



t e cum

Kosten

6-tägige Auszeit:

Halbpension im Einzelzimmer, Meditationen, Seelsorgegespräche

CHF 895.-

Therapeutische Begleitung

CHF 960.-

TOTAL CHF 1855.-

Die therapeutische Begleitung beinhaltet:

Vorabgespräch, Körpertherapie, Gesprächstherapie, Resilienz-Coaching, Burnout-Prävention, meditative Angebote und seelsorgerliche Begleitgespräche.

Die Therapiekosten werden je nach Krankenkasse anteilig von der Zusatzversicherung rückvergütet. Bitte wenden Sie sich für Auskünfte betreffend Krankenkasse direkt an : info@inalindauer.ch oder kontakt@abtguerber-coaching.ch

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

Anmeldung

Bis zwei Wochen vor dem Termin:

Via QR-Code oder über unsere Homepage www.tecum.ch (in der Agenda den Kurs suchen und das Online-Formular ausfüllen)

Maximal 5 Personen pro Auszeit, frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Sie erhalten eine Bestätigung per Mail sowie spätestens eine Woche vor Beginn die genauen Kursinformationen und die Rechnung.



Kartause Ittingen – Ort der Kraft

Umgeben von Rebbergen, Obstbäumen und der Thurlandschaft ist die Kartause der ideale Ort für die Auszeit im Kloster: entschleunigend und doch kraftvoll und inspirierend.

Das ehemalige Kartäuserkloster gehört heute einer Stiftung, die darin ein Seminarhotel betreibt. In den Klostermauern befinden sich verschiedene Museen, ein Gutsbetrieb sowie das Restaurant Mühle. Die Evangelische Landeskirche Thurgau nutzt die einzigartige Infrastruktur für sein Bildungs- und Begegnungszentrum «tecum».

Anreise Bahn bis Bahnhof Frauenfeld, von dort stündlicher Postautokurs in die Kartause Ittingen (Abfahrt XX:19 / Ankunft XX:29), weitere Verbindungen bis Warth Gemeindehaus, 10 min Fussweg; oder per Taxi.
Anreise Auto Autobahn A7 bis Frauenfeld-West, dann ca. 4.5 km den braunen Wegweisern «Kartause Ittingen» folgen. Parkplatz vorhanden (8.-/Tag). Die Kartause Ittingen liegt nur zehn Fahrminuten von Frauenfeld entfernt.

tecum ist ein Partnerbetrieb der
Stiftung Kartause Ittingen



tecum – Zentrum für Bildung und Spiritualität
der Evangelischen Landeskirche Thurgau

Kartause Ittingen, CH 8532 Warth

T +41 52 748 41 41, tecum@kartause.ch, www.tecum.ch

Auszeit im Kloster 2026/27

Begleitete Entspannung
für Körper, Seele und Geist

Kartause Ittingen



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 Pfarrer und Meditationsleiter 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, resp. Resilienz-Coaching und Burnoutprävention mit einer erfahrenen Therapeutin / Psychologin
- Meditationen im Raum der Stille/Thymianlabyrinth und Begleitgespräche zu persönlichen Fragen des Lebens und des Glaubens
- Freier Raum zur eigenen Gestaltung
- Ruhe und Bewegung in der Natur
- Unterbringung im hübschen Einzelzimmer des Hotels
- Öffentliche Tagzeitengebete in der Klosterkirche

Um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten, werden pro Auszeit maximal vier Personen aufgenommen. Wer in psychologischer Behandlung ist, spricht sich vor der Anmeldung zur Auszeit mit seinem/ihrer therapeutischen Begleiter/in ab.

Seminarleitung



Thomas Bachofner Studierte evangelische Theologie in Zürich und Los Angeles und bildete sich weiter zum Meditationsleiter mit Schwerpunkt Spiritualität. Von 1994 bis 2010 war der Familienvater Pfarrer in Gossau (ZH), bevor er Leiter des Zentrums für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau «tecum» wurde. www.tecum.ch

Thomas führt bei allen Auszeiten Meditationseinheiten durch und bietet Seelsorgegespräche an.



Dr. phil. Nadja Abt-Gürber war nach dem Psychologiestudium an der Universität Zürich in der Forschung an der Pädagogischen Hochschule St.Gallen tätig und promovierte an der Universität Bern. Weiterbildungen in systemischem und wertorientiertem Coaching und Beratung. In ihrer Praxis in Lanzenneunforn begleitet sie Menschen mit einem ganzheitlichen und ressourcenorientierten Ansatz. www.abtguerber-coaching.ch

Unser Leben ist darauf angelegt, dass wir uns ständig weiterentwickeln, um immer mehr die Person zu werden, die wir im Kern sind.

Nadja ist spezialisiert auf Resilienz-Coaching und Burnout-Prävention und bietet psychologische Einzelgespräche an.

Daten mit Schwerpunkt Coaching

Mo-Sa, 8. bis 13. Februar 2027

Mo-Sa, 16. bis 21. August 2027

Mo-Sa, 4. bis 9. Oktober 2027



Ina Lindauer Studierte ursprünglich Diplom-Sportpädagogik und -ökonomie an der Universität Köln. Später Ausbildung in systemischer Beratung, somatische Trauma-Arbeit (STA) und struktureller Körpertherapie bei

Dr. Herbert Grassmann. Praxis Berührungspunkt in Stein am Rhein. www.beruehrungspunkt.ch

Unser inneres Kind beeinflusst unser Leben massgeblich. In einem guten Kontakt mit unserem inneren Kind sind wir in der Lage, unser Lebenskonzept neu zu gestalten.

Ina bietet Einzelsitzungen mit Körper- und Gesprächstherapie an, mit Fokus auf die Innere-Kind-Arbeit.

Daten mit Schwerpunkt Körpertherapie

Mo-Sa, 14. bis 19. September 2026

Mo-Sa, 12. bis 17. Oktober 2026

Mo-Sa, 9. bis 14. November 2026

Mo-Sa, 15. bis 20. März 2027

Mo-Sa, 12. bis 17. April 2027

Mo-Sa, 17. bis 20. Mai 2027

Mo-Sa, 21. bis 26. Juni 2027

Mo-Sa, 12. bis 17. Juli 2027

Mo-Sa, 20. bis 25. September 2027

Mo-Sa, 15. bis 20. November 2027

Zeit

Beginn jeweils am Montag um 10.45 Uhr.
Ende am Samstag um 11 Uhr.