

## **Hof de Planis, Stels** **Auszeit für Frauen – eine gute, alte Idee**

**Aus der Not der Nachkriegszeit geboren, entspricht eine ruhige Erholungs- und Rückzugsmöglichkeit immer noch – oder vielleicht mehr denn je - einem Bedürfnis vieler Frauen. Längst sind es nicht mehr ausschliesslich Bergbäuerinnen, die sich eine Auszeit nehmen. Frauen jeden Alters und aus nah und fern treffen sich für ein paar Ferientage im Hof de Planis in Stels.**

Einfach sein und nichts müssen, so lautet das ‚Programm‘ vom 2. - 7. August 2013 im Hof de Planis. Das traditionsreiche Angebot entstammt dem Gründungsgedanken der Stiftung ‚Hof de Planis‘ und ist heute zeitgemässer denn je. Als Frau Dr. A. Bodmer im Herbst 1953 die Annie Bodmer-Abegg Stiftung ins Leben rief, mit dem notwendigen Kapital ausrustete und ein Jahr später die einfache Pension Stelser Hof auf dem Stelserberg kaufte und umbauen liess, konnte sie nicht ahnen, dass sie dereinst als Visionärin in die Geschichte der Frauenförderung eingehen würde. Von allem Anfang an waren ihr Mütterferien und Frauenbildung zentrale Anliegen. Den in der Nachkriegszeit besonders schwer belasteten Frauen und Bäuerinnen des Berggebiets sollte eine Verschnaufpause ermöglicht werden.

### **Bedürfnis nach Ruhe und Erholung**

Auch wenn die Kinderschar heutzutage nicht mehr so gross ist, vielerlei Haushaltsmaschinen den Alltag erleichtern und wohl jedes Haus in der Schweiz eine Zufahrt hat, existiert das Bedürfnis nach einfacher Erholung. Die offenen Frauenferientage im Hof de Planis werden als Luxus empfunden, gerade weil wenig Aktivitäten programmiert sind. Angesagt sind Ruhe und Krafttanken an der frischen Luft, in der Natur. Die frei wählbare Anzahl Tage gestaltet jede Frau ganz persönlich mit einem individuellen Mix aus bewusstem Rückzug und gezielter Aktivität. Gegeben sind der ruhige Rahmen und die Gelegenheit zur Begegnung mit sich selber und mit anderen Frauen. Spaziergänge oder Wanderungen, allein oder gemeinsam, führen raus in die herrliche Gebirgs-Landschaft des Stelserberges. Angeboten werden ausserdem wohltuende Massagen. Im und ums Haus finden die Teilnehmerinnen ruhige Ecken für ihre Lieblingsbeschäftigung, sei es Handarbeit, Lektüre oder Musikgenuss, aber auch gesellige Momente. Dazu gehören etwa der Nachmittagstee mit Kuchen, Spielrunden oder Filmabende. Viel hängt ab von der Eigeninitiative der Frauen, im Vordergrund stehen allein deren persönlichen Bedürfnisse.

### **Vielseitige Lebensgeschichten**

Nicht alle Frauen haben Lust auf Aktivitäten, einige geniessen ganz einfach die Freiheit, nichts tun zu müssen. Marianne aus Küsnacht/ZH reist seit vielen Jahren nach Stels: „Diese Ruhe, manch gutes Gespräch mit anderen Frauen, dazu bedient und verwöhnt werden – diese Art Ferien bringt mir pure Erholung an Leib und Seele.“ Seit 15 Jahren kennt Doris aus Zürich die Auszeit. Sie schätzt den guten Mix, den die Teilnehmerinnen punkto Alter, Herkunft und Lebensgeschichte bilden. Ausserdem liebt sie das traditionsreiche Begegnungshaus: „Das Haus hat festen Boden und einen guten Geist. In dieser Offenheit kann sich Eigen-Initiative der Frauen entfalten.“

Annie Bodmer-Abegg hätte Freude ob dieser Aussagen. Die Stiftung – 2006 in ‚Stiftung Hof de Planis‘ umbenannt - erfüllt auch nach bald 60 Jahren ihren ursprünglichen Zweck.

Infos zur Sommerauszeit für Frauen vom 2. - 7. August 2013:

[www.hofdeplanis.ch](http://www.hofdeplanis.ch), Tel. 081 328 11 49 oder [info@hofdeplanis.ch](mailto:info@hofdeplanis.ch)