

Auszeit im Kloster

Kartause Ittingen, 14.10.2024, 11:00 Uhr - 19.10.2024, 11:00 Uhr

Leben und Glauben | Meditation | Auszeit im Kloster | Wachsen und Heilwerden

Begleitete Entspannung für Körper, Seele und Geist

Abstand gewinnen und zu sich selber finden...

Manchmal wird das Leben unübersichtlich und kompliziert. Eine innere Unruhe macht sich breit. Beziehungen werden brüchig. Wir stossen kräftemässig an Grenzen und drehen uns im Kreis. Wir merken, dass wir so nicht weitermachen können und dass eine Richtungsänderung ansteht.

Das klösterliche Ambiente der Kartause Ittingen ist die ideale Umgebung, um Abstand von der aktuellen Lebenssituation zu bekommen, innezuhalten und sich wieder auszurichten. Begleitet von einer Therapeutin und einem/r Pfarrer/in und Meditationsleiter/in kann neuer Raum entstehen, um sich auf sich selbst zu konzentrieren und in Kontakt zu kommen mit unserem innersten Kern sowie mit dem göttlichen Grund des Lebens, der uns trägt und nährt.

Die „Auszeit im Kloster“ bietet

- einen Unterbruch von der Hektik des Alltags und die Möglichkeit einer Neuorientierung
- Biographie- und Körperarbeit mit einer erfahrenen Therapeutin (drei Einzeltherapien Mo/Mi/Fr)
- Meditationen im Raum der Stille/Thymianlabyrinth und Begleitgespräche zu persönlichen Fragen des Lebens und des Glaubens (Di/Do/Sa)
- Freier Raum zur eigenen Gestaltung
- Ruhe und Bewegung in der wunderschönen Natur rund um die Kartause Ittingen
- Öffentliche Tagzeitengebete in der Klosterkirche

[>> Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin <<](#)

Teilnehmende

Die Auszeit ist speziell ausgerichtet auf Menschen, die ihre berufliche und persönliche Situation verbessern und ihr Leben aktiv gestalten wollen. Um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten, werden pro Auszeit max. vier Personen aufgenommen. Die Auszeit kann nur durchgeführt werden, wenn sich mindestens 2 Personen anmelden.

Wer in psychologischer Behandlung ist, spricht sich vor der Anmeldung zur Auszeit mit seinem/ihrem therapeutischen Begleiter/in ab.

Leitung (2 Teams)

Ina Lindauer, strukturelle Körper- und Trauma-Therapeutin, www.beruehrungspunkt.ch (IL)
Thomas Bachofner, Pfarrer, Leiter tecum, Meditationsleiter, www.tecum.ch (TB)

Beatrix von Crayen, Physiotherapeutin, Atemarbeit, prozessorientierte Psychologie,
www.voncrayen.ch (BvC)

Cathrin Legler, Pfarrerin, Fachmitarbeiterin tecum, Meditationsleiterin, www.tecum.ch (CL)

Alle Daten 2024:

jeweils Montag, 11 Uhr bis Samstag (Lange Auszeit Freitag), 11 Uhr

Mo-Sa, 12. bis 17. Februar 2024 (BvC/CL)

Mo-Sa, 4. bis 9. März 2024 (IL/TB)

Mo-Sa, 8. bis 13. April 2024 (BvC/CL)

Mo-Fr, 6. bis 17. Mai 2024 (Lange Auszeit) (IL/TB)

Mo-Sa, 6. bis 11. Mai 2024 (IL/TB)

Mo-Sa, 17. bis 22. Juni 2024 (IL/TB)

Mo-Sa, 8. bis 13. Juli 2024 (IL/TB)

Mo-Sa, 12. bis 17. August 2024 (IL/TB)

Mo-Sa, 16. bis 21. September 2024 (BvC/CL)

Mo-Fr, 14. bis 25. Oktober 2024 (Lange Auszeit) (IL/TB)

Mo-Sa, 14. bis 19. Oktober 2024 (IL/TB)

Mo-Sa, 11. bis 16. November 2024 (IL/TB)

Kosten

6-tägige Auszeit (Mo-Sa):

Halbpension EZ, Seelsorgerliches Angebot: CHF 790.-

*Therap. Begleitangebot Ina Lindauer: CHF 930.-

*Therap. Begleitangebot Beatrix von Crayen: CHF 800.-

TOTAL CHF 1720.- / 1590.-

12-tägige Auszeit (Mo-Fr):

Halbpension EZ, Seelsorgerliches Angebot CHF 1'580.-

*Therap. Begleitangebot Ina Lindauer: CHF 1'195.-

TOTAL CHF 2775.-

Die Kurskosten beinhalten: Vorabgespräch, Körpertherapie, Gesprächstherapie, Körperarbeit zur Entspannung, meditative Angebote und seelsorgerliche Begleitgespräche.

*Die Therapiekosten werden in der Schweiz je nach Krankenkasse anteilig von der Zusatzversicherung rückvergütet.

Bitte wenden Sie sich für Auskünfte direkt an

Ina Lindauer, ina.lindauer@me.com oder

Beatrix von Crayen, crayen@bluewin.ch

Auf Anfrage unterstützen wir Personen in finanziellen Engpässen gerne aus unserem Gästefonds.

Anmeldung

Spätestens zwei Wochen vor dem Anlass. Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Mind. 2 Personen / Max. 4 Personen

Auszeit im Kloster Flyer

Auszeit im Kloster Beispielzeitplan

Veranstalter: tecum - Zentrum für Spiritualität Bildung und Gemeindebau

Verfügbare Plätze: 3