

# Auszeit

Gönnen Sie sich eine Auszeit

Befinden Sie sich in einer persönlichen Krise (Burnout, Midlife Crisis, Trennung, Todesfall)?  
Suchen Sie beruflich oder privat eine Neuorientierung?  
Brauchen Sie eine Auszeit zur Erholung und benötigen Distanz?  
Suchen Sie einen alternativen Kuraufenthalt?

Kommen Sie auf die Kraftinsel!

Gönnen Sie sich eine einmalige Kombination von Erholung, Beratung, körperlicher Stärkung, kreativ-praktischem Tun, Wanderungen, Zeit für sich in einem ganz persönlichen Rahmen und Umfeld – individuell mit Ihnen abgesprochen, auf Ihre gegenwärtigen Bedürfnisse zugeschnitten. Allein, zu zweit oder als Familie wohnen Sie im Piansecco, einem Maiensäss oberhalb Spruga, einem wunderbaren Ort im hintersten Onsernonetal auf einer Kraftinsel der Ruhe und Erholung für Körper, Geist und Seele.

Das ganzheitliche Konzept ermöglicht Ihnen den Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen. In einem persönlichen Umfeld finden Sie Ruhe und Zeit, um zu sich zu kommen, Abstand zu gewinnen und aufzutanken. Sie finden eine vielseitige Palette von Angeboten, aus der Sie das für Sie passende auswählen können.

In persönlichen Beratungsgesprächen erhalten Sie Hilfestellung und Unterstützung, herauszufinden wo Ihre Ziele sind und welche Schritte in nächster Zeit anstehen

Kinesiologie, eine ganzheitliche Therapieform, kann Sie unterstützen, seelische und körperliche Blockaden zu lösen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Sie sehen neue Wahlmöglichkeiten.

Die Franklin-Methode® bietet Ihnen vielseitige Möglichkeiten zur Entspannung und zum Aufbau neuer Energien an. Sie erwerben die Fähigkeit ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster durch förderliche zu ersetzen.

Mit einer System- oder Familienaufstellung (in der Einzelarbeit) können Verstrickungen im Energiefeld unserer Herkunftsfamilie erkannt und neue kraftvolle Lösungen gefunden werden.

Sie haben das Angebot, allein oder gemeinsam, drinnen oder draussen etwas mit den Händen zu gestalten, oft ein wunderbarer Weg, wieder in die eigene Kraft zu kommen.

Wanderungen in der Natur wirken befreiend, lösend und heilsam.

Ruhe, Stille, Meditation - die Umgebung ladet dazu ein.

Üblicherweise dauert die Auszeit ein paar Tage bis ca. 2 Wochen, kann aber auch auf unbestimmte Zeit abgemacht werden. Wählen Sie zwischen unserem Rustico Sognett, Rustico Jenny oder einem Einzelzimmer im Casa Gianni. Die Mahlzeiten können individuell oder gemeinsam zubereitet werden.

Zu Beginn Ihres Aufenthaltes werden wir gemeinsam einen Tagesablauf zusammenstellen, der Ihnen einen klaren Rahmen und genügend persönlichen Freiraum bietet.