

# INDIVIDUELL BEGLEITETE AUSZEIT AM BENEDIKTUSHOF

Es gibt Situationen im Leben, in welchen man sich bewusst aus dem Alltag zurückziehen will, um sich mit einer wesentlichen Lebensfrage auseinanderzusetzen und für sich stimmige Antworten zu finden. Hierfür bieten wir Ihnen die individuell begleitete Auszeit an. Sie können zur Ruhe kommen, sich sammeln und sich Ihrer Fragestellung mit Fokus, ausreichend Zeit und einem kompetenten und achtsamen Gegenüber widmen, auch ohne einen spezifischen Kurs zu besuchen.

Sie kommen je nach Bedarf für zwei bis vier Tage an den Benediktushof und werden in dieser Zeit von den Therapeut\*innen der psychologischen Begleitung individuell durch Gespräche, Prozessarbeit sowie für Sie passende Behandlungen betreut. Ihre Meditationspraxis können Sie während Ihres Aufenthaltes in der Gemeinschaft der Hausgäste durchführen.



## TEAM



### Michaela Nüssel

Dipl.-Psych., HP für Psychotherapie, zert. Logotherapeutin (n. Viktor E. Frankl, DGLE), zert. Atemtherapeutin, system. Beraterin u. Coach, über 20 J. in versch. (Führungs-)Funktionen der Personal- u. Organisationsentwicklung, war langj. Kontemplationsschülerin von Willigis Jäger. [www.beratung-nuessel.de](http://www.beratung-nuessel.de)



### Susanne Ahnert-Braun

Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), bestätigt von W. Jäger, Jahrestaining Handauflegen (Anne Höfler), Osteopathin, HP, Ausb. in transpersonaler Prozessarbeit (R. Stiegler). [www.ampuldeslebens.de](http://www.ampuldeslebens.de)

### BUCHUNG

Termine können telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden. Gerne suchen wir mit Ihnen nach einem passenden Termin.

Telefon: 09369 – 9838-28 oder über [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de).

### MODALITÄTEN

Private Krankenversicherungen und Zusatzversicherungen: Je nach Vertrag beteiligen sich private Krankenversicherungen und Zusatzversicherungen (in Einzelfällen auch die gesetzlichen Krankenkassen) an den Kosten für psychotherapeutische Heilpraktik.

### Benediktushof

#### Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen bei Würzburg

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

f [www.facebook.com/Benediktushof](https://www.facebook.com/Benediktushof)



## Psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg

Begleitungsangebot · Team · Buchung



Benediktushof

Die psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg ist ein ergänzendes Angebot zu den Kursen am Benediktushof. Als Teilnehmer\*in finden Sie hier neben den Kontemplations-, Zen-, Meditations- und Selbsterfahrungskursen Hilfe auf dem Weg in die Stille, bei spirituell-psychologischen Krisen und bei der Integration der Erfahrung in den Alltag. Die psychologische Begleitung soll auf dem spirituellen Weg unterstützen und ist kein Ersatz für die spirituelle Begleitung oder eine längere Psychotherapie.

## AUF DEM WEG IN DIE STILLE

Auf dem Weg in die Stille hilft Ihnen die Zeit zum Ankommen: reisen Sie einige Zeit vor Ihrem Kursbeginn, gerne auch einen Tag früher, in Ruhe an und lassen die Taktung und Dichte des Alltags langsam hinter sich. Dabei unterstützen Sie ein oder mehrere ausführliche Gespräche. Diese helfen Ihnen dabei, sich zu sammeln, zu sortieren und den Fokus auf die Stille zu finden. Bei Bedarf und Interesse können weitere Behandlungsformen, z.B. Prozess- und Aufstellungsarbeit, Imaginationen oder eine körperorientierte Behandlung, wie z.B. eine Atembehandlung zur Anwendung kommen. Bei Letzterer liegen Sie bequem auf einer Behandlungsliege und dürfen bei sich und im aktuellen Moment ankommen. Sie müssen nichts tun, als sanften Berührungen und dehnenden, lockernden Griffen nach zu spüren und wie sich diese auf Atem, Körper, Geist und Seele auswirken. Die Hände der Therapeutin lauschen dabei auf Ihren Atem und helfen ihm, sich wieder die Weite zu geben, die ihm von Anfang an zugehört war. Der Atem kann sich befreien und Ihnen neue Lebenskraft schenken.

Neben der Vorbereitung auf einen Kursaufenthalt, können Sie die Zeit zum Ankommen auch dazu nutzen, sich grundlegend damit zu beschäftigen, was Sie brauchen, um sich gut auf die Meditation einlassen zu können. Denn auf dem Weg in die Stille können uns Lebensthemen begegnen, die darauf drängen, angeschaut, gewürdigt und geklärt zu werden.



## SPIRITUELL-PSYCHOLOGISCHE KRISEN WÄHREND DER MEDITATION

Während oder nach der Meditation können neben positiven Folgen wie tiefer Ruhe, Klarheit oder Versenkung auch schwierige Situationen entstehen, z.B. weil Verdrängtes wie schmerzhafte Erinnerungen, Verletzungen oder traumatische Erlebnisse aus der Vergangenheit an die Oberfläche kommen. Das kann so bedrängend werden, dass die Meditation nicht weitergeführt werden kann und in manchen Situationen auch nicht sollte.

Die erfahrenen Kursleiter\*innen am Benediktushof erkennen die Anzeichen für solche Situationen und empfehlen bei Bedarf eine Unterstützung durch die Therapeut\*innen der psychologischen Begleitung. Diese klären Art und Intensität der auftretenden Fragestellungen, und unterstützen Ihre psychischen Ressourcen. Sie helfen Ihnen dabei, sich wieder zu stabilisieren und erarbeiten mit Ihnen individuelle Maßnahmen, damit Sie ihren meditativen Übungsweg wieder aufnehmen können.

Treten die Schwierigkeiten während eines Kurses am Benediktushof auf, kann, soweit terminlich möglich, eine zeitnahe Unterstützung über den/die Kursleiter\*in und das Kursbüro vermittelt werden. Außerhalb der Kursteilnahmen können Sie sich an das Kursbüro oder direkt an die Psychologische Begleitung wenden.

## INTEGRATION IN DEN ALLTAG

Auf dem Weg vom Kurs zurück in den Alltag kann es hilfreich sein, das Erfahrene zu reflektieren und Ihre Rückkehr in das familiäre bzw. soziale Netzwerk und den Beruf vorzubereiten. Dabei unterstützen Sie die Therapeut\*innen der psychologischen Begleitung mit der Integration in den Alltag. Es erwarten Sie ein oder mehrere ausführliche Gespräche, die Ihnen helfen, die Erfahrungen einzuordnen und individuelle Ressourcen und Ideen zur Verankerung im Alltag zu konkretisieren. Ähnlich wie bei der Zeit zum Ankommen können prozess- oder körperorientierte Behandlungen die Vorbereitung auf den Alltag abrunden. Sie fahren gestärkt und vorbereitet nach Hause. Für die Integration in den Alltag können Sie bei Interesse auch einen halben oder ganzen Tag länger bleiben.

Die Therapeut\*innen stehen Ihnen bei Interesse/Bedarf auch nach Abreise für weitere Gesprächstermine (z.B. telefonisch, virtuell, vor Ort am Benediktushof) zur Verfügung.

