



t e cum

## Kosten

6-tägige Auszeit:

Halbpension im Einzelzimmer, Meditationen, seelsorgerliche Gespräche  
Begleitende Therapie Ina Lindauer

CHF 790.-  
CHF 960.-

**TOTAL CHF 1750.-**

Das therapeutische Begleitangebot beinhaltet:  
Vorabgespräch, Körpertherapie, Gesprächstherapie, Körperarbeit zur Entspannung, meditative Angebote und seelsorgerliche Begleitgespräche.  
Die Therapiekosten werden je nach Krankenkasse anteilig von der Zusatzversicherung rückvergütet. Bitte wenden Sie sich für Auskünfte betreffend Krankenkasse direkt an : [info@inalindauer.ch](mailto:info@inalindauer.ch)

Auf Anfrage unterstützen wir Personen in finanziellen Engpässen gerne aus unserem Gästefonds.

## Anmeldung

Bis zwei Wochen vor dem Termin ans tecum:  
Telefonisch unter 052 748 41 41,  
per E-Mail [tecum@kartause.ch](mailto:tecum@kartause.ch)  
oder über die Homepage [www.tecum.ch](http://www.tecum.ch) (in der Agenda den Kurs suchen und das Online-Formular ausfüllen). Mindestanzahl: 2 Pers. / Max. 4 Pers.  
Sie erhalten eine Bestätigung per Mail sowie spätestens eine Woche vor Beginn die genauen Kursinformationen und die Rechnung.

## Kartause Ittingen – Ort der Kraft

Umgeben von Rebbergen, Obstbäumen und der Thurlandschaft ist die Kartause der ideale Ort für die Auszeit im Kloster: entschleunigend und doch kraftvoll und inspirierend.

Das ehemalige Kartäuserkloster gehört heute einer Stiftung, die darin ein Seminarhotel betreibt. In den Klostermauern befinden sich verschiedene Museen, ein Gutsbetrieb sowie das Restaurant Mühle. Die Evangelische Landeskirche Thurgau nutzt die einzigartige Infrastruktur für sein Bildungs- und Begegnungszentrum «tecum».

\_\_\_\_\_

**Anreise Bahn** bis Bahnhof Frauenfeld, von dort stündlicher Postautokurs in die Kartause Ittingen oder per Taxi.

**Anreise Auto** Autobahn A7 bis Frauenfeld-West, dann ca. 4.5 km den braunen Wegweisern «Kartause Ittingen» folgen. Die Kartause Ittingen liegt nur zehn Fahrminuten von Frauenfeld entfernt.

tecum ist ein Partnerbetrieb der  
Stiftung Kartause Ittingen

KARTAUSE  
ITTINGEN

t e cum

tecum – Zentrum für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau  
der Evangelischen Landeskirche Thurgau  
Kartause Ittingen, CH 8532 Warth  
T +41 52 748 41 41, [tecum@kartause.ch](mailto:tecum@kartause.ch), [www.tecum.ch](http://www.tecum.ch)



# Auszeit im Kloster 2025

Begleitete Entspannung  
für Körper, Seele und Geist  
Kartause Ittingen





## Abstand gewinnen und zu sich selber finden

Manchmal wird das Leben unübersichtlich und kompliziert. Eine innere Unruhe macht sich breit. Beziehungen werden brüchig. Wir stossen kräftemässig an Grenzen und drehen uns im Kreis. Wir merken, dass wir so nicht weitermachen können und dass eine Richtungsänderung ansteht.

Das klösterliche Ambiente der Kartause Ittingen ist die ideale Umgebung, um Abstand von der aktuellen Lebenssituation zu bekommen, innezuhalten und sich wieder auszurichten. Begleitet von einer Therapeutin und einem Pfarrer und Meditationsleiter kann neuer Raum entstehen, um sich auf sich selbst zu konzentrieren und in Kontakt zu kommen mit unserem innersten Kern sowie mit dem göttlichen Grund des Lebens, der uns trägt und nährt.

Die „Auszeit im Kloster“ bietet

- einen Unterbruch von der Hektik des Alltags und die Möglichkeit einer Neuorientierung
- Biographie- und Körperarbeit mit einer erfahrenen Therapeutin (drei Einzeltherapien Mo/Mi/Fr)
- Meditationen im Raum der Stille/Thymianlabyrinth und Begleitgespräche zu persönlichen Fragen des Lebens und des Glaubens (Di/Do)
- Freier Raum zur eigenen Gestaltung
- Ruhe und Bewegung in der Natur
- Unterbringung im hübschen Einzelzimmer des Hotels
- Öffentliche Tagzeitengebete in der Klosterkirche

Um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten, werden pro Auszeit maximal vier Personen aufgenommen. (Mindestanzahl: 2 Personen)

Wer in psychologischer Behandlung ist, spricht sich vor der Anmeldung zur Auszeit mit seinem/ihrem therapeutischen Begleiter/in ab.

## Seminarleitung



**Ina Lindauer** Studierte ursprünglich Diplom-Sportpädagogik und -ökonomie an der Universität Köln. Später Ausbildung in systemischer Beratung, somatische Trauma-Arbeit (STA®) und struktureller Körpertherapie (SKT®).

In ihrer Praxis Berührungspunkt in Stein am Rhein verbindet Ina Lindauer Körper- und bindungsorientierte Traumatherapie mit Biografie- und Innerer Kind-Arbeit zu einem ganzheitlichen Ansatz.

[www.beruehrungspunkt.ch](http://www.beruehrungspunkt.ch)

*Unser inneres Kind beeinflusst unser Leben massgeblich durch unseren Körper. Sind wir in einem guten inneren Kontakt, können wir unser Lebenskonzept neu gestalten.*



**Thomas Bachofner** Studierte evangelische Theologie in Zürich und Los Angeles und bildete sich weiter zum Meditationsleiter mit Schwerpunkt Spiritualität. Von 1994 bis 2010 war der Familienvater Pfarrer in Gossau (ZH),

bevor er Leiter des Zentrums für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau «tecum» wurde.

[www.tecum.ch](http://www.tecum.ch)

## Daten 2025

Mo-Sa, 17. bis 22. Februar 2025

Mo-Sa, 24. bis 29. März 2025

Mo-Sa, 19. bis 24. Mai 2025

Mo-Sa, 16. bis 21. Juni 2025

Mo-Sa, 7. bis 12. Juli 2025

Mo-Sa, 11. bis 16. August 2025

Mo-Sa, 8. bis 13. September 2025

Mo-Sa, 20. bis 25. Oktober 2025

Mo-Sa, 17. bis 22. November 2025

## Zeit

Beginn jeweils am Montag um 11 Uhr.

Ende am Samstag um 11 Uhr.

## Hinweis

### Zwischenhalt in klösterlicher Umgebung

Seit Sommer 2024 steht unterhalb der Kartause eine Wohnung im Haus „Alte Mühle“ für einen persönlichen, individuellen Rückzug bereit. Ein „Zwischenhalt“ ist wochenweise von Montag bis Samstag möglich. Nach Absprache ist eine Begleitung mit Seelsorgegesprächen, Tagzeitengebeten und/oder Meditationszeiten möglich. Miete/Pers: 390.-, Mahlzeiten werden selber organisiert (selber zubereiten oder Restaurant Mühle). Weitere Infos auf [www.tecum.ch](http://www.tecum.ch)



### ZwischenhaltPLUS:

In festgelegten Wochen können Sie Ihren Zwischenhalt thematisch angeleitet gestalten. Je nach Woche mit Coaching-Gesprächen, Malen und Gestalten, Schreiben, Töpfern, Meditieren. Daten und Infos auf [www.tecum.ch](http://www.tecum.ch)