

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

## Begleitete Auszeit

Kursnummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Alter:  
(freiwillig) \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die begleiteten Auszeiten beginnen jeweils am Sonntag mit dem Abendessen um 18.30 Uhr und enden am Samstag mit dem Mittagessen.

### Kosten

Kurskosten: CHF 300

Zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

### Kursleitung

Jörg Gerber, Dr. theol., Exerzitenleiter

Brigitte Drescher-Baumeler,  
Erwachsenenbilderin, Exerzitenleiterin



**KLOSTER RICKENBACH**

vereinfachen • vertiefen • versöhnen

Dominikusweg 3  
CH-6221 Rickenbach / LU  
Tel.: +41 (0) 41 932 12 00  
info@kloster-rickenbach.ch  
www.kloster-rickenbach.ch

# 2012



## Begleitete Auszeit

◆

## Auszeit im Kloster

# Begleitete Auszeit

---

## Eingeladen sind alle,

die mitten im Alltag stehen und sich eine Atempause gönnen.

die ihrer inneren Sehnsucht Raum schenken möchten.

die das Bedürfnis verspüren, in der Stille dem Wesentlichen auf die Spur zu kommen.

die ihr Leben in Verbundenheit mit Gott vertiefen möchten.

die sich müde und ausgebrannt fühlen.

die vor einer Entscheidung stehen.

die in einer Übergangssituation eine neue Ausrichtung suchen.

## Begleitete Auszeitwoche

Eine begleitende Auszeitwoche umfasst folgende Elemente:

- Gemeinsame Einführung mit praktischen Hinweisen zur Gestaltung der persönlichen Auszeit (am Sonntag Abend)
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen für den Körper (täglich von Montag bis Samstag)

- Persönliche Begleitgespräche (täglich von Montag bis Freitag)
- Meditation am Vormittag mit thematischem Impuls (täglich von Montag bis Samstag)
- Abendmeditation (täglich von Montag bis Freitag)
- Möglichkeit zu meditativem Tanz und kreativer Verarbeitung der persönlichen Lebenssituation

## Termine 2012

- 1 08.01. bis 14.01.
- 2 26.02. bis 03.03.
- 3 18.03. bis 24.03.
- 4 15.04. bis 21.04.
- 5 06.05. bis 12.05.
- 6 10.06. bis 16.06.
- 7 01.07. bis 07.07.
- 8 02.09. bis 08.09.
- 9 04.11. bis 10.11.
- 10 02.12. bis 08.12.

## Verlängerung der begleiteten Auszeit

Es besteht die Möglichkeit, eine begleitete Auszeitwoche individuell für weitere Tage oder Wochen zu verlängern.

Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [www.kloster-rickenbach.ch](http://www.kloster-rickenbach.ch)

Die  
Stunde  
ist  
kostbar.  
Warte  
nicht  
auf  
eine  
spätere  
Gelegenheit.

Katharina von Siena