

# Lange Auszeit im Kloster

Kartause Ittingen, 16.10.2023, 11:00 Uhr - 27.10.2023, 15:00 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. Wir stossen kräftemässig an Grenzen, drehen uns im Kreis und merken, dass wir so nicht weitermachen können und dass eine Richtungsänderung ansteht. Doch wie kommen wir in einen anderen Lebensmodus hinein? Wie finden wir heraus, wie wir eigentlich leben wollen? Was könnte ein gangbarer Weg sein?

Das klösterliche Ambiente der Kartause Ittingen ist die ideale Umgebung, um Abstand von der aktuellen Lebenssituation zu bekommen, innezuhalten und sich wieder auszurichten. Wer sich nach einer Unterbrechung von der Hektik des Alltags sehnt und sich neu orientieren möchte, ist hier am richtigen Ort. Ruhe und Bewegung in der Natur – in Verbindung mit Biographie- und Körperarbeit – lassen neuen Raum entstehen, um sich auf sich selbst zu konzentrieren und in Kontakt zu kommen mit unserem innersten Ich.

Ergänzend dazu bietet das ehemalige Kloster einen spirituellen Rahmen, der uns einen Zugang öffnet zum göttlichen Grund des Lebens, der uns trägt und nährt.

### **Gestaltung dieser Auszeit**

Telefonische Begleitung vor und nach dem Aufenthalt, Körpertherapie, Gesprächstherapie, Körperarbeit zur Entspannung.

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

### **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.

### **Leitung (2 Teams)**

Ina Lindauer, strukturelle Körper- und Trauma-Therapeutin (IL)

Thomas Bachofner, Pfarrer, Leiter tecum, Meditationsleiter (TB)

Beatrix von Crayen, Physiotherapeutin, Atemarbeit, prozessorientierte Psychologie (BvC)

Cathrin Legler, Pfarrerin, Fachmitarbeiterin tecum, Meditationsleiterin (CL)

## **Alle Daten 2023:**

### **jeweils Montag, 11 Uhr bis Samstag, 11 Uhr**

06. Februar bis 11. Februar (IL/TB)

06. bis 11. März (BvC/CL)

23. bis 28. April (IL/TB) (So bis Fr!)

08. bis 19. Mai (Lange Auszeit, Mo-Fr) (IL/TB)

08. bis 13. Mai (IL/TB)

19. bis 24. Juni (IL/TB)

10. bis 15. Juli (IL/TB)

14. bis 19. August (IL/TB)

11. bis 16. September (IL/TB)

### **16. bis 27. Oktober (Lange Auszeit, Mo-Fr) (BvC/CL)**

16. bis 21. Oktober (BvC/CL)

20. bis 25. November (BvC/CL)

## **Kosten**

6-tägige Auszeit (Mo-Sa):

Halbpension im Einzelzimmer: CHF 700.-

\*Kurskosten für Begleitangebot Ina Lindauer: CHF 930.-

\*Kurskosten für Begleitangebot Beatrix von Crayen: CHF 800.-

12-tägige Auszeit (Mo-Fr):

Halbpension im Einzelzimmer: CHF 1'470.-

\*Kurskosten für Begleitangebot: CHF 1'195.-

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

Diese Kosten 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

## **Anmeldung**

Spätestens zwei Wochen vor dem Anlass. Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Auszeit\_Tecum\_2023\_Flyer.pdf

Veranstalter: tecum - Zentrum für Spiritualität Bildung und Gemeindebau

Verfügbare Plätze: 4