

sysTelios Akademie Seminare

Short-term Sabbatical



Meine persönliche Auszeit

Gesund(es) Leben

Die vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit führen dazu, dass immer mehr Menschen die nötige Zeit vermissen, um Ruhe und Abstand zu ihrem Lebens- und Arbeitsalltag zu finden. Die eigene Situation zu reflektieren, daraus Schlüsse zu ziehen und – eventuell überfällige – Entscheidungen zu treffen, scheinen zu unerfüllbaren Bedürfnissen zu werden. Stattdessen prägen „Hamsterräder“ und das Gefühl, den Ereignissen hinterherzulaufen, häufig das individuelle Erleben.

Wie kann so ein „Break“ aussehen, ohne gleich „alles hinwerfen“ zu müssen? Eine persönliche Auszeit, die rechtzeitig genug kommt, bevor sich die aktuelle Lebens- oder Arbeitssituation auf das seelische und körperliche Wohl auswirkt? Die lang genug ist, um Abstand und Erholung zu finden? Die kompakt und intensiv genug ist, um in das ohnehin knappe Zeitbudget des Alltags zu passen? Speziell für Menschen mit diesen Bedürfnissen haben wir das einwöchige Intensivseminar **Short-term Sabbatical** entwickelt.

Wir bieten eine professionelle Begleitung, die Menschen dabei unterstützt, vorhandene, manchmal noch schlummernde eigene Ressourcen zu nutzen, um sich selbst gut beraten und begleiten zu können, um (wieder) proaktiv anstatt reaktiv handeln zu können. Wichtig sind uns dabei eine wertschätzende Begegnung auf Augenhöhe und eine liebevolle Begleitung des individuellen Prozesses der Teilnehmenden anhand ihrer ganz persönlichen Fragen.

Persönliche Auszeit intensiv

Mit unserem **Short-term Sabbatical** bieten wir Menschen in herausfordernden Lebens- und Arbeitssituationen einen Raum und Rahmen

- für Rückzug und Innehalten,
- für Reflexion und Regeneration,
- für Neuausrichtung und Gestaltung.

Das einwöchige Intensivseminar findet in der ruhigen und landschaftlich reizvollen Atmosphäre von Siedelsbrunn im Vorderen Odenwald statt. Zentrale Bedeutung hat für uns eine stimmige Balance: intensive Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit ihren individuellen Themen und eine ausreichende Erholung.

Das Short-term Sabbatical richtet sich an Menschen,

- die Signale ihres Körpers und ihrer Seele ernst nehmen,
- die sich Zeit nehmen möchten, ihre inneren Welten und äußeren Kontexte auf Stimmigkeit und Kompatibilität abzugleichen, um neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken,
- die eine bewusste Kooperation mit ihrem Organismus eingehen und einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst entwickeln möchten.

Hypnosystemisches Selbstmanagement

Im Rahmen des **Short-term Sabbaticals** bieten wir individuell gestaltete Gruppenangebote:

- Einführung in hypnosystemische Selbstmanagement-Konzepte
- Ausrichtung an den Anliegen der Teilnehmenden
- Begleitung bei der Klärung relevanter innerer und äußerer Prozesse
- Unterstützung bei der Entwicklung möglicher weiterer Maßnahmen – bis hin zur Planung konkreter nächster Schritte (beruflich wie privat)



Postanschrift
Am Tannenbergr 17
69483 Wald-Michelbach
Ortsteil Siedelsbrunn
Deutschland

Tel. +49.6207.9249-0
Fax +49.6207.9249-295
akademie@sysTelios.de

Villa Frühling SIEDELSBRUNN

Frühlingstraße 31
69483 Wald-Michelbach
Ortsteil Siedelsbrunn
Deutschland

