kaminkehrer			starke Hitze
▶	2							▼
Autozubehör		Gegner Cäsars		kleines Lasttier	▶		5	
▶							Parfümfläschchen	
Rinnverlust an Waren		alter Schlager (engl.)	zauberkräftige Flüssigkeit	Fluss z. Rhein, aus der Eifel	▶	3		
ein Marder	▶					bayrisch: Rettich		Brettspiel
▶				Frau Jakobs im A. T.	▶			▼
Blumenfülle		südamerikanisches Lama	▶					
▶			6		Gotteshaus, große Kirche	▶		
Gesichtsausdruck		Schiffsraum	▶				4	

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6

Aktions- und Themenwochen 2012

Der Mai ist gekommen

4 Tage (3 Nächte) – Halbpension mit beschwingten Programm in den Mai
224,- € im DZ
 – EZ-Aufpreis 30,- € –
 Gültig: 28.4.-1.5.2012

Aktions- und Themenwochen 2012

Wundervolle Frühlingstage

5 Tage (4 Nächte) inkl. Frühlingsprogramm
239,- € für Halbpension im DZ
 Anreise nur Sonntags möglich!
 – Nicht buchbar an Ostern, 1. Mai, Himmelfahrt, Pfingsten und Fronleichnam –

Impressum

Forellenhof GmbH – das BIO-Hotel
 Brühlstraße 16
 35080 Bad Endbach
 Tel. 02776 9142-0
 Fax 02776 9142-44
 post@fhof.de, www.biohotel-forellenhof.de

Geschäftsführerin: Ute Heck
 HRB-Nr. 3223, Amtsgericht Marburg
 USt.-Ident-Nr.: DE 220542318
 DE-ÖKO-006

Fotos: smartwerk.de, Forellenhof, privat
 Druck: L&W Druck GbR, Bad Endbach
 Auflage: 4.400 Stück

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
 Mehr Informationen auf Anfrage oder unter www.biohotel-forellenhof.de

Aktions- und Themenwochen 2012

Zum Saisonstart

schicken wir Ihnen einen Urlaubstag!
 8 Nächte bleiben und nur 7 Nächte zahlen!
 Ab **399,- €** HP im DZ (letzte Anreise 10.3.12)