

## Was erwartet mich?

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- bis zweiwöchige Auszeit; nach Absprache auch kürzere Auszeit buchbar
- telefonisches Vorgespräch** zur Klärung der persönlichen Belastungssituation
- zwei bis drei 45- bis 60-minütige professionelle **Begleitgespräche** während der Auszeit zur Selbstreflexion und Entwicklung von persönlichen Lösungsstrategien im Blick auf die Belastungssituation
- natur- und gestaltpädagogische und spirituelle Angebote**, die der psychischen und körperlichen Entspannung dienen und den individuellen Klärungsprozess unterstützen (geführte Wanderung, Yoga, offenes Atelier, Meditation etc.)
- täglich frisch zubereitete Mahlzeiten** (Vollpension)

Foto: Green Chameleon/Unsplash.com

*„Da ist so viel Raum zum Ankommen, Sortieren, Loslassen und einfach nur Sein – ein echtes Geschenk.“* Tatjana V.

Unterstützen Sie  
unser Angebot mit Ihrer Spende  
DE11 6225 1550 0220 0367 75



## Der Ort der Auszeit:

- vier individuell gestaltete Einzelzimmer, z.T. mit eigener Dachterrasse
- zwei Appartements mit eigener Dachterrasse
- ein barrierefreies Appartement
- Speise- und Begegnungssaal mit Lounge
- Raum der Stille
- Kreativraum
- Seminarraum
- Garten mit altem Baumbestand, Sitz- und Liegemöglichkeiten, Seerosenteich, Hühnerhaus und Bienenstand etc.

### Ansprechpartnerin vor Ort

Tanja Grathwohl  
Oberweiler 2  
74670 Forchtenberg-Wohlmuthausen  
Tel. 07947/943 07 95  
Mo.–Fr., 11–13 Uhr oder AB  
info@auszeithaus-hohenlohe.de



Gestaltung: Werkraum, Büro für Gestaltung, Antje Rudolph



# AUS ZEIT HAUS Hohenlohe



[auszeithaus-hohenlohe.de](http://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.



## Mein Weg zur Auszeit...

- 🌀 Information und Anmeldung über die Homepage [www.auszeithaus-hohenlohe.de](http://www.auszeithaus-hohenlohe.de)
- 🌀 Wahl der professionellen Gesprächsbegleitung
- 🌀 Anreise Sonntag ab 17:00 Uhr, Abreise Samstag nach dem Frühstück
- 🌀 Transfer zu Bus und Bahn möglich



AKTUELLE  
VERANSTALTUNGEN  
UND SEMINARE  
UNTER: [auszeithaus-hohenlohe.de](http://auszeithaus-hohenlohe.de)