

TIMEOUT AM SEE

DAS PROGRAMM

DIE BEGLEITETE AUSZEIT

Das Programm basiert auf fachlichen Erkenntnissen zur Resilienzforschung, zum ressourcenorientierten Coaching, zur Achtsamkeitsschulung und zur Selbstzentrierung.

Dabei wechseln sich Phasen des gemeinsamen Erlebens und Reflektierens in der Gruppe mit Phasen der individuellen Programmgestaltung ab, die auch Raum lassen, Erlebtes nachwirken zu lassen. Für die individuelle Zeit werden Anregungen und Impulse gegeben, die das Nachdenken über Stärken und hinderliche Muster, über Gedanken und Einstellungen zur Lebensführung erleichtern und voranbringen.

WOCHE 1

- SO** Ankommen, Kennenlernen, Infos, Fragen.
- MO** Wir sind in der Gruppe gemeinsam unterwegs zu Themen, die helfen, uns und unsere Gedanken und Einstellungen besser zu verstehen.
- DI** Der Gesundheitscheck zeigt dir deine körperlichen Ressourcen und Schwachstellen. Alleine oder mit anderen setzt du Impulse zur Klärung deiner Bedürfnisse und Visionen um.
- DO** Spurensuche in der Heilkraft der Natur – begleitet.
- FR** Achtsamkeitstraining und alltagstaugliche Instrumente zur Stärkung der Resilienz. Wir vertiefen mit therapeutischer Begleitung in der Gruppe Themen, die sich bis jetzt herauskristallisiert haben.
- SA/
SO** Du hast Zeit, dich alleine oder mit Anderen mit Hilfe von Impulsen, Vorschlägen und Anregungen auf eine innere Forschungsreise zu begeben.

WOCHE 2

- MO** In der Gruppe nehmen wir Anteil an den Erfahrungen aus der inneren Reise. Konkrete Hilfen zur Ich-Stärkung, Stressreduktion, Fokussierung und Priorisierung in deinem Alltag stehen danach im Zentrum.
- DI** Wir vertiefen die obigen Themen und geben zusätzliche Impulse.
- MI** Erfahrungen in der Natur machen frei für Neues – begleitet.
- DO** Aufmerksam und wertschätzend klären und verändern wir Muster, die im Kontakt mit anderen viel Energie kosten. Und planen konkrete Schritte zur Veränderung. Was lass ich los, was behalte ich bei? Am Abend geniessen wir mit Freude und Stolz das Erreichte.
- FR** Im Abschlussgespräch mit dem Arzt wird, falls nötig, die weitergehende Betreuung gesichert. Wir gestalten den Abschied.

NÄCHSTE DATEN:

2021: 27. Juni-9. Juli; 10.-22. Oktober; 14.-27. November

2022: 16.-28. Januar; 13.-25. Februar; 13.-25. März; 10.-22. April; 8.-20. Mai; 19. Juni-1. Juli

Die Kurse werden mit 8 - max. 12 Personen durchgeführt. Rechtzeitige Anmeldung ist empfohlen.