



Leitfaden

Lieber Gast,
Sie interessieren sich für eine Auszeit bei uns:
zum Ausatmen, Erholen, zur Orientierung...
Vielleicht wollen Sie als Einzelperson Ihre
Lebensperspektive in den Blick nehmen.
Vielleicht wollen Sie als Paar Ihrer Beziehung
neuen Raum und Leben geben. Das Auszeit-
haus am Klosterberg bietet Ihnen hierzu seine
Räumlichkeiten und Möglichkeiten an.

Vorweg

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).

Zur Auszeit gehört verbindlich ein **Vorgespräch**
mit einer Person aus unserem
Fachteam, in dem Ihre Wünsche und
Vorstellungen zur Auszeit mit unseren
Angeboten und Anregungen abgeglichen
werden, damit wir und sie gute und
erfolgreiche Auszeittage haben. Einen Termin
hierzu vereinbaren Sie bitte über die
Geschäftsstelle des Auszeithauses unter 0751-
3597777.

Reguläre Auszeiten von 1 bis 3 Wochen
beginnen freitags mit dem Abendessen und
enden freitags mit dem Mittagessen.
Die Termine für die **Auszeitwochenenden** und
Auszeittage sowie **thematische Auszeiten**
finden sie auf unserer Homepage unter
<http://www.auszeithaus.eu/php/aktuell.php>

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 BegleiterInnen direkt an.

Begleitendes Angebot

Sr. Birgitta, Sr. Regina oder Sr. Beate werden
in einer **täglichen Präsenzzeit** für inhaltliche
und organisatorische Fragen zur Verfügung
stehen. Eine verbindliche Teilnahme an der
Einführung in die Auszeit, Klosterführung,
Hinführung zur Stille und zum
Abschlussgespräch ist gewünscht.
Zudem können Sie auf Wunsch eine Einheit
Maltherapie (1 Stunde € 50,- inkl. Material)
und/oder **Massage** (je nach Art und Zeit
zwischen € 40,- und € 60,-) in Anspruch
nehmen. Die Teilnahme an der täglichen
Präsenzzeit, zwischen Einführung und
Abschluss, ist für die Gäste freiwillig.

Drei bis vier Wochen nach der Auszeit können
Sie bei Ihrer Begleitung während der Auszeit,
zu einem Selbstkostenbeitrag von € 30,- 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
unguter 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.?

Ansprechpartnerin

Als Ansprechpartnerin vor Ort steht Ihnen Sr.
M. Birgitta Tel. 07524/708149, Sr. Regina oder
Sr. Beate zur Verfügung.

Ankunft – Abreise

Anreise ist jeweils Freitag um 17.15 Uhr. Bitte
melden Sie sich bei Ankunft an der Rezeption

des Bildungshauses Maximilian Kolbe – gegenüber vom Parkplatz Kloster Reute.

Wichtig: Sollte sich Ihre Ankunftszeit verzögern, oder *kurzfristig* (ca. 2 Tage vor Anreise) etwas dazwischen kommen bitten wir Sie, *direkt* an der **Bildungshaus-Rezeption 07524-708211** eine Nachricht zu hinterlassen, damit wir planen können und Sie gastfreundlich empfangen werden. Abreise ist jeweils am Freitag nach dem Mittagessen.

Bei **Absage** der regulären Auszeit bitten wir Sie € 55,-- bei Absage der Auszeittage € 20,-- *Bearbeitungsgebühr* an die nachfolgende Bankverbindung zu überweisen:
Kreissparkasse Ravensburg, IBAN DE95 6505 0110 0062 3023 44, BIC SOLADES1RVB

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 - 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 <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, zur körperlichen Arbeit im Kräutergarten.

Erholungswert

Mit dieser Auszeit setzen Sie bewusst einen Kontrapunkt zu Ihrem bisherigen Eingebundensein 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.

Bezahlung

Unterkunft, Verpflegung, Gespräche und begleitende Angebote sind im Tagessatz für eine reguläre Auszeit von einer bis drei Wochen von € 58,-- enthalten.

Am Abreisetag bezahlen Sie Ihre Unterkunft bar oder mit Scheckkarte an der Rezeption des Bildungshauses.

Auszeitwochenenden oder -tage

Mehrmals im Jahr bieten wir von Freitag (Ankunft 17.15 Uhr), bis Sonntag (Ende mit dem Mittagessen 13.00 Uhr) ein „Auszeitwochenende“

zu einem inkl. Preis von € 170,-- an. Sie haben hier die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit einer Auszeit zu machen. Max. 8 TN – 4 Personen übernachten im Bildungshaus.

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.



Anreise unter www.auszeithaus.eu

Mit der Bahn Station *Aulendorf* dann Taxi

Mit dem PKW: Von Stuttgart: A8 Richtung Ulm; Ausschilderung „Friedrichshafen – Lindau“ beachten - B30 Richtung Ulm

Adresse Auszeithaus Oberschwaben

Pfannenbühlstrasse

D-88339 Reute-Bad Waldsee