

# TIMEOUT AM SEE

## DAS BASIS- UND WOCHENPROGRAMM

### 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.

Das Angebot kann verschieden intensiv genutzt werden.

### DAS BASISPROGRAMM AM WOCHENENDE

**FR** Ankommen und anfangen  
– mit gezielten Übungen  
Ruhe und Energie finden.

**SA** Methoden und Werkzeuge  
kennenlernen und ausprobieren – die inneren Kräfte  
mobilisieren.

**SO** weitere Methoden, Kraft-  
quellen und Perspektiven  
für den Alltag gewinnen.

### DAS WOCHENPROGRAMM

**SO** Anreise, sich einfinden, körperlich und geistig an-  
kommen.

**MO** Wir sind in der Gruppe gemeinsam unterwegs zu  
Themen, die helfen, uns und unsere Gedanken  
und Einstellungen besser zu verstehen.

**DI** Du lernst Methoden kennen, um deine Ressour-  
cen zu mobilisieren und deine innere Zuversicht  
zu finden. Du setzt Impulse zur Klärung deiner Be-  
dürfnisse und Visionen um. Der Gesundheitscheck  
wird auf Wunsch angeboten.

**MI** Spurensuche in der Heilkraft der Natur – begleitet

**DO** Achtsamkeitstraining und alltagstaugliche Instru-  
mente zur Stärkung der Resilienz.

**FR** Wir vertiefen mit therapeutischer Begleitung The-  
men, die sich bis jetzt herauskristallisiert haben  
und entwerfen Perspektiven für den Alltag.

### NÄCHSTE DATEN:

#### Basisprogramm

2022: 4.-6. März, 13.-15. Mai

#### Wochenprogramm

2022: Daten folgen

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



# TIMEOUT AM SEE

## DAS INTENSIVPROGRAMM

### 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:

**2022:** Daten folgen

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

Weitere Informationen zum Programm, Kosten und Anmeldungen  
timeout@hotelrigi.ch // [www.hotelrigi.ch/timeout/](http://www.hotelrigi.ch/timeout/)