

## AusZeit - Zeit für mich

*Kleine Glücksmomente für Körper, Seele und Geist*



Innehalten - Wahrnehmen: was ist- und entdecken: was passiert als Nächstes?

*„Einmal nichts erledigen müssen, nur für mich sein, auf mich achten, das tun, was mir gut tut!“*

Ein schöner Ort, umgeben von See und Bergen, bietet den geeigneten Rahmen, um Abstand vom Alltag zu erfahren und sich selbst und seinen eigenen Bedürfnissen Platz zu geben.

Wir bieten in einer kleinen Gruppe oder individuell an, dass Sie auf leicht zugängliche Weise Zeit finden, sich mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen und bei Interesse Inputs für Themen holen können, die Ihnen in der herausfordernden Zeit mit der Betreuung Ihrer Bezugsperson, oder in Ihrem Berufsalltag in der Pflege und Betreuung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen auf dem Herzen liegen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sowohl im kreativen Bereich als auch für Gespräche, sowie Raum für körperliche und seelische Entspannung.

Die malerische Umgebung lädt zum Verweilen, zum Innehalten und Ruhen, für Wellness, aber auch zum Wandern im Rigi-Gebiet, oder zu einer Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee ein.

### **Angebot:**

- Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollpension
- Benutzung des Wellnessbereiches im Hotel
- Gutschein für ein Tagesticket der Rigibahn/ Schifffahrt Vierwaldstättersee
- Kreative, ressourcen- und lösungsorientierte Begleitung in der Gruppe und individuell, „nichts müssen, aber dürfen“
- Vermittlung einfacher Achtsamkeitsübungen zur Stärkung des Körperbewusstseins und der Resilienz im Alltag

### **Zielpublikum:**

Pflegende und pflegende Angehörige, welche spürbar Erholung brauchen und gleichzeitig ihre Resilienz stärken möchten. Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen in finanziellen Engpässen.

### **Organisation/Leitung:**

Marion Gregor Kunsttherapeutin und Beraterin, Pflegefachfrau und Harald Gregor, Psychiater und Psychotherapeut

### **Ort:**

See- und Seminarhotel Flora Alpina in Vitznau und in der Praxis Hirn & Herz in Weggis ([www.hirnungdherzpraxis.ch](http://www.hirnungdherzpraxis.ch))

### **Datum:**

Donnerstag, 17.10.2024 von 16 Uhr bis Sonntag, 20.10.2024, 11 Uhr.

### **Kosten:**

werden von der Andreas - Kuhn - Stiftung getragen

### **Teilnehmerzahlen:**

Maximal 10 Personen