



24-9-09 Atem holen. Oasentage in der Ajoie

Ausruhen, Kraft schöpfen, Orientierung finden

Die Oasentage sind für Menschen gedacht, die Abstand gewinnen, eine Pause einlegen oder neue Orientierung finden wollen. Grundlage der Begleitung ist eine sorgfältige Klärung der individuellen Ziele für den Aufenthalt.

Inhalt:

Je nach individuellen Bedürfnissen und Zielen kann sich der Aufenthalt sehr verschieden gestalten. Wichtig ist: Einmal nichts müssen, nur dürfen.

Zum Grundangebot gehört ein Gespräch pro Tag. Zusätzliche Möglichkeiten können sein:

- vertiefte Supervision und Beratung
- geistliche Begleitung
- Lektüre (je nach Wunsch begleitet)
- Schreiben (je nach Wunsch begleitet)
- «ambulante» Beratung auf Wanderung oder beim Spaziergang (wie Damassinerweg oder Flusswanderung am Doubs)
- Aufsuchen «besonderer Orte»: z.B. Collégiale St-Ursanne (mit «Kraftort» in der Krypta)
- kreative Tätigkeiten
- informelles Kaffee- oder Teetrinken zwischendurch
- Erleben der Natur und der Jahreszeiten in Wald, Feld und Garten (vom Säen bis zum Ernten)
- pferdegestütztes Coaching

Vielleicht fehlt etwas, das Ihnen wichtig wäre? Gerne sind wir bereit, weitere Formen der Begleitung mit Ihnen zusammen zu entwickeln.

Ziele:

Die Teilnehmenden:

- bestimmen, wofür Sie diese Tage einsetzen wollen, welche Art der Begleitung für sie in dieser Zeit hilfreich ist und was ihnen dabei wohl tut.
- Die Frage nach dem Umgang mit den vielen beruflichen Belastungen und damit die Frage nach Burnoutprävention und Stressmanagement kann gestellt und bearbeitet werden.
- Wichtig ist dabei auch der Ort: das Eintauchen in den Zauber der frankophonen Kultur und Lebensweise in mittelalterlicher Städtelandschaft, das Entdecken von intakter Natur auf Wanderungen, das Betrachten des Farbenspiels der zahlreichen modernen Kirchenfenster im Jura.

Zielgruppe:

Menschen, die an einem besonderen Ort eine (begleitete) Auszeit nehmen wollen

Leitung:

[Manuela Liechti-Genge](#), Pfarrerin, Burnoutberaterin, Porrentruy

[Franz Liechti-Genge](#), Pfarrer, Supervisor bso, lehrender Transaktionsanalytiker, Porrentruy

Ort:

Haus «La Colombe», Rue de l'Eglise 5, Porrentruy

Daten:

4 aufeinanderfolgende Tage nach Absprache frei wählbar plus 1 Follow-up-Coaching

Kosten:

CHF 1054 (Kursgeld CHF 705, Unterkunft CHF 300, AKV CHF 49; subventionierter Preis, vgl. AGB).
WeA-Pfarrpersonen: abzügl. Konkordats-/Refbejus-Beitrag.



Anmerkungen zum Kurs:

Dieser Kurs ist auch offen für WeA-Pfarrer:innen.

Im Kurspreis inbegriffen ist die Übernachtung, Benutzung von Küche und Cafeteria, Bibliothek, Aufenthaltsraum und Chapelle; ein Gespräch pro Tag. Die Gäste verpflegen sich selbst (Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe).

Weitere Coachings werden separat in Rechnung gestellt.

Der Aufenthalt kann – auf eigene Rechnung – auch verlängert werden.

Subventionsformulare können [hier](#) heruntergeladen werden.

Referenznummer:

24-9-09

Für Auskünfte stehen wir Ihnen unter 031 340 26 41 oder via Mail an pwb@refbejuso.ch gerne zur Verfügung.