

INFORMATIONSBLETT



Lieber Gast,

Sie interessieren sich für eine Auszeit zur seelischen und psychischen Regeneration, zur Neuorientierung, zum Kraft tanken? Vielleicht wollen Sie als Einzelperson Ihre Lebensperspektive in den Blick nehmen. Vielleicht wollen Sie als Paar Ihrer Beziehung neuen Raum und Leben geben. Das AuszeitHaus Oberschwaben im Garten der Franziskanerinnen von Reute bietet Ihnen hierzu seine Möglichkeiten und fachliche-seelsorgliche Begleitung an. Was Sie als Vorbereitung zu Ihrer Auszeit wissen müssen, fassen wir hier zusammen.

Eine **reguläre Auszeit ist von einer bis drei Wochen** möglich und beginnt jeweils freitags (Ankunft 17.15 Uhr) mit dem Abendessen und enden freitags mit dem Mittagessen (Ende ca. 13.00 Uhr). Um die Auszeit mit Ihnen gut abzustimmen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit zu einem persönlichen oder telefonischen **Vorgespräch** mit einer Person aus unserem Fachteam an. Bei diesem Gespräch sollen Ihre Wünsche, Erwartungen und Befürchtungen im Blick auf eine Auszeitwoche geklärt werden, wie z.B.: Ist eine Auszeitwoche gerade jetzt passend für mich? Was sind meine Erwartungen? Wo gibt es Grenzen? U.a. einen Termin hierzu vereinbaren Sie bitte über die Geschäftsstelle des Auszeithauses unter 0751-3597777.

Auszeitwochenenden: Mehrmals im Jahr bieten wir von Freitag bis Sonntag ein „Auszeitwochenende“ an. Sie haben hier die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit einer Auszeit zu machen. Max. 8 TN – 4 Personen übernachten im Bildungshaus.

Die **Termine sowie aktuellen Preise** für die reguläre Auszeit und die Auszeitwochenenden finden sie auf unserer Homepage unter <http://www.auszeitHaus.eu/php/aktuell.php>

Anreise unter: <https://www.kloster-reute.de/global/kontakt/anfahrt/> **Wenn Sie mit der Bahn anreisen:** Zielbahnhof Aulendorf. Weiterfahrt ab Aulendorf nach Reute, 8 km: Von dort aus können Sie mit dem **Linienbus 7554**, Richtung Bad Wurzach/Leutkirch oder mit **Taxi Moser** (Tel. Nr. 07525-92220) bzw. **City Car** von Aulendorf (Tel. Nr. 07525-9457800) bis zum Bildungshaus Reute/Bad Waldsee anreisen. Falls Sie zu einem späteren oder früheren Zeitpunkt eintreffen,

melden Sie dies bitte vorab an der Rezeption im Bildungshaus Maximilian Kolbe unter der Nummer 07524-708-211, Fax: 07524/708-233 oder E-Mail: bildungshaus@kloster-reute.de.



Ankunft: Am Freitag um 17.15 Uhr kommen Sie zur **Rezeption im Bildungshaus Maximilian Kolbe**, Klostersgasse, 88339 Bad Waldsee Reute zur Anmeldung und Registrierung. Von dort aus werden Sie um 17.30 Uhr von der begleitenden Schwester abgeholt und mit ihrem Gepäck zum Auszeithaus begleitet. **Abreise:** Freitag nach dem Mittagessen.



Adresse Auszeithaus Oberschwaben Pfannenbühlstrasse, D-88339 Reute-Bad Waldsee

Ort des Auszeithauses Das Auszeithaus ist ein Einfamilienhaus mit 4 Zimmern am Rande des Klosters der Franziskanerinnen von Reute und bietet 4 Personen Platz. Auf den zwei Stockwerken befinden sich jeweils ein Bad und eine Toilette auf dem Gang.

Als **Ansprechpartnerin** vor Ort steht Ihnen Sr. M. Birgitta *Harsch* Tel. 07524/708149 oder Sr. Regina *Starzmann* oder Sr. Beate *Weber* zur Verfügung. Die Schwestern der Franziskanerinnen von Reute begleiten Sie vor Ort mit einer täglichen Präsenzzeit, einer Einführung in die Auszeit und in die Stille, sowie einer Klosterführung und vertieften Wahrnehmungsübungen.

Gesprächsangebote: Sie legen sich beim Vorgespräch für zwei therapeutisch-psychologische oder geistlich-seelsorgliche Gespräche je Woche fest. Sollten Sie darüber hinaus während der Auszeit zusätzliche Gespräche wünschen, sprechen Sie dies bitte mit den Begleiter*innen an.

Zusatzangebote: Vor Ort können Sie auf Ihren Wunsch hin, sowohl eine **Maltherapie** als auch eine **Massage** im Laufe der Woche vereinbaren.

Drei bis vier Wochen nach der Auszeit können Sie bei Ihrer Begleiter*in während der Auszeit ein **Nachgespräch** wählen, um den Übergang in den Alltag hinein gut abzurunden.

Das Auszeithaus am Klosterberg bietet Ihnen vielerlei Möglichkeiten an, Ihre Zeit frei und selbstverantwortlich zu gestalten. Sie treffen Ihre Entscheidung zu einer Ihnen wohltuenden und gleichzeitig stützenden Tagesstruktur. Sie haben einerseits die Balance zu finden zwischen Aktivität und Passivität, zwischen dem bewussten Aushalten von Nicht-Tun und leerer Zeit, andererseits der Vermeidung ungueter Lethargie und Lustlosigkeit.

Machen Sie sich bitte vorbereitend Gedanken dazu, was Ihnen in Ihrem Alltag gut tut, bzw. gut tun könnte. Was sind die kleinen Selbstregulationsmechanismen, die Sie gerade in der Auszeit vertiefen könnten, z.B. täglich Spazieren gehen, Joggen, Radfahren, Walken, Wandern, Bewegungsübungen, Musizieren u.a.? Und was wären Dinge, die Sie sich vielleicht schon lange vorgenommen haben zu tun, aber bis jetzt keine Zeit dafür gefunden haben, z.B. Tagebuch schreiben, malen, meditieren, ein „nahrhaftes“ Buch lesen, kreatives Schreiben üben, heilsame Orte in der Natur finden, bewusst Musik hören, Atemübungen praktizieren u.a.?

Bezahlung: Im Laufe des Donnerstags an der Rezeption im Bildungshaus Maximilian Kolbe wenn möglich mit Karte (Barzahlung ist u.U. auch möglich). Den aktuellen Tagessatz für die jeweiligen Auszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter:

<http://www.auszeithaus.eu/php/aktuell.php>

Mitzubringen: Soviel wie notwendig und so wenig wie möglich! Ihre persönlichen Sachen, Regenkleidung, Sonnenschutz, Sportkleidung, Badesachen, ev. Bademantel für die Infrarotkabine und Badeschuhe sowie ein persönliches Saunatuch. Im Auszeithaus stehen Ihnen Bettwäsche, Geschirr, Handtücher und eine Waschmaschine zur Verfügung.

Essen: Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt. Das Mittagessen holen Sie in der Klosterküche. Diesen Dienst erbitten wir von Ihnen als Beitrag zur Sorge um ihr leibliches Wohl im Auszeithaus. In der Regel wird im Auszeithaus gegessen. Falls Sie einmal alleine im Auszeithaus sein sollten und zu Mittag nicht alleine essen möchten, sprechen sie ihren Wunsch nach einem gemeinsamen Mittagessen bei der begleitenden Schwester an. Bei Nahrungsunverträglichkeiten können Sie sich gerne vor Ort mit der Küche in Verbindung setzen und dies abklären.

Ergänzende Angebote: Im Bildungshaus des Klosters gibt es immer wieder ergänzende Angebote, wie z.B. ein Vortrag, der in Ihre persönliche Auszeit eingebettet werden kann.

Gottesdienste und Gebetszeiten: Auf dem Klosterberg laden Sie die Franziskanerinnen von Reute sehr gerne zum täglichen Stundengebet (Laudes und Vesper) und Eucharistie ein. Es steht Ihnen frei, sich hier anzuschließen. Nähere Informationen zur Ordensgemeinschaft finden Sie unter <https://www.kloster-reute.de>

Kinderbetreuung: während Ihres Aufenthalts im Auszeithaus können wir nicht gewährleisten.

Freizeit: Vielerlei Ruheorte oder Aktivmöglichkeiten stehen zu Ihrer Verfügung. Die verschiedenen Kapellen sind tagsüber offen. Die wunderbare Umgebung lädt Sie ein zum Spazieren gehen, Joggen, Radfahren (Fahrräder stehen zum Ausleihen bereit) oder Inline Skating. Beim Gartenhaus gibt es die Möglichkeit, Tischtennis zu spielen. Es gibt Möglichkeiten zur Massage, zum Schwimmen in den Thermen von Bad Waldsee und Aulendorf.

Erholungswert: Mit dieser Auszeit setzen Sie bewusst einen Kontrapunkt zu Ihrem bisherigen Eingebunden sein in den Alltag. Zur Intensivierung der Auszeit während Ihres Aufenthalts empfehlen wir Ihnen, keinen Besuch zu empfangen und auch selbst die Zeiten der Stille einzuhalten.

Kontakt ins Auszeithaus: Ihre Auszeit soll eine Zeit sein, in der Sie sich zurückziehen können und Kontakte nach aussen nur auf das Notwendigste reduziert werden sollen. Für Notfälle gibt es ein Telefon im Auszeithaus mit der Nummer 07524 708165, wo Sie in dringenden Fällen angerufen werden können. Bitte gehen Sie sorgsam mit dieser Nummer um und geben Sie nur an jene Personen weiter, für die Sie im Fall der Fälle erreichbar sein möchten. Im Haus selbst gibt es kein WLAN was Sie darin unterstützt die digitalen „Stimmen“ einmal bewusst schweigen zu lassen, damit Sie sich bewusst sich selbst zuwenden können. Wenn Sie eine Internetverbindung doch brauchen sollten, um z.B. ihre Heimreise zu planen, können Sie dies im Bildungshaus tun.

Ihre Auszeit: Um gut in eine Auszeit zu gehen, ist es hilfreich sich nicht zu viel vorzunehmen und sich selbst nicht unter Druck zu setzen. Sie dürfen sich hier auf die Gegenwart des DA-Seins und der Wahrnehmung dessen was Sie berührt und bewegt hin ausrichten. Die Auszeit hat ihre eigene Dynamik der sie vertrauen dürfen.

Es kann sein, dass das Erleben einer Auszeit mit anderen Personen zusammen in einem Haus (bis zu 4 Personen können im Haus zusammen eine Auszeit machen) unterschiedlich erlebt wird. Für die Einen ist das Dasein von Weggefährtinnen und -gefährten eine Bereicherung, während andere sich lieber gerne ganz zurückziehen oder noch deutlicher ihre Grenzen spüren. Seien Sie sich dieser möglichen Dynamiken bewusst und besprechen Sie Ihre Bedürfnisse freundlich und möglichst konkret an, um wieder in Kontakt mit dem zu kommen was Sie für Ihre persönliche Auszeit brauchen. Wenn Sie für sich Schweigezeiten nehmen wollen, sprechen Sie das mit den anderen Auszeithausgästen ab.

Wir versuchen, Ihren Wunsch nach einer Auszeit so schnell wie möglich zu realisieren. Und doch braucht dies eine gewisse Vorlaufzeit (in der Regel ca. 2 Wochen).

Wenn Sie sich für eine Auszeit anmelden möchten, verwenden Sie bitte die dafür vorgesehenen **Anmeldebögen auf unserer Homepage** aus. Wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

Auszeithaus-Team

Datenschutzhinweis: Wir verarbeiten personenbezogene Daten unserer Gäste grundsätzlich nur für das Auszeithaus Oberschwaben. Ihre Daten werden **nicht** an Dritte weitergegeben. Nähere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage www.auszeithaus.eu/Datenschutz.

Stornobedingungen: Falls Sie Ihre gebuchte Auszeit absagen (müssen), fällt eine Ausfallgebühr von € 55,- an. Um zusätzliche Bürokratie zu vermeiden, überweisen Sie diesen Betrag bitte direkt auf das Auszeithaus- Konto mit dem Vermerk "Ausfallgebühr" Kreissparkasse Ravensburg, IBAN DE95 6505 0110 0062 3023 44, BIC SOLADES1RVB.