## Seminarleitung

**Sabine Schoch** Die Mutter von zwei erwachsenen Töchtern begleitet seit rund 20 Jahren Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Sie ist diplomierte Erwachsenenbildnerin, ausgebildete Prozessbegleiterin und Beraterin mit den Schwerpunkten Gesprächstherapie, Focusing und Körpertherapie.
**www.schoch-prozessbegleitung.info**

**Thomas Bachofner** Studierte Theologie 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**

## Kartause Ittingen – Ort der Kraft

**ReVision** findet in der Kartause Ittingen statt. Umgeben von Rebbergen, Obstbäumen und der Thurlandschaft ist die Kartause der ideale Ort für ReVision: 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 oder per Taxi.
**Anreise Auto** Autobahn A7 bis Frauenfeld-West, dann ca. 4.5 km den braunen Wegweisern «Kartause Ittingen» folgen. Die Kartause Ittingen liegt nur zehn Fahrminuten von Frauenfeld entfernt.

**tecum – Zentrum für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau der Evangelischen Landeskirche Thurgau**
Kartause Ittingen, CH 8532 Warth
T +41 52 748 41 41, tecum@kartause.ch, www.tecum.ch

# Seminar ReVision

**Innehalten, hinschauen und gestärkt weitergehen**

**Februar bis November 2024**
**Kartause Ittingen**

## Persönlichkeit stärken

Wenn man merkt, dass die Puzzleteile des Lebens neu sortiert werden müssen, lohnt es sich, innezuhalten und genau hinzuschauen, zu revidieren. In mehreren Wochenendmodulen stärken die Teilnehmenden ihre Persönlichkeit, um mutig in die Zukunft zu starten. Das Seminar **ReVision** lädt Menschen zu einem einjährigen Entwicklungsprozess ein.

## Klarheit gewinnen

**ReVision** bringt Klarheit über den eigenen Weg und schafft Lebensqualität. Das Seminar stärkt Menschen, die nach (neuen) Lebensstrategien Ausschau halten und hilft ihnen, ihr Potenzial zu entwickeln. Angesprochen sind Menschen, die ganz unterschiedliche Lebensphasen und Übergänge erleben oder sich in einer herausfordernden Lebenssituation befinden – zum Beispiel: Berufliche Weiterentwicklung und Neuorientierung, Ortswechsel, Heirat und Kinderfrage, Loslösungsprozess von Kindern, Krankheit, Trennung / Scheidung, Pensionierung, Abschied von Vertrauenspersonen.

## Ziele entwickeln

Im Rahmen von **ReVision** arbeiten die Teilnehmenden auf konkrete Ziele hin:

– Lebenskompetenz fördern
– Persönlichkeit weiterentwickeln
– Spirituell ausgerichtet leben
– Widerstandsfähigkeit stärken
– Berufung (neu) entdecken
– Ballast hinter sich lassen
– Zukunftsbild entwickeln
– Konkrete Schritte planen
– Beziehungsfähigkeit stärken

## Seminarprogramm

**ReVision** besteht aus einem Einstiegstag (alleine buchbar) und vier jeweils zweitägigen Modulen (buchbar als Paket nach der Teilnahme am Einstiegstag oder aufgrund eines Aufnahmegesprächs).

Modul 1 (Einstiegstag)
**Wie nehme ich mich wahr?**
**Samstag, 2. März 2024, 9 bis 17 Uhr**
Schwerpunkte: Körperwahrnehmung, Lebensphasen, Motivation für das Seminar und Lernziele

Modul 2
**Woher komme ich?**
**Samstag/Sonntag, 27./28. April 2024**
Schwerpunkte: Biografiearbeit, Versöhnung

Modul 3
**Wer bin ich?**
**Samstag/Sonntag, 29./30. Juni 2024**
Schwerpunkte: Identität, Charakterstruktur, Grenzen

Modul 4
**Ich und die anderen**
**Samstag/Sonntag, 28./29. September 2024**
Schwerpunkte: Sozialkompetenz, Beziehungen, Konflikte

Modul 5
**Wohin geht meine Reise?**
**Samstag/Sonntag, 9./10. November 2024**
Schwerpunkte: Berufung, Lebensziele, konkrete Schritte

**Kurszeiten der Module 2 bis 5**
Samstag 9 Uhr bis Sonntag 16.30 Uhr

## Methoden-Vielfalt

**ReVision** bedeutet: Vergangenes einordnen, dem Lebensfaden auf die Spur kommen und einen konkreten Plan für die Zukunft entwickeln. Dabei hilft eine Vielzahl von bewährten und neuartigen Methoden:

– Ganzheitliches, kreatives Arbeiten
– Thematische Impulse
– Körperarbeit (Wahrnehmung, Focusing etc.)
– Meditation und Spiritualität
– Einzelreflexion
– Austausch in Gruppen
– Biografie erarbeiten

Die Teilnehmenden erhalten schriftliche Unterlagen und Literaturhinweise zur Vertiefung.

---

**Kosten Einstiegstag** Kurs inkl. Verpflegung CHF 155.–
**Kosten alle vier Module** Kurs inkl. Übernachtung und Vollpension CHF 1'840.– (EZ), CHF 1'760.– (DZ) / ohne Übernachtung CHF 1'400.– (Auf Anfrage finanzielle Unterstützung aus unserem Gästefonds möglich)
**Unterlagen** Ein umfangreiches Dossier zu **ReVision** finden Sie als Download auf www.tecum.ch. Gerne stellen wir Ihnen das Dossier auf Anfrage per Post zu.
**Weitere Informationen** Thomas Bachofner, 052 748 41 41
thomas.bachofner@kartause.ch

---

**Anmeldeschluss für den Einstiegstag:** 18. Februar 2024
Nach der Teilnahme haben Sie Gelegenheit, die vier weiteren Module als Gesamtpaket zu buchen.
**Anmeldeschluss Module 2 bis 5:** 7. April 2024
Telefon 052 748 41 41, tecum@kartause.ch oder mit dem Anmeldeformular auf www.tecum.ch (Kurseintrag)