AusZeit - Zeit für mich – ein Angebot

der Andreas-Kuhn-Stiftung

Kleine Glücksmomente für Körper, Seele und Geist

andreas kuhn stiftung
Mensch Tier Umwelt



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 guttut!“

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 • Freier Eintritt in das Weggiser Hallenbad • Möglichkeiten von wohltuendem Wellness sowie Erkunden der Region Vierwaldstättersee und Rigi • 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 und betreuende 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, SE Practitioner *und* Harald Gregor, Psychiater und Psychotherapeut, SE Practicioner
Ort:	Hotel Rigi am See in 6353 Weggis, Seestrasse 53
Daten:	**Donnerstag, 16 Uhr, bis Sonntag, 11 Uhr** 19.03.-22.03.2026, 07.05.-10.05.2026, 11.06.-14.06.2026, 22.10.-25.10.2026 und 05.11.-08.11.2026
Kosten:	werden, bis auf die An- und Abreise, von der Stiftung getragen (siehe Anmeldung)
Teilnehmerzahlen:	maximal 8 Personen