

# Auszeit im Kloster

Kartause Ittingen, 19.05.2025, 11:00 Uhr - 24.05.2025, 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**

- Ina Lindauer, strukturelle Körper- und Trauma-Therapeutin, [www.beruehrungspunkt.ch](http://www.beruehrungspunkt.ch)
- Thomas Bachofner, Pfarrer, Leiter tecum, Meditationsleiter, [www.tecum.ch](http://www.tecum.ch)

### **Alle Daten 2025:**

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

- Mo-Sa, 17. bis 22. Februar 2025
- Mo-Sa, 24. bis 29. März 2025
- **Mo-Sa, 19. bis 24. Mai 2025**
- Mo-Sa, 16. bis 21. Juni 2025
- Mo-Sa, 7. bis 12. Juli 2025
- Mo-Sa, 11. bis 16. August 2025
- Mo-Sa, 8. bis 13. September 2025
- Mo-Sa, 20. bis 25. Oktober 2025
- Mo-Sa, 17. bis 22. November 2025

### **Kurskosten**

6-tägige Auszeit (Mo-Sa):

Halbpension EZ, Seelsorgerliches Angebot: CHF 790.- (noch ohne Gewähr)

\*Therap. Begleitangebot Ina Lindauer: CHF 960.-

TOTAL CHF 1750.- (noch ohne Gewähr)

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](mailto:ina.lindauer@me.com).

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

### **[Konditionen/Stornobedingungen](#)**

Auszeit im Kloster Flyer

Auszeit im Kloster Beispielzeitplan

Veranstalter: tecum - Zentrum für Spiritualität Bildung und Gemeindebau

Verfügbare Plätze: 4