

# Lange Auszeit im Kloster

Kartause Ittingen, 19.10.2021, 11:00 Uhr - 29.10.2021, 14:30 Uhr

Leben und Glauben | Auszeit im Kloster | Innehalten und Auftanken | Wachsen und Heilwerden

\*\*\*\*\*

## BITTE BEACHTEN

**Ab 13.9.21 gilt für alle Kurse, Seminare und Veranstaltungen eine Covid-Zertifikatspflicht.** Dafür kann im Kursraum auf das Tragen einer Maske verzichtet werden.

> [Weitere Informationen](#)

Wir danken für Ihr Verständnis!

\*\*\*\*\*

# Begleitete Entspannung für Körper, Seele und Geist

Dem Hamsterrad entfliehen und neue Kräfte tanken? Anstehende Veränderungen im Leben aus der Distanz betrachten? Die Kartause Ittingen ist die ideale Umgebung für Menschen, die Abstand vom beruflichen und privaten Alltag brauchen. Die Ruhe der Natur - in Verbindung mit Körperarbeit und Bewegung - lässt neuen Raum entstehen, um in Kontakt mit dem eigenen Kern ("inneres Kind") zu kommen. Die Auszeit wird therapeutisch begleitet mit Einzelgesprächen, Körpertherapien und Meditationen. Ergänzend dazu bietet das ehemalige Kloster einen spirituellen Rahmen, der einen Zugang öffnet zum göttlichen Grund des Lebens.

## Gestaltung

Telefonische Begleitung vor und nach dem Aufenthalt, Prozessarbeit mit dem "inneren Kind", Biografie- und Körperarbeit, Selbstreflexion.

Auf den Spuren der Kartäuser verlangsamt sich der Lebensrhythmus: Tagzeitengebete, Meditationen, Labyrinth und Begleitgespräche zu Fragen des Lebens und des Glaubens.

Pro Auszeit werden ein bis vier Personen aufgenommen.

## Teilnehmende

Die Auszeit ist speziell ausgerichtet auf Menschen, die ihre berufliche und persönliche Situation verbessern und ihr Leben aktiv gestalten wollen.

## Leitung

Ina Lindauer, strukturelle Körper- und Trauma-Therapeutin

Thomas Bachofner, Pfarrer, Leiter tecum, Ausbildung als Meditationsleiter.

## Dauer 11-tägige Auszeit

Von Dienstag, 19. Oktober, 11.00 Uhr bis Freitag, 29. Oktober, 14.30 Uhr

Auf Anfrage ist in der ersten Woche von Di, 19.10 bis Sa 23.10. evtl. auch eine 5-tägige Auszeit möglich.

**Kosten 11-tägige Auszeit:**

Halbpension im Einzelzimmer: Fr. 1235.-

Halbpension im Doppelzimmer: Fr. 1035.- (Auszeit zu zweit)

Kurskosten für Begleitangebot: Fr. 1295.-

Die Kurskosten beinhalten: Vorabgespräch, Körpertherapie, "innere Kind"-Arbeit, Körperarbeit zur Entspannung, meditative Angebote und Begleitgespräche.

Diese Kosten werden in der Schweiz je nach Krankenkasse anteilig von der Zusatzversicherung rückvergütet. Bitte wenden Sie sich für diese Option direkt an Ina Lindauer: [ina.lindauer@crossflow.ch](mailto:ina.lindauer@crossflow.ch)

**Anmeldung**

Spätestens zwei Wochen vor dem Anlass. Eine frühzeitige Buchung ist von Vorteil.

Flyer Auszeit im Kloster 2021

Veranstalter: tecum - Zentrum für Spiritualität Bildung und Gemeindebau