

Was erwartet mich in der Auszeit?

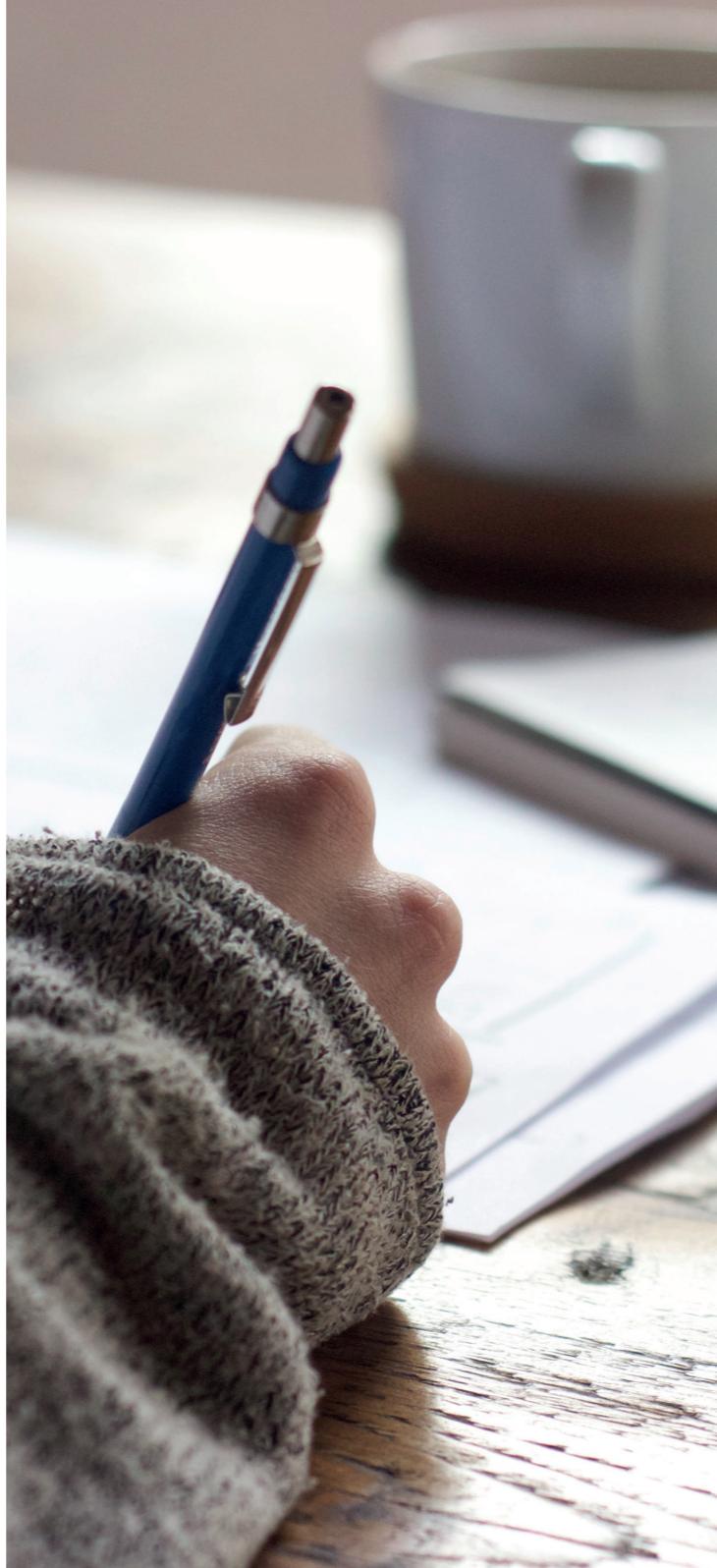
Der Aufenthalt im Auszeithaus Hohenlohe dient der Stärkung von Resilienz, der Neuorientierung und Entscheidungsfindung sowie der Burnout-Prophylaxe.

Unser ganzheitliches Angebot einer begleiteten Auszeit fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden und ist ein wichtiger Bestandteil einer umfassenden Gesundheitsprävention.

Unser Angebot:

- ☉ ein **Vorgespräch** zur Klärung der persönlichen Belastungssituation
- ☉ drei **45- bis 60-minütige Begleitgespräche** während der Auszeit zur Selbstreflexion und Entwicklung von persönlichen Lösungsstrategien im Blick auf die Belastungssituation
- ☉ **heilpädagogische, kreative und spirituelle Angebote**, die der psychischen und der körperlichen Entspannung dienen und den individuellen Klärungsprozess unterstützen.

„Zeit, Raum und Ruhe kann ich auch im Urlaub erleben. Ohne Impulse von außen nehme ich meine Probleme aber meist wieder mit nach Hause!“



Der Ort der Auszeit:

- ☉ sechs Einzelzimmer
- ☉ ein barrierefreies, behindertengerechtes Appartement
- ☉ ein Seminarraum
- ☉ ein Speise- und Begegnungssaal mit Schwedenofen und Lounge
- ☉ ein Raum der Stille
- ☉ Nebengebäude mit Kreativraum
- ☉ Hof und Garten mit altem Baumbestand, Staudengarten, Sitz- und Liegemöglichkeiten, Seerosenteich, Hühnerhaus und Bienenstand etc.

Ansprechpartner vor Ort

Tanja und Andreas Grathwohl
Oberweiler 2
74670 Forchtenberg-
Wohlmuthausen
Mobil 0151 61656851
info@auszeithaus-hohenlohe.de



AUS ZEIT HAUS Hohenlohe



auszeithaus-hohenlohe.de

Was erfahre ich während einer Auszeit?

- 🌀 Zeit, aufzuatmen und zur Ruhe zu kommen
- 🌀 Raum, wieder mit sich selbst in Berührung zu kommen
- 🌀 Stille, auf sich selbst zu hören
- 🌀 Abstand, zum familiären und beruflichen Alltag
- 🌀 Impulse, spirituelle Quellen zu erschließen
- 🌀 Gelegenheit, sich neu auszurichten
- 🌀 Ermutigung, das Leben kraftvoll zu leben

Manchmal erschöpft sich unsere innere Quelle. Dann braucht es oft nur die Einfachheit einer Auszeit. Damit wir wieder zum Wesentlichen kommen.

Wann brauche ich eine Auszeit?

Die Gründe für eine Auszeit sind vielfältig und sehr persönlich

Wir Menschen benötigen Inseln der Auszeit, der Regeneration, des Aufatmens. Wir brauchen die heilsame Selbstbesinnung auf das Erlebte genauso wie den Austausch mit einem Gegenüber, dem ich mich anvertrauen kann. Gründe für eine begleitete Auszeit können Ereignisse wie Trennung oder Verlust eines geliebten Menschen, Kündigung, Krankheit oder eine schlimme Diagnose sein. Auch das zermürbende Gefühl, keine Kraft oder keine Perspektive zu haben, Ängste und Zukunftssorgen sprechen für eine Auszeit.



[Aus]Zeit verändert.



EXEMPLARISCHE AUSZEIT, EINWÖCHIG*

Sonntag	ab 17:00 Uhr Anreise, 18:00 Uhr Begrüßung und Abendessen
Montag	Erstgespräch
Dienstag	Begleitprogramm
Mittwoch	Zweitgespräch
Freitag	Abschlussgespräch
Samstag	bis 10:00 Uhr Check out, Verabschiedung

BEGLEITPROGRAMM (exemplarisch)

- Geführte Wanderung
- Offenes Atelier
- LandArt
- Buntpapier gestalten
- Bienenwachskerzen ziehen
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen

Kurzbeschreibung der Inhalte, Beginn und Dauer, (Material-)Kosten etc. über Homepage abrufbar.

*Auch als zweiwöchige Auszeit buchbar.

Nähere Infos unter www.auszeithaus-hohenlohe.de

EXEMPLARISCHE „SCHNUPPER AUSZEIT“ UND „THEMATISCHE AUSZEITEN**“

Freitag	
bis 16:00 Uhr	Anreise, Begrüßung, Kaffee und Kuchen
ca. 19:00 Uhr	Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübung Sitzen in der Stille/Meditation
Samstag	Impulsgespräch am Vormittag
Sonntag	Check out, Abreise nach dem Mittagessen, Verabschiedung

Termine an festgelegten Wochenenden, vierteljährlich.

** z. B. Auszeit für Trauernde, Auszeit für Menschen in Trennung, Auszeit für Menschen in sozialen Berufen etc.

Nähere Infos auf der Homepage.

ERÖFFNUNG
22.05.2022

auszeithaus-hohenlohe.de