

AUSZEIT

Zur Ruhe kommen und
neue Perspektiven finden

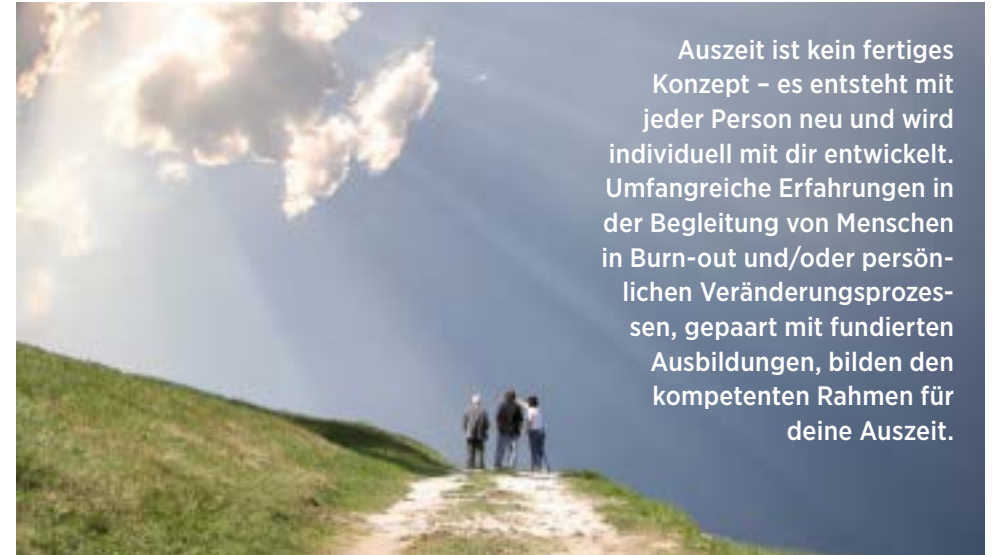


BILDUNGSCHAUS
BREITENSTEIN



AUSZEIT –

Mich aus der Zeit nehmen



Auszeit ist kein fertiges Konzept – es entsteht mit jeder Person neu und wird individuell mit dir entwickelt. Umfangreiche Erfahrungen in der Begleitung von Menschen in Burn-out und/oder persönlichen Veränderungsprozessen, gepaart mit fundierten Ausbildungen, bilden den kompetenten Rahmen für deine Auszeit.

Aussteigen aus der Spirale

Kein läutendes Telefon, kein Terminkalender, keine Menschen die etwas wollen, keine Termine, keine Verantwortung. Dich wieder spüren dürfen, schlafen so viel du willst, gut versorgt werden, kein Tun und Machen, einfach wieder sein dürfen.

Wieder zu dir finden

Langsam wieder entdecken, was du tatsächlich brauchst, dich berechtigt erleben und es auch wirklich bekommen. Gehört werden und viel Zeit haben, die Seele nachkommen lassen. Das eigene Leben und heilende Schritte dazu finden, das eigene Gesicht hinter der zerbrochenen Maske wieder lieben lernen. Lernen, dich um dich selbst kümmern zu dürfen. Langsam wieder Freude am Leben finden.

Auszeit am Breitenstein ist die Chance, umfassend und ganzheitlich das bisherige Leben zu überdenken und notwendige (Notwendende) Kurskorrekturen vorzunehmen. Auszeit ist der Raum, in dem eine (neue) Lebensvision entstehen darf.

Bildungshaus Breitenstein – Wo die Seele zu sich kommen kann

Ja, ich fühlte mich auch meinen Mitmenschen näher,
sogar in meiner Einsamkeit.

Denn es ist nicht die körperliche Einsamkeit,
die uns von den anderen Menschen trennt,
nicht die körperliche, sondern die seelische Isoliertheit.

Nicht die einsame Insel,
nicht die steinige Wüste trennt uns ab von denen, die wir lieben.
Es ist die Wüste in unserer Seele, das Brachland in unseren Herzen,
durch das wir fremd und verloren streifen.

Ist man sich selber fremd,
dann ist man auch den anderen entfremdet.

Ohne Zugang zum eigenen Ich
kann man auch keinen Zugang zu anderen finden.

Wie oft habe ich in der großen Stadt einem Freund die Hand gegeben
und die Wüste gespürt, die ihn von mir trennte.

Beide wanderten wir über verbrannte Steppen
und hatten den Weg zu den Quellen verloren, die uns nährten -
oder hatten sie versiegt gefunden.

Langsam begreife ich, dass man nur durch die Verbundenheit
mit dem eigenen Wesenskern den anderen verbunden ist.

Und ich bin der Meinung, dass man das eigene Ich,
die innere Quelle, am besten in der Einsamkeit wiederfindet.

Aus: Anne Morrow Lindbergh, *Muscheln in meiner Hand*

WANN BRAUCHE ICH EINE AUSZEIT?

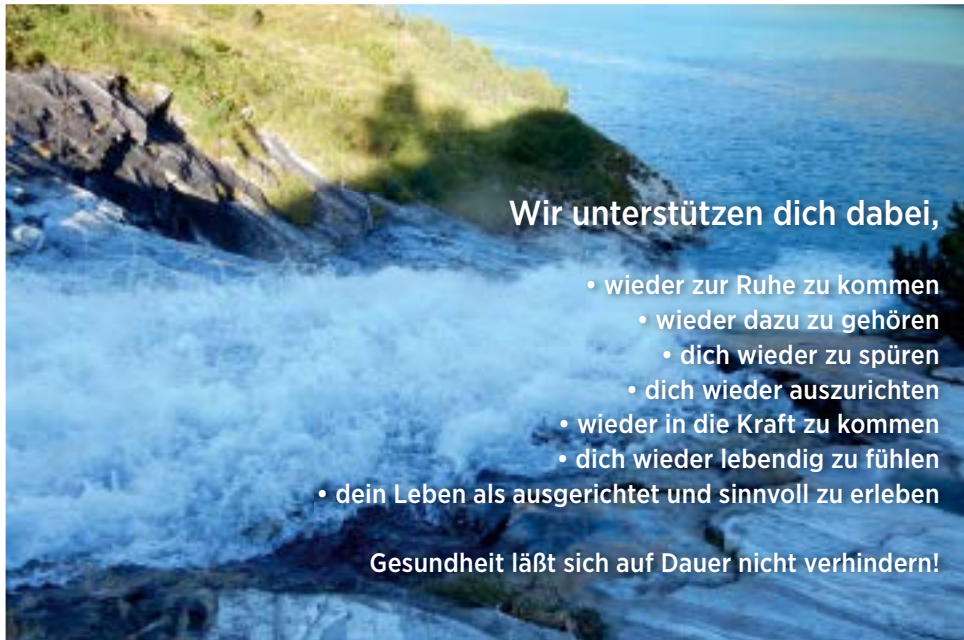
Wenn das Leben brüchig geworden ist

危机

Krisen zeigen an, dass das derzeitige Lebenskonzept zu eng für die Fülle des Lebens ist. Das Leben möchte in seiner Ganzheit und Gegensätzlichkeit verstanden und gelebt werden.

Krisen zeigen aber auch an, dass das Leben eine Schlagseite bekommen hat, der derzeitige Lebensvollzug zu einseitig geworden ist.

Krisen – akute Krisen sowie Lebensübergänge haben selten nur eine Ursache. Oft erleben wir, dass Menschen schon lange (oft Jahre) weit über ihre Belastungsgrenzen gehen, die anstehenden Schritte nicht gehen. Wenn dann noch aktuelle Anlässe (Todesfall, Diagnose, Trennung/Scheidung, ...) hinzukommen, kommt es zum Zusammenbruch.



Wir unterstützen dich dabei,

- wieder zur Ruhe zu kommen
 - wieder dazu zu gehören
 - dich wieder zu spüren
 - dich wieder auszurichten
- wieder in die Kraft zu kommen
- dich wieder lebendig zu fühlen
- dein Leben als ausgerichtet und sinnvoll zu erleben

Gesundheit läßt sich auf Dauer nicht verhindern!

Besonders in Zeiten, in denen man sich gut und stabil fühlt, kann eine Auszeit für den persönlichen Entwicklungsweg sehr wertvoll sein.

Intensive therapeutische und spirituelle Begleitung und ein bewusstes Einlassen kann so manchen Umweg und manche Krise ersparen.

AUSZEIT –

Krankmachende Prozesse sichtbar machen

Als Eltern kommen wir oft an unsere psychischen wie auch physischen Grenzen und wissen mit unserer Pädagogik, mit unserem bisherigen Lebenskonzept nicht mehr weiter. Durch eine Auszeit wird es möglich, den Körper zur Ruhe kommen

zu lassen und neu ausgerichtet im Hinblick auf das eigene Leben, auf die Partnerschaft, die Familie, auf die Erziehung der Kinder und auch auf das berufliche Feld, wieder kraftvoll und zuversichtlich den Alltag zu leben.



Die Seele braucht zur Reifung

- Zeit, Zeit, Zeit (die Seele ist ein langsames Wesen)
 - Raum für Entfaltung und Schönheit im Umfeld
 - Sicherheit und Entspannung
 - Stille (Wald, Meditation, ...), für mich sein dürfen
 - Nahrung für die Seele (Bibliothek, Audiothek, Musik ...)
 - Neue Ausrichtung (die alte Ausrichtung hat krank gemacht)

**... Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und getraulich eingewohnt, so droht Erschlaffen.
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
... des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.**

Aus: Hermann Hesse Stufen

AUSZEIT –

Ehrlich werden und Klarheit finden



Einfühlsame und erfahrene Begleitung

Den Selbstheilungskräften Raum geben, wieder zur Mitte finden, verlorene Seelenanteile einladen. Sich versöhnen mit schmerzlichen Erfahrungen, Verwundungen, Kränkungen. Spüribewußtsein wieder entwickeln, auf den Körper hören, ...

Psychotherapie – Da wir in sozialen Systemen leben, erzeugen bestimmte systemische Konstellationen oft Unwohlsein, ja sogar Krankheit. Systemische Zusammenhänge verstehen, ermöglicht uns, Korrekturen vorzunehmen.

Traumafolgen binden eine Menge Energie, die uns meist ab der Lebensmitte fehlt. Hier begleiten wir dich zu einem lebensbejahenden und kraftvollen Dasein.

Oft geht es einfach um Beratung im Kontext der Gesundheit, der Paarbeziehung, der Erziehung und des Zusammenlebens in der Familie, um verbesserungswürdige Prozesse am Arbeitsplatz, um die Erweiterung des sozialen Netzwerks.

Seelsorge

Spiritualität als weltoffene, gelebte Praxis. Orientierung bieten uns Christentum, Buddhismus sowie Hinduismus, Zen, Sufismus, Karlfried Graf Dürckheim, Mario Mantese, Rumi, u. v. a. m.

SPIRITUALITÄT –

Eine zentrale Säule der Gesundheit

Der Weg nach Innen

Die Lebensmitte ist jene Phase, in der letzte psychische Nachreifungsprozesse stattfinden müssen und in der es besonders um eine Kehrtwendung geht. Was der Mensch der ersten Lebenshälfte draußen fand, soll der Mensch der zweiten Lebenshälfte drinnen finden. Ging es in der ersten Lebenshälfte um den Aufbau des äußeren Feldes (Beruf, Familie, ...), geht es in der zweiten Lebenshälfte darum, das innere Haus zu bestellen.
(C.G.Jung)



Zeit für dich (Stille, Schlaf,..)

Meditation, Achtsamkeit

Dich orientieren dürfen am Weltoffenen – Spirituelle Begleitung

Einfach sein dürfen

Weisheitsliteratur, Vorträge, Filme, Audiothek, ...

Psychosoziale Gesundheit als Ziel

„Ich hatte keinen Patienten jenseits der Lebensmitte (> 37 Jahre) dessen endgültiges Problem nicht das der religiösen Einstellung gewesen wäre“.

C. G. Jung

AUSZEIT –

Mein Leben ausrichten



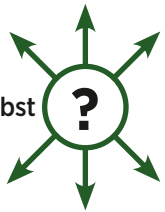
Die Seele denkt in Bildern

Um Krisen verstehen zu können, brauchen wir ein Lebensmodell, in dem Krisen einen sinnvollen Platz haben.

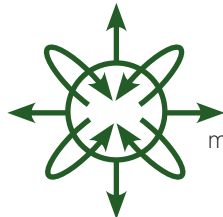
Das europäische Lebensrad, das auf einem zyklischen Weltbild beruht, hat das Potential deinem Leben wieder einen Ordnungsrahmen zu geben, das Leben, wie es sich dir darbietet, anzunehmen und daran zu reifen. Dich selbst auf einer umfassenderen und tieferen Ebene verstehen lernen.

VON DER AUSSENORIENTIERUNG ZUR INNENORIENTIERUNG

Wer bin ich selbst



Alle Welt will meine Aufmerksamkeit –
Energie folgt der Aufmerksamkeit



nicht Egoismus
nicht Narzissmus
nicht Rücksichtslosigkeit
mich selbst kennend, gehe ich
mit Mitgefühl in die Welt

Der Bogenweg

Das Glück liegt im Loslassen, festhalten schafft Leid, kostet wertvolle Energie, gleichgültig, ob schöne Erfahrungen oder Unglück festgehalten werden. Sich einzuüben ins Loslassen schafft die sorglose Freiheit und das unendliche Glück, die Dinge so zu nehmen und mit Ihnen zu leben, so wie sie sind.



EINE KATHEDRALE BAUEN –

Vision eines eigenen, geglückten Lebens

Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.

Exupery

Auszeit ist der Raum, in dem eine (neue) Lebensvision entstehen darf. Ohne eine Vision, ohne Ausrichtung des Lebens auf etwas, das das kleine alltägliche Leben übersteigt, etwas Transzendentes, bleibt unser Leben Stückwerk, geraten wir in die Provokation, werden zynisch oder depressiv. Wir brauchen den großen Raum, das weite Feld vor uns, in das wir uns hinein entwickeln können. Unsere Seele braucht diesen Raum, nicht unser kleines Ego. Um wieder gesund zu werden, brauchen wir die regelmäßige Einübung des Neuen. Diese Einübung kann verschiedenartiger Natur sein. Welcher der Wege, die sich anbieten, Dein Weg ist, zeigt sich manchmal auch erst im Tun. Wichtig ist, dran zu bleiben und den Weg konsequent zu gehen. Meditation ist ein Übungsweg – meditativ – Einübung in geistige und körperliche Haltungen; Sich sammeln und zentrieren – wieder die Mitte finden – ganz werden. Seminare zur Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit unterstützen uns dabei, den eigenen Weg kraftvoll und vertrauensvoll weiter zu gehen. Neben der Psychotherapie ist der Bogen-

weg ein besonderer Schulungsweg, der dich in therapeutischer und spiritueller Weise begleitet um dein ureigenes Wesen zu entwickeln und dich auszurichten. Was wir auf unserem Übungsweg brauchen, sind Menschen an unserer Seite, die für uns da sind.



AUSZEIT – am Breitenstein



Der Ort vereint Geschichte und lebendige Entwicklung.
Mitten im Wald gelegen, bietet er optimale Rahmenbedingungen.

Auszeit – Wo:

Abseits der Wellness-Ströme, im Bildungshaus Breitenstein in Kirchsschlag bei Linz, mitten auf einer Waldlichtung auf 900 m Seehöhe, eingebettet in die stille Landschaft des Mühlviertels. Für viele ist es bereits ein Platz der Regeneration und der persönlichen Lebensorientierung geworden, wo sie sich verbunden fühlen und der ihnen zur Orientierung und Re-

generation dient. Es ist ein Ort der Neuausrichtung und persönlichen Entwicklung, getragen von liebevollen Begegnungen und Beziehungen. Es ist ein Ort, an dem die Menschen, das Haus und die Umgebung einen Rahmen bieten, wo „zur Ruhe kommen“ und „heil werden“ möglich ist.

Kreatives Ambiente lädt dich ein, selbst kreativ zu werden, den Abend am Kamin zu verbringen, Monochord zu spielen, ...

**Infrarotkabine • Infrastruktur zur Tiefenentspannung •
Bogensport zur Zentrierung • ausgedehnte Wanderwege • Kreativwerkstatt •
u.v.m.**

AUSZEIT – Wir begleiten dich

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man Authentisch sein.

Charly Chaplin



Joseph Badegruber, Pädagoge, Psychotherapeut; Jahrelange Unterrichtserfahrung, seit 1995 selbständig im Sozial- und Bildungsbereich. Traumafortbildung, Ausbildung in Systemischer Familientherapie, NLP-Master-Practitioner, Visionssucheleiter-Ausbildung bei Haiko Nitschke, Naikan-Leiter und Übungsleiter Bogensport; geb. 1955, verheiratet, vier erwachsene Kinder



Elisabeth Bayer, Sozialpädagogin, psychologische Beratung, NLP-Master-Practitioner, Traumafortbildung bei Johannes B. Schmidt; Ritualleiterin; verheiratet; Mutter von drei erwachsenen Kindern



Elisabeth Löw-Baselli Craniosacrale Biodynamik i. A., Traumafortbildung bei Johannes B. Schmidt, Pädagogische Beraterin i. A., Mutter von vier Kindern.

Zusatzangebot im Rahmen der Auszeit

Martha Rettenbacher, Physiotherapeutin

Vielfältige, ganzheitliche Körpertherapien: Lomi, Qi Gong, Tai Chi

ORGANISATORISCHES

TERMINE NACH VEREINBARUNG

Erstgespräch:

Kennenlernen, Erwartungen klären, Organisatorisches

Zeitlicher Rahmen:

mindestens drei Tage bis 1 Woche

Längere Aufenthalte bzw. mehrmalige Aufenthalte werden prozessorientiert vereinbart.

Für intensive Regenerationsprozesse erstellen wir mit Dir einen Plan über einen längeren Zeitraum mit z. B. monatl. 3–5 Tagen Aufenthalt am Breitenstein.

Medizinische Untersuchungen beim jeweiligen Haus- oder Facharzt werden empfohlen bzw. sind bei speziellen Diagnosen Voraussetzung

Kosten: ab € 150,-/Tag + VP

Durch die kleine Zahl der Personen (max. 5), die Auszeit zur selben Zeit in Anspruch nehmen können, wirst du als Person in deiner Individualität, mit deinen ganz besonderen Bedürfnissen wahrgenommen.

AUSZEIT in Anspruch nehmen können Einzelpersonen, Paare oder Familien.

Gerne stehen wir für Detailinfos zur Verfügung.

Das Bildungshaus Breitenstein bietet allen suchenden Menschen ein heilsames Umfeld für persönliche Weiterentwicklung.



Bildungshaus Breitenstein

Am Breitenstein 9-11 | A-4202 Kirchschlag/Linz | office@breitenstein.or.at

Tel.: 0043 (0)7215 38106 oder 0043 (0)676 841314832 | www.breitenstein.or.at