



Zentrum für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau
der Evangelischen Landeskirche Thurgau

Anreise

Auto:

Autobahn A7, Ausfahrt Frauenfeld West,
4,5 km den braunen Wegweisern
„Kartause Ittingen“ folgen.

Öffentlicher Verkehr:

Mit der Bahn bis Frauenfeld, halbstündlicher
Postautokurs bis Warth Gemeindehaus.
Von dort sind es etwa 10 Minuten
zu Fuss bis zur Kartause.

Anmeldung

Bis zwei Wochen vor dem Termin ans tecum:
Telefonisch unter 052 748 41 41, per E-Mail
tecum@kartause.ch oder über das Formular auf der
Homepage www.tecum.ch (in der Agenda den Kurs
suchen und das Online-Formular ausfüllen).
Sie erhalten eine Bestätigung und einen
Einzahlungsschein.

tecum

Zentrum für Spiritualität, Bildung
und Gemeindebau
der Evangelischen Landeskirche Thurgau
Kartause Ittingen
8532 Warth
Telefon 052 748 41 41
Email tecum@kartause.ch
www.tecum.ch

tecum ist ein Partnerbetrieb der
Stiftung Kartause Ittingen



tecum
Zentrum für Spiritualität, Bildung
und Gemeindebau



Auszeit im Kloster

Begleitete Entspannung
für Körper, Seele und Geist



Das klösterliche Ambiente der Kartause Ittingen ist die ideale Umgebung, um Abstand von der aktuellen Lebenssituation zu bekommen, innezuhalten und die Dinge aus einem anderen Winkel zu betrachten. Wer sich nach einem Unterbruch von der Hektik des Alltags sehnt und sich im Leben neu orientieren möchte, ist hier am richtigen Ort. Die Ruhe und die Bewegung in der Natur - in Verbindung mit Bio-

grafie- und Körperarbeit - lassen neuen Raum entstehen, um sich auf sich selbst zu konzentrieren und in Kontakt zu kommen mit unserem authentischen Selbst / Kern ("Inneres Kind").

Unser inneres Kind beeinflusst unser Leben massgeblich. Es sorgt so lange für "Pleiten, Pech und Pannen", bis wir bereit sind, Kontakt aufzunehmen. Gemeinsam mit unserem inneren Kind sind wir in der Lage, unser Lebenskonzept neu zu gestalten. Ergänzend dazu bietet das ehemalige Kloster einen spirituellen Rahmen, der uns einen Zugang öffnet zum göttlichen Grund des Lebens, der uns trägt und nährt. In der Verbundenheit mit der Quelle des Lebens kommt auch unsere eigene innere Quelle zum Fliessen.

Gestaltung Die Auszeit im Kloster ist kein Angebot "von der Stange", sondern wird individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten. Sie beinhaltet einen therapeutischen Prozess, inklusive telefonische Begleitung vor und nach dem Aufenthalt, Prozessarbeit mit dem "inneren Kind", Selbstreflexion, Biografie- und Körperarbeit. Auf den Spuren der Kartäuser verlangsamt sich der Lebensrhythmus. Dazu dienen Tagzeitengebete, Meditationen im Raum der Stille, das Thymian-Labyrinth und der Themenpfad „Stille und Spiritualität“, sowie Begleitgespräche zu persönlichen Fragen des Lebens und des Glaubens.

Ziele Fünf Tage raus aus dem Alltag und Konzentration auf sich selbst ermöglichen einen ganz individuellen und tiefgreifenden Prozess:

- Immer wiederkehrende Muster können durchbrochen werden und die persönliche und berufliche Weiterentwicklung darf stattfinden.
- Der Wechsel vom Überlebens- zum Lebensmodus kann nun beginnen.
- Gemeinsam entwickeln wir Ihr neues Lebenskonzept!

Teilnehmende Die Auszeit ist speziell ausgerichtet auf Menschen, die ihre berufliche und persönliche Situation verbessern und ihr Leben aktiv gestalten wollen. Um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten, werden pro Auszeit nur ein bis drei Personen aufgenommen.

Leitung Ina Lindauer, Körper- und Trauma-Therapeutin, Praxis Berührungspunkt in Winterthur, & Steckborn (TG) www.beruehrungspunkt.ch

Thomas Bachofner, Pfarrer, Leiter tecum, Meditationsleiter

Daten Montag, 10. Februar bis Freitag, 14. Februar 2020

Montag, 2. März bis Freitag, 6. März 2020

Montag, 6. April bis Freitag, 10. April 2020

Montag, 11. Mai bis Freitag, 15. Mai 2020

Dienstag, 2. Juni bis Samstag, 6. Juni 2020

*Lange Auszeit: Dienstag 7. Juli bis Freitag 17. Juli

Montag, 10. August bis Freitag, 14. August 2020

Montag, 14. September bis Freitag, 18. September 2020

*Lange Auszeit: Dienstag, 13. Oktober bis Freitag, 23. Oktober

Montag, 2. November bis Freitag, 6. November 2020

Beginn am ersten Tag um 11.00 Uhr, Ende am letzten Tag um 14.30 Uhr. Anreise am Sonntagabend auf Anfrage möglich.

Ort Kartause Ittingen, Warth TG

Kosten Halbpension im Einzelzimmer: Fr. 555.-
Halbpension im Doppelzimmer: Fr. 475.- (Auszeit zu zweit)
Kurskosten für Begleitangebot: Fr. 980.-

Die Kurskosten beinhalten: Vorabgespräch, Körpertherapie, "innere Kind"-Arbeit, Körperarbeit zur Entspannung, meditative Angebote und seelsorgerische Begleitgespräche. Diese Kosten werden in der Schweiz je nach Krankenkasse anteilig von der Zusatzversicherung rückvergütet. Bitte wenden Sie sich für diese Option direkt an Ina Lindauer: ina.lindauer@crossflow.ch

***Lange Auszeit** Genauere Informationen und Preisauskunft für die lange Auszeit auf Anfrage: tecum@kartause.ch / 052 748 41 41.
(Nach Absprache evtl. auch 5-tägige Auszeit möglich)