



Kosten

6-tägige Auszeit:

Halbpension im Einzelzimmer: Fr. 790.-

- Therapie durch Ina Lindauer: Fr. 930.-

- Therapie durch Beatrix v. Crayen: Fr. 800.-

TOTAL Fr. 1720.- / Fr. 1590.-

12-tägige, lange Auszeit:

Halbpension im Einzelzimmer: Fr. 1580.-

Therapie : Fr. 1195.-

TOTAL Fr. 2775.-

Das therapeutische Begleitangebot beinhaltet: Vorabgespräch, Körpertherapie, Gesprächstherapie, Körperarbeit zur Entspannung, meditative Angebote und seelsorgerliche Begleitgespräche.

Die Therapiekosten werden je nach Krankenkasse anteilig von der Zusatzversicherung rückvergütet. Bitte wenden Sie sich für Auskünfte betreffend Krankenkasse direkt an

Ina Lindauer: ina.lindauer@me.com oder

Beatrix von Crayen: crayen@bluewin.ch

Auf Anfrage unterstützen wir Personen in finanziellen Engpässen gerne aus unserem Gästefonds.

Anmeldung

Bis zwei Wochen vor dem Termin ans tecum:

Telefonisch unter 052 748 41 41,

per E-Mail tecum@kartause.ch

oder über die Homepage www.tecum.ch (in der Agenda den Kurs suchen und das Online-Formular ausfüllen). Mindestanzahl: 2 Pers. / Max. 4 Pers.

Sie erhalten eine Bestätigung per Mail sowie spätestens eine Woche vor Beginn die genauen Kursinformationen und die Rechnung.

Kartause Ittingen – Ort der Kraft

Umgeben von Rebbergen, Obstbäumen und der Thurlandschaft ist die Kartause der ideale Ort für die Auszeit im Kloster: entschleunigend und doch kraftvoll und inspirierend.

Das ehemalige Kartäuserkloster gehört heute einer Stiftung, die darin ein Seminarhotel betreibt. In den Klostermauern befinden sich verschiedene Museen, ein Gutsbetrieb sowie das Restaurant Mühle. Die Evangelische Landeskirche Thurgau nutzt die einzigartige Infrastruktur für sein Bildungs- und Begegnungszentrum «tecum».

Anreise Bahn bis Bahnhof Frauenfeld, von dort stündlicher Postautokurs in die Kartause Ittingen oder per Taxi.

Anreise Auto Autobahn A7 bis Frauenfeld-West, dann ca. 4.5 km den braunen Wegweisern «Kartause Ittingen» folgen. Die Kartause Ittingen liegt nur zehn Fahrminuten von Frauenfeld entfernt.

tecum ist ein Partnerbetrieb der
Stiftung Kartause Ittingen



tecum – Zentrum für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau der Evangelischen Landeskirche Thurgau

Kartause Ittingen, CH 8532 Warth

T +41 52 748 41 41, tecum@kartause.ch, www.tecum.ch

Auszeit im Kloster 2024



**Begleitete Entspannung
für Körper, Seele und Geist**

Kartause Ittingen



Abstand gewinnen und zu sich selber finden

Manchmal wird das Leben unübersichtlich und kompliziert. Eine innere Unruhe macht sich breit. Beziehungen werden brüchig. Wir stossen kräftemässig an Grenzen und drehen uns im Kreis. Wir merken, dass wir so nicht weitermachen können und dass eine Richtungsänderung ansteht.

Das klösterliche Ambiente der Kartause Ittingen ist die ideale Umgebung, um Abstand von der aktuellen Lebenssituation zu bekommen, innezuhalten und sich wieder auszurichten. Begleitet von einer Therapeutin und einem/r Pfarrer/in und Meditationsleiter/in kann neuer Raum entstehen, um sich auf sich selbst zu konzentrieren und in Kontakt zu kommen mit unserem innersten Kern sowie mit dem göttlichen Grund des Lebens, der uns trägt und nährt.

Die „Auszeit im Kloster“ bietet

- einen Unterbruch von der Hektik des Alltags und die Möglichkeit einer Neuorientierung
- Biographie- und Körperarbeit mit einer erfahrenen Therapeutin (drei Einzeltherapien Mo/Mi/Fr)
- Meditationen im Raum der Stille/Thymianlabyrinth und Begleitgespräche zu persönlichen Fragen des Lebens und des Glaubens (Di/Do/Sa)
- Freier Raum zur eigenen Gestaltung
- Ruhe und Bewegung in der Natur
- Öffentliche Tagzeitengebete in der Klosterkirche

Um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten, werden pro Auszeit maximal vier Personen aufgenommen. (Mindestanzahl: 2 Personen)

Wer in psychologischer Behandlung ist, spricht sich vor der Anmeldung zur Auszeit mit seinem/ihrem therapeutischen Begleiter/in ab.

Seminarleitung



Ina Lindauer Studierte ursprünglich Diplom-Sportpädagogik und -ökonomie an der Universität Köln. Später Ausbildung in systemischer Beratung, somatische Trauma-Arbeit (STA) und struktureller Körpertherapie.

Praxis Berührungspunkt in Schlatt TG und Basel.

Die Therapie mit Ina Lindauer verbindet Biografie-, Körper- und Innere Kind-Arbeit. www.beruehrungspunkt.ch

Unser inneres Kind beeinflusst unser Leben massgeblich. Sind wir in einem guten inneren Kontakt, können wir unser Lebenskonzept neu gestalten.



Beatrix von Crayen Studierte Prozessorientierte Psychologie am IPA POP in Zürich (Master 2003), den Erfahrbaren Atem in Berlin bei Prof. Ilse Middendorf, und Physiotherapie FH am Kantonsspital Zürich. Die Arbeit mit

Beatrix von Crayen besteht aus Körperarbeit, Entdecken des ungelebten Potentials und dem Ziel, die Leichtigkeit zu erfahren. www.voncrayen.ch

Unser Körper ist ein Geschenk. Seine Signale wahrzunehmen und darauf zu achten, eröffnet uns neue Ausrichtung im Leben. Kleine Schritte in Richtung unserer Grundrichtung zur Leichtigkeit hin entwickeln – das ist das Ziel dieser Tage.



Thomas Bachofner Studierte evangelische Theologie in Zürich und Los Angeles und bildete sich weiter zum Meditationsleiter mit Schwerpunkt Spiritualität. Von 1994 bis 2010 war der Familienvater Pfarrer in Gossau

(ZH), bevor er Leiter des Zentrums für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau «tecum» wurde. www.tecum.ch



Cathrin Legler Studierte evangelische Theologie in Bern und Oslo. Liess sich im Lassallehaus in Bad Schönbrunn zur Exerzitenleiterin und geistliche Begleiterin ausbilden. Die Familienfrau arbeitet als Fachmitarbeiterin im

tecum und als Freiberuflerin in den Bereichen Gottesdienst, Meditation, Fasten und Exerzitien.

Daten 2024

Mo-Sa, 12. bis 17. Februar 2024 (BvC/CL)
 Mo-Sa, 4. bis 9. März 2024 (IL/TB)
 Mo-Sa, 8. bis 13. April 2024 (BvC/CL)
 Mo-Fr, 6. bis 17. Mai 2024 (Lange Auszeit) (IL/TB)
 Mo-Sa, 6. bis 11. Mai 2024 (IL/TB)
 Mo-Sa, 17. bis 22. Juni 2024 (IL/TB)
 Mo-Sa, 8. bis 13. Juli 2024 (IL/TB)
 Mo-Sa, 12. bis 17. August 2024
 Mo-Sa, 16. bis 21. September 2024 (BvC/CL)
 Mo-Fr, 14. bis 25. Oktober 2024 (Lange Auszeit) (IL/TB)
 Mo-Sa, 14. bis 19. Oktober 2024 (IL/TB)
 Mo-Sa, 11. bis 16. November 2024 (IL/TB)

Zeit

Beginn jeweils am Montag um 11 Uhr.
Ende am Samstag (lange Auszeit Freitag) um 11 Uhr

IL/TB: Begleitung durch Ina Lindauer und Thomas Bachofner
BvC/CL: Begleitung durch Beatrix von Crayen und Cathrin Legler