

## Auszeit in der Lausitz

### Thema:

Eine Auszeit hilft Burnout vorzubeugen. Besinnung, Klärung und vieles mehr.

In Krisenzeiten wächst die Sehnsucht nach Abstand und Einkehr. Die Ausrichtung auf Wesentliches hilft, gestärkt und klar in den Alltag zurückzukehren. Endlich Zeit für Spaziergänge, gute Gespräche, Meditieren – und Schlafen. Genießen im Hier und Jetzt, um wieder Boden unter die Füßen zu bekommen.

Im Rückzug liegt eine neue Weite in der Beziehung zu sich selbst, anderen und Gott. Den Schöpfer in seiner Schöpfung erleben. ‚Alles hat seine Zeit‘: Vorangehen und ausspannen. Wach sein und schlafen. Schweigen und reden. Grenzen setzen und erweitern. Lauschen und feiern.

### Ziel

Die Auszeit mit geistlicher Begleitung lädt ein zum:

Ich komme an ...	... so wie ich bin
Ich ruhe aus ...	... und bin da
Ich schöpfe Kraft ...	... in der Natur
Ich werde inspiriert ...	... durch ein Gegenüber
Ich gehe wieder ...	... gestärkt als Kind Gottes

### Lassen Sie sich ein auf ...

**... das Gesehen-Werden:** ‚Ein Gott der mich sieht‘  
Genießen Sie den Augenblick! Gottes gnädige und barmherzige Sicht auf Ihr Leben.

**... das Gehört-Werden:** ‚Ein Gott, der mir zuhört‘  
Lassen Sie sich auf überraschende Formen des Gebetes ein!  
Und freuen Sie sich über die Aufmerksamkeit Gottes!

**... das be-Greifen:** ‚Ein Gott, der mein Herz berührt‘  
Wie geht es Gott mit mir? Das ist die spannende Frage. Dadurch kommt neues Licht in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

**... das aus-Drücken:** ‚Ein Gott, der mich erneuert‘  
Sie erleben neue Sichtweisen an sich, indem Sie schöpferisch tätig werden. Erleben Sie Ihre Ausdruckskraft!

### Angebote

#### Für Gruppen

Oasentag  
Einkehrtage  
Besinnungstage  
Pilgern

#### Für Einzelgäste

Exerzitien  
Geistliche Begleitung  
Gespräche nach Absprache  
Freie Gestaltung

### Umfang

1 Tag Oasentag  
3-5 Tage Besinnungs-, Einkehrtage und Pilgern  
Nach Absprache: Einzeleinkehr

**Preis**

Unterschiedlich je nach Angebot  
Aktuelle Preisliste erfragen

**Sonstiges**

Im ‚Gästehaus im Plittgarten‘ können Sie zur Ruhe kommen.  
Plittstraße 15  
02906 Niesky  
[www.emmaus-niesky.de](http://www.emmaus-niesky.de)

**Anmeldung zum Wohnen:**

Karola Müller  
[k.mueller@emmaus-niesky.de](mailto:k.mueller@emmaus-niesky.de)

**Termine und Anmeldung für Seminare und Auszeiten:**

Maike Behn  
[beratung@maikebehn.de](mailto:beratung@maikebehn.de)