



Herzlich Willkommen zur Auszeit!

Auszeit vom ICH – im 'Kleinen Heilzentrum' Leppin

Rückzug aus dem Alltag - sich besinnen - sich selbst begegnen - professionelle Begleitung erfahren - Themen angehen - Klarheit gewinnen - neue Kraft schöpfen - Orientierung finden - Leben planen - (Selbst-)Verantwortung übernehmen

Nimm Dir eine Woche Zeit für Dich!

Die Auszeit dauert 5 Tage und dient der Rückbesinnung auf Dich selbst, auf die eigene innere Ruhe und die Kraft der Veränderung. Diese Tage bieten Dir die Möglichkeit, für Dich selbst da zu sein, die Gefühle und Themen, die Dich im Moment bewegen, anzuschauen und sich ihnen in Ruhe und Klarheit zu widmen. **Die Auszeit dient Dir dazu bis zu den Wurzeln Deiner Themen zu kommen.** Dabei wirst Du von uns individuell begleitet, mit unserer Arbeit helfen wir Dir, die Hintergründe und Zusammenhänge Deiner Lebenssituation zu durchschauen und unterstützen Dich, notwendige Veränderungen zu initiieren.

Ein solcher Rückzug in Begleitung schafft für Dich eine außergewöhnliche und im Alltag nicht erreichbare Intensität des inneren Erlebens und des Verarbeitens.

In der 'Begegnung in Liebe', die Kern unserer Arbeit ist, begleiten wir Dich, Deine Themen, Muster und Blockaden selbstständig zu bearbeiten. Wir wollen, dass Du hier lernst, in Kontakt zu Dir zu kommen und das, was Du hier lernst und über Dich erkennst, in Deinen Alltag integrieren und neue Verhaltensweisen umsetzen kannst.

Uns liegt daran, Dir das Rüstzeug in die Hand zu geben, dass Du eigenverantwortlich in Deinem Leben die nächsten Schritte gehst, die Dir den Alltag und den Umgang mit anderen Menschen erleichtern. Wir wollen, dass Du die 'Haltung der Liebe' in Dein Leben mitnimmst und Dir und anderen vorurteilsfrei begegnest.

Ausflüge in die nahe Natur oder an Orte der Stille leisten ihren Beitrag, dass Dein Aufenthalt Dich wieder in die Ruhe und in Deine Kraft bringt und lange darüber hinaus wirken kann.

Nach unserer Erfahrung sind der Austausch und der Kontakt in der Gruppe, insbesondere die gemeinsam geteilten Aufgaben des Alltags, ein wesentlicher Bestandteile der Auszeitwoche.





Ablauf der Auszeit

Nach unserem Empfang im 'Kleinen Heilzentrum' findet vormittags Gruppenarbeit mit den Teilnehmern der Auszeit statt. Hier bearbeiten wir gemeinsam Deine Kernthemen, die den weiteren Ablauf der Woche bestimmen. Für uns ist es sehr hilfreich, wenn Du im Vorfeld der Auszeit unseren **Coaching-Fragebogen** ausfüllst und mitbringst. Er kann Dich dabei unterstützen, Deine wichtigsten Lebensthemen herauszufinden.

Nach unseren Erfahrungen lässt sich nicht immer genau abschätzen, wie viel Zeit ein Thema in der Beratung in Anspruch nimmt. Deshalb gibt es in der Woche die Möglichkeit eine Heilsitzung oder eine körpertherapeutische Sitzung nachmittags wahrzunehmen. Das ist uns wichtig, da wir Verletzungen auf allen vier Ebenen (Körper, Geist, Seele und Beziehung) anschauen und heilen wollen.

Während der Auszeit werden wir immer wieder mit Dir klären, was die nächsten Schritte im Beratungsprozess sein können.

Unsere Vorschläge sind Empfehlungen, die aus unserer langjährigen Erfahrung erwachsen. In den fünf Tagen bei uns kann es uns gemeinsam gelingen, bis zu drei wichtige Lebensthemen anzuschauen und einen Versöhnungs- und Heilungsprozess zu begleiten.

Mit unserer Arbeit wollen wir Dich ermutigen und unterstützen, wie Du für Dich und Deine Themen Verantwortung übernimmst und Entscheidungen triffst, die Du im Alltag umsetzen kannst.

Die **Sitzungstermine** finden im 'Kleinen Heilzentrum' statt. Die Begleiter tauschen sich untereinander aus, um Deinen Beratungsbedürfnissen zu entsprechen.

Nach der Vormittagssitzung solltest Du Dir mindestens eine halbe Stunde Zeit nehmen, um die Erfahrungen wirken zu lassen. Ein Spaziergang, Ruhe oder das Notieren der wichtigsten Erkenntnisse in ein Heft sind drei effektive Möglichkeiten.

Nachmittags und abends sind wir Begleiter in **dringenden Fällen** oder wichtigen Fragen über unser Bürotelefon oder unsere Handynummern erreichbar.

Büro: 03966 – 24 999 44 **oder:** 0172 – 8 90 30 60





Unser Team



Heiko Kroy

Die bedingungslose Liebe zu jedem Menschen prägt seine Arbeit. Du hast die Chance Dich selbst zu erkennen, tiefe Erlösung von alten Schmerzen, Verletzungen und Verstrickungen zu erfahren. Dies öffnet Wege für Deine Potentiale und Möglichkeiten. Die Erfahrung Deiner Vollkommenheit setzt den Prozess in Gang Dich selbst und andere lieben zu lernen.



Katrin Martens

Ihre friedvolle Klarheit ermöglicht Menschen tiefe und urteilsfreie Erkenntnisse über das eigene Leben. Sie führt Dich zu tiefer Versöhnung mit Dir und Deiner Umwelt. Durch die Begegnung in der Haltung der Liebe gelingt es Dir eigene Antworten auf die Fragen nach Deinem Sinn im Leben zu finden und dafür in die Verantwortung zu gehen.



Thomas Schaer

Die Suche nach der eigenen Lebendigkeit ist die Basis seiner therapeutischen Begleitung. Mit seiner emotionalen Feinfühligkeit und seinem intuitiven Gespür für Bewegungen, begleitet er dich, traumatische Erfahrungen, die im Körper gespeichert sind, aufzulösen. Die eigenen Impulse zu spüren, eigene Neugier zu entdecken, für die Liebe einzustehen und sich dem Lebensfluss hinzugeben, sind seine Geburtshilfe für Dein Leben.



Judith Kroy

Ihre Arbeit weitet den Blick für ein neues Verständnis im Umgang mit unseren Kindern. Unsere Kinder sind uns oft Anstoß, unser Verhalten zu überdenken. Wenn wir ihnen als Eltern respektvoll begegnen, fangen wir an, das Miteinander in unserer Familie zu verändern. Damit die Verletzungen in unserer Familie aufhören und unsere Kinder einen Ort finden, wo sie lernen, aufrecht für sich einzustehen.



Henning Holst

Die Frage nach der Wahrheit ist sein Antrieb im Coaching. Sein tiefer Kontakt zum Kern der Menschen, die sich ihm anvertrauen, ermöglicht rasche und nachhaltige Ergebnisse auf dem Weg zur eigenen Wahrheit. Er begleitet die Dich dabei, dass Dein Leben immer mehr zu einem Ausdruck Deines natürlichen Wesens und Deines freien Willens wird.

Zusätzliche **individuelle Begleitungsmöglichkeiten** während Deiner Auszeit durch unsere Berater sind in Form von Einzel-, Paar-, oder Familiengespräch, Körper- oder Energiebehandlung oder begleitetem Spaziergang möglich.





Professionelle Begleitung für Dich

- Berufliche Orientierung, Karrierecoaching
- Krisenintervention und Trauerarbeit
- Erziehungs- und Beziehungsberatung
- Prävention und Behandlung bei Stress
- Burn-Out und Depression
- Paarmediation und Lebensberatung

Weitere zusätzliche Angebote

- Heilsitzung
- Yoga
- Meditation
- Kraft schöpfen in der Natur
- u.a.

Wochenplan / Rahmenbedingungen

Vormittag

8.40 – 9.00 Uhr Morgenmeditation (Mo – Fr)

10.00 – 13.00 Uhr Gruppenarbeit (Mo – Fr)

Nachmittag

Im Sonderfall eine Einzelsitzungen (1h) mit einem Begleiter (falls erforderlich)

Eventuell 1h Manuelle Therapie/Massage oder 1,5h Yoga (Dienstag)

Mögliche Teilnahme am Paarabend (öffentlich) 19.30 – 21.30 Uhr (Mittwoch)

20.00 Uhr – 20.45 Uhr Meditation (Mo, Di und Fr)

Abend der Begegnung am Donnerstag:

20.00 Uhr – 20.45 Uhr Öffentliche Abendmeditation

Zusätzliche Angebote nach Bedarf

Yogaunterricht (1,5 h) 10,- Euro pro Person

Kinderbetreuung während den Sitzungen 5.- € pro Kind und Stunde

Unterkunft im Doppelzimmer mit Bettwäsche und Handtücher

Selbstverpflegung: Du kochst alleine oder in der Gruppe nach Absprache mit den anderen Teilnehmern





Unser `Kleines Heilzentrum´

Wir begrüßen Dich in unserem `Kleinen Heilzentrum´ und wünschen Dir einen intensiven, erkenntnisreichen und heilsamen Aufenthalt.

Unser `Kleines Heilzentrum´ kann zu jeder Zeit auch als reines Auszeit Haus ohne Begleitung gebucht werden. Die Auszeit kannst Du für Dich allein, mit Deinem Partner, mit Deiner Familie oder Freunden nutzen!

Allgemeine Informationen

Das `Kleine Heilzentrum´ hat fünf Gästezimmer, einen Seminarraum, eine Gemeinschaftsküche, zwei Bäder, zwei Toiletten einen Wohnraum und eine Terrasse mit Garten. In den Gästezimmern können mit Aufbettung jeweils bis zu zwei Erwachsene mit zwei kleinen Kindern (ca. bis 10 Jahre) übernachten. Die Aufbettungen sprechen wir individuell miteinander ab. Für Familien mit kleinen Kindern bietet es sich allerdings an, eine ganze Wohnung zu mieten.

Wir bitten Dich alle Räume nur mit Hausschuhen oder Socken zu betreten.

Der Seminarraum kann auch als Aufenthaltsraum genutzt werden. Hier bitten wir, an Getränken nur Wasser in diesen Raum mitzunehmen.

Im Seminarraum findet jede Woche am Donnerstag ab 20.00 Uhr unser „Abend der Begegnung“ statt. Du bist herzlich dazu eingeladen. Wenn weitere Veranstaltungen während Deines Aufenthaltes geplant sind, informieren wir Dich rechtzeitig.

Die Küche ist ausgestattet wie in einer Ferienwohnung, mit Kühlschrank, Herd, Kaffeemaschine, Wasserkocher, Kochtöpfen, Geschirrspülmaschine und Geschirr.

Die vorhandenen Getränke können genutzt werden. Eine Preisliste liegt aus. Für Tee und Kaffee, wenn Du den vorhandenen nutzt, bitten wir um eine Spende für unser Sparschwein.

Wenn nicht vorher anders besprochen, verpflegen sich unsere Gäste selbst.

Der Abfall wird über unseren Hausmüll entsorgt. Bitte weise uns darauf hin, wenn die Behälter dafür in der Küche voll sind. Wir nehmen sie dann mit. Mülltüten sind in der Küche zu finden.

Die nächsten Einkaufsmöglichkeiten sind eine Bäckerei in Alt Käbelich (4 km) sowie mehrere Discounter und Einzelhandelsgeschäfte in Woldegk oder Burg Stargard (beide ca. 10 min mit dem Auto entfernt). Diese Orte sind nur mit dem Auto erreichbar. In unserem Ort gibt es keine weitere Einkaufsmöglichkeit und auch keine Gaststätte.

Gaststätten können wir Dir empfehlen. Informationsmaterial über die Region und Gaststätten befinden sich in der Kommode im Flur.

