

Kursleitung



Lorenz Ruckstuhl

Fachpsychologe und Burnout-
Experte



Bruno Brantschen SJ

Jesuit, geistlicher Begleiter und
psychotherapeutischer Berater

Schritte der Anmeldung

Interessierte melden sich an unter
auszeit@lassalle-haus.org.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen
Fragebogen zu Motivation und gesundheitli-
cher Verfassung.

Es folgt ein Abklärungsgespräch (persön-
lich oder telefonisch) mit der Kursleitung.
Entscheiden sich im Anschluss beide Seiten
für eine Teilnahme an der Auszeit, erfolgt die
definitive Anmeldung.

Anreise/Abreise

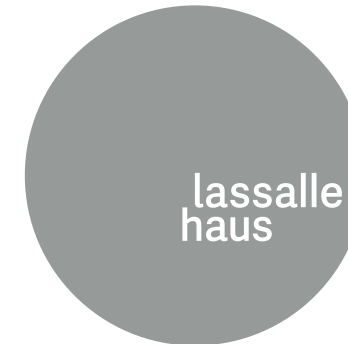
Im Lassalle-Haus steht Ihnen das Zimmer
am Anreisetag ab 16 Uhr und am Abreisetag
bis 10 Uhr zur Verfügung

Kontakt

Täglich 8–12 Uhr | 13–17 Uhr
vor Kursbeginn bis 18:30 Uhr
T +41 41 757 14 14

Unsere Annullationsbedingungen finden Sie unter www.lassalle-haus.org.

Auszeit zur rechten Zeit



In der Ruhe
liegt die Kraft

Auszeit zur rechten Zeit

Ziel und Prozess der Auszeit

Entschleunigung & Erholung

Die Auszeit will den Teilnehmenden helfen, zu sich zu kommen, den Geist klarer und das Herz offener werden zu lassen. Der gewohnte Alltagstrott wird durchbrochen, das oft überhöhte Tempo heruntergefahren. Die klare Tagesstruktur schafft Raum für Musse und Zeit für sich. Die Teilnehmenden schöpfen Kraft aus ihrer Achtsamkeit, der Stille, in den stimmigen Räumen des Lassalle-Hauses und der Natur.

Wissensvermittlung & Reflektion

Gemeinsam erarbeiten wir zentrale Aspekte von chronischem Stress, Burnout und Stress-Prävention sowie persönlichen und spirituellen Themen. Dadurch werden die Teilnehmenden in ihrem Prozess und bei der Auseinandersetzung mit ihren Lebensgewohnheiten und -perspektiven unterstützt.

Standortbestimmung & Neuausrichtung

Ein klar strukturierter Prozess – bestehend aus Gruppen- und Einzelarbeit, begleitet durch Einzelgespräche mit den Kursleitenden – hilft den Teilnehmenden in einem ersten Schritt, genau hinzuschauen, wo sie stehen. Sie reflektieren zentrale Bereiche ihres Lebens (Umgang mit Belastbarkeit, Individualität, Arbeit, Beziehungen, Sinn, Werte und Spiritualität usw.) und erfahren, was sie wirklich für ihren Weg wollen.

Akzeptanz & Veränderung

Nach der Phase der Standortbestimmung setzen die Teilnehmenden für sich ein persönliches Ziel, ein Thema, mit dem sie sich vertieft auseinander setzen. Es gilt verborgene Ressourcen wiederzuentdecken und das Gelernte im Alltag nachhaltig zu verankern. In diesen Prozessen lassen wir uns leiten von der Einsicht, dass sich nur verändern lässt, was im eigenen Leben achtsam gewürdigt und angenommen ist.

Methodische Elemente

- Meditationen & einfache Körperübungen (Elemente aus dem Yoga/Chi Gong und aus dem MBSR-Programm von Jon Kabat Zinn)
- Spaziergänge und Wanderungen
- Zeiten für kreatives Gestalten
- Führen eines Tagebuchs
- Zeiten der angeleiteten Selbstreflektion
- Arbeiten an einem persönlichen Ziel oder einem Thema zur späteren Umsetzung im Alltag
- Impuls-Referate
- Regelmässige Einzelgespräche mit den Kursleitenden
- Offenes Arbeiten in der Gruppe
- Austausch und Diskussion in der Kleingruppe und im Plenum

Zielgruppe

Auszeit zur rechten Zeit richtet sich an Menschen, die immer wieder an ihre Belastungsgrenzen stossen, darunter leiden und deswegen eine Auszeit suchen.

Tagesablauf

Voraussetzungen

Die Teilnehmenden bringen die Bereitschaft mit, sich für eine gewisse Zeit zurückzuziehen, sich auf Zeiten der Stille und des Schweigens einzulassen. Auch erwarten wir eine Offenheit, mit der vorgegebenen Struktur mitzugehen und sich auf den Prozess einzulassen.

Wir empfehlen den Teilnehmenden während der Auszeit auf Telefon und Internet sowie andere Medien wie TV, Radio oder Zeitung zu verzichten.

Leitung | **Lorenz Ruckstuhl,**
Bruno Brantschen SJ

Kurs | **A5**
Datum | 18.11. – 09.12.2016
Fr 18:30 – Fr 13:00

Kosten | CHF 3400
Kurs | CHF 2520 Einzelzimmer Du/WC
Pension | CHF 1995 Einzelzimmer Lavabo
(Du/WC auf Etage)

06.30	Stilles Sitzen (fakultativ)
07.00	Meditation
08.00	Frühstück
09.00	Yoga-Übungen
09.30	Input & Prozessarbeit in der Gruppe
12.00	Mittagessen
13.00	Natur & Bewegung / Raum für Kreativität Einzelgespräche mit Kursleitenden
16.30	Meditation
17.40	Gelegenheit zum Gottesdienst
18.30	Abendessen
19.30	Einzelarbeit / Einzelgespräche mit Kursleitenden
20.00	Chi Gong-Übungen
20.30	Austausch in der Gruppe / meditativer Tagesabschluss

Das erste Wochenende dient dem Ankommen, dem Entschleunigen und dem Ausstieg aus dem Alltagsleben, von dem in den folgenden Wochen bewusst Abstand genommen wird.

Über das zweite und dritte Wochenende ist die Struktur offen: Nach der Morgenmeditation am Samstag steht den Teilnehmenden die ganze Infrastruktur des Lassalle-Hauses zur Verfügung, inklusive Vollpension. Wir empfehlen wenn möglich die Wochenenden alleine oder mit Teilnehmenden zu verbringen. In Stille, im Austausch und in der Natur.

Am 2. und 3. Sonntag um 20 Uhr treffen sich Teilnehmende und Leitende jeweils wieder zur Abendgruppe als Wiedereinstieg in die folgende Woche.