

Aus aktuellem Anlass biete ich im Sommer 2020 in Mecklenburg-Vorpommern zwei **AuszeitWochen** an als **Werkstatt-Projekt mit Urlaubscharakter für Frauen**: 1x alleine – 1x mit/ohne Kind(er) und/oder Partner(in)

Thematische Einbettung

Aus Corona lernen für die persönliche Selbstführung im Alltag!

Kreativ-leichte und ernsthaft-emotionale Aufarbeitung des Corona-Lockdowns aus der Perspektive bewusster Selbstführung in intensiven Belastungsphasen mit viel Zeit auch für individuelle Bedürfnisse jenseits des Programms.



In dieser bisher noch nie da gewesenen und globalen Krisensituation verbindet uns Menschen eines: Wir alle waren in irgendeiner Form von dem Corona-Lockdown betroffen. Er hat in jedes Leben massiv eingegriffen. Die Auswirkungen haben „von jetzt auf gleich“ die gewohnten Abläufe in unserem beruflichen und privaten Alltag außer Kraft gesetzt. Die einen wurden in Kurzarbeit geschickt, anderen wurde ihre berufliche Existenz komplett genommen. Wieder andere sahen sich im Homeoffice plötzlich mit deutlich mehr Aufgaben über das normale Arbeitsmaß hinaus konfrontiert. Eltern – in der Regel die Mütter – wurden zusätzlich zu Hauslehrerinnen im home-schooling mit den nicht mehr betreuten Kindern. Pflegende konnten ihre Angehörigen nicht mehr unterstützen, geschweige denn sehen. Und: Menschen wurden zu Grabe getragen! Damit verbunden wurden intensivste Gefühle und Emotionen bei allen Beteiligten ausgelöst, die in der Regel ebenfalls überwiegend die Frauen durch die nach wie vor deutlich ungleich verteilte Mental Load auffangen mussten. Gleichzeitig wurden zentrale menschliche Bedürfnisse nach Sicherheit, Orientierung, Verbundenheit und Autonomie quasi ausgehebelt. Oben drauf kam die gnadenlose Herausforderung, im Außen überhaupt nicht Einfluss nehmen zu können, sondern „die ganze Katastrophe“ (vgl. Jon Kabat-Zinn, Begründer der modernen Achtsamkeitspraxis / mbsr) im Innern annehmen zu müssen. Urplötzlich waren also die besten Voraussetzungen entstanden, sich entweder ohnmächtig oder gelähmt zu fühlen, zu resignieren oder zu verzweifeln oder in Belastung, Stress, Angst oder Ärger zu versinken. Oder eben die Chance zu nutzen, diesen ganz besonderen, völlig unbekannten Rahmen kreativ zu gestalten und dieses „Neuland“ zu betreten.

Methodisch-inhaltlicher Ansatz

Ich biete Methoden aus dem Coaching und **Ausdrucksmalen** an. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wer möchte, malt zwar nicht den Teufel, aber vielleicht Corona an die „Wand“. Außerdem biete ich **Übungen rundum Selfcare, Präsenzpraxis und Emotionsarbeit** an, bei Bedarf auch **Kurzinputs zu bewusster Selbstführung** – meinem beruflichen Schwerpunktthema seit sehr vielen Jahren. Zudem gibt es Zeit zum Austausch, Auftanken und Würdigen des Geleisteten - **PLUS: viel Freiraum für individuelles Seele baumeln lassen und gesellig sein in wunderschöner Umgebung...**



Wir tauschen uns aus, hören zu und blicken gemeinsam zurück und nach vorne:

- Was hat dich in dieser Zeit beschäftigt, bewegt, belastet – vielleicht aber auch beglückt? Wie war dein **persönliches Erleben der Krise** und dein eigener Umgang damit?
- Hängt dir noch etwas quer? Gibt es noch **unverdaute Emotionen** – Sorgen, Ängste, Trauer, Ärger oder Wut – die gewürdigt und losgelassen werden wollen? Um den Alltag in der neuen Normalität wieder mit Freude und anderen positiven Gefühlskräften gestalten zu können!
- Du darfst dich **ausruhen**, dich **erholen und wertschätzen, was du geleistet hast** in dieser besonderen Zeit – **auftanken** und in kleiner Gemeinschaft verbunden beisammen sein.
- Gibt es **Erkenntnisse**, die du festhalten, ankern möchtest? Was ist dir bewusst geworden in dieser besonderen Zeit des Stillstands? Z.B. was dir im Leben, für deine Arbeit besonders wichtig ist, wer oder was **dir sehr am Herzen liegt**?
- Und was kannst und möchtest du persönlich daraus **lernen**? Für deine künftige Selbstführung sowohl im „kleinen“ Alltag als auch in größeren, privaten oder beruflichen Belastungsphasen und krisenhaften Ereignissen.

Rahmen und Ideen für das Werkstatt-Projekt

Untergebracht sind wir in einem wunderschönen Seminarhaus auf dem Land, das alte Freunde auf ihrem Nachbargrundstück (siehe Foto) renoviert und gerade erst fertig gestellt haben: **Wir werden die ersten Gäste sein!**

Deshalb gibt es auch noch keinen Webauftritt zum Seminarhaus oder Bilder - die werden dann vor Ort in uns allen entstehen.



Ich gestalte keinen klassischen Seminarrahmen, vielmehr **Angebote im Werkstatt-Charakter stark nach euren AuszeitBedürfnissen ausgerichtet**. Konsequente Bedürfnis- und auch Prozessorientierung sind in meiner Arbeit schon immer meine Qualität und jetzt in dieser „Post-Corona-Zeit“ besonders bedeutend für eine **erholsame und zugleich inspirierende, gemeinsame Zeit zum Auftanken** vor dem Re-Start in unsere alte-neue Realität mit Arbeit, Schule, Leben – Alltag eben nach diesem Sommer.

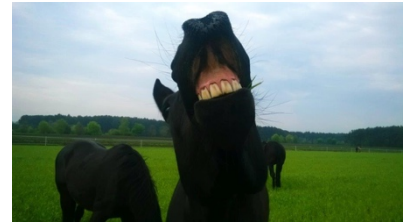
Im Schwerpunkt möchte ich **vormittags** Folgendes **anbieten: Ausdrucks malen** für Erwachsene, **Mal-Spiel** für Kinder (nach M. Cassou, Schülerin von A. Stern), **Austausch und Reflexion** in unterschiedlichen Settings, **Achtsamkeitspraxis**, **Entspannungstechnik PMR**, stille und bewegte **Meditationen** sowie Emotionsarbeit nach Vivian Dittmar mit **Übungen zu Gefühlen, Bedürfnissen und emotionaler Entlastung** - und: flexibel Schätze heben, sofern corona-bedingt wieder möglich - aus meinem erfahrungsorientierten Methodenfundus.



Ich gestalte eine **verlässliche Struktur** und rahme die Tage morgens und abends durch meditative Angebote ein – sowohl ruhig und entspannend als auch bewegt und erfrischend. Es gibt drei **gemeinsame Mahlzeiten**, nach dem Mittagessen stehen euch die **Nachmittage zur freien Verfügung**. Ich bin für euch da, falls es **Bedarf für Einzelarbeit** zu einem drängenden Thema gibt, das euch persönlich belastet oder bewegt, ihr aber individuell betrachten möchtet – z.B. in Form eines AuszeitCoachings. Das Malatelier baue ich in einer alten Scheune auf. Drum herum gibt es viel Platz zum **draußen sein**. Die Abende können wir am **Lagerfeuer** ausklingen lassen.



Mein befreundeter „Bauer“ auf dem Nachbargrundstück ist bei Interesse offen für unterschiedliche **Angebote rund um die Tiere** wie z.B. Bodenarbeit mit Pferd(en) oder eine Fahrt mit der Kutsche. Vielleicht hat auch jemand Lust auf **Gartenarbeit** und mitzuhelfen, den neuen Seminarhausgarten anzulegen.



Oder wir planen eine gemeinsame Aktion... kontemplatives **Bogenschießen**, leihen uns Kanus und **paddeln** einen Nachmittag auf der **Elbe** oder kühlen uns ab in dem nahe gelegenen **Waldfreibad**. Darüber hinaus lädt der **Wald** direkt vor der Haustür zu ausgedehnten Spaziergängen ein. **Oder ihr tut einfach mal nichts und lasst nur eure Füße in der Luft baumeln...**



Wenn es auf Interesse stößt, möchte ich auch all eure vielen – vielleicht auch verborgenen – Talente sichtbar machen... **Raum schaffen für Angebote von euch, wenn ihr mögt....** in klaren Zeitfenstern, um sich Auszuprobieren in Neuem oder längst Vergessenem, vielleicht entstehen auch Ideen und Impulse für gemeinsame Projekte im Alltag, für Kooperationen. Ich sehe mich als Leitung dieser gemeinsamen Tage und in ausgewählten Zeiten auch als Teilnehmende. Dabei möchte ich mich vor allem flexibel von euren AuszeitBedürfnissen leiten lassen, die ich vor dem Hintergrund der Corona-Monate zwar erahnen, aber eben nicht kennen kann. Deshalb gestalte ich kein klassisches Seminar, sondern ein Werkstatt-Projekt mit viel **Freiraum und Beteiligungsmöglichkeiten**.

Zu einem Termin sind auch **Kinder ab dem Vorschulalter** und **Partner/innen** herzlich willkommen. Ab diesem Alter ist Ausdrucksmalen in Form des Mal-Spiels eine schöne Möglichkeit des eigenen Ausdrucks. Grundsätzlich wichtig ist mir für eine **AuszeitWoche „mit Kind und/oder Kegel“**, dass die AuszeitBedürfnisse der Frauen im Zentrum bleiben und gleichzeitig die Tage so gestaltet werden, dass die Bedürfnisse von allen gewürdigt werden – die der Kinder UND der Erwachsenen. Mein Ziel ist es, unterschiedliche **Qualitätszeiten** entstehen zu lassen – in der Gesamtgruppe und in Teilgruppen, nur für die Erwachsenen und nur für die Kinder sowie alleine für die (Teil-)Familien oder als Exklusivzeit mit nur einem Kind – und diese gegenseitig zu achten. Mit sehr wenigen, aber sehr klaren Regeln und viel Freiheit möchte ich ein Miteinander entstehen lassen, in dem sich alle wohlfühlen und jede/r einen Beitrag leistet für das Gelingen der gemeinsamen Auszeit – egal ob Groß oder Klein. In dieser Woche sind auch **Frauen ohne Kinder** herzlich willkommen. Vielleicht gibt es auch das AuszeitBedürfnis, mal wieder Zeit mit Kindern zu verbringen und Aufmerksamkeit bewusst zu verschenken. Sobald ich die Gruppe kenne, passe ich meine Angebote an und hole mir – je nach Alter der Kinder – begleitende Unterstützung mit dazu.

Das Seminarhaus ist komplett neu und wunderschön in liebevoller Handarbeit renoviert. Im **Erdgeschoss** gibt es eine große Wohnküche, einen Seminarraum und einen kleinen Raum für Einzelarbeit; außerdem zwei Toiletten. Im **Obergeschoss** befinden sich 6 Zimmer (3 EZ, 3 DZ) als reine Schlafzimmer schön, gemütlich, klein und einfach gestaltet. In zwei EZ und einem DZ lassen sich die Betten auf 1,4m bzw. 1,8m ausziehen. Es gibt drei separat abschließbare Bäder mit Toilette und Waschtisch, davon zwei mit einer Dusche.



Corona ist noch nicht vorbei ist! Deshalb möchte ich die Zahl der teilnehmenden Erwachsenen klein halten und aktuell noch **auf 8 Personen begrenzen**. Ich werde außerdem noch ein **Hygienekonzept** für die gemeinsame Zeit erarbeiten, das aktuell noch schriftlich bestätigt werden muss.



Ich habe einen **fast 30-jährigen Erfahrungsschatz** im Organisieren, Gestalten und Leiten von Workshops, Seminaren, Veranstaltungen und Erlebnisreisen. Sehr viel ist vor Ort möglich und wird entstehen, um eine **wunderschöne AuszeitWoche** im „Nirgendwo“ im Norden Deutschlands unweit der Elbe zu verbringen.

Ihr seid herzlich Willkommen – ich freue mich auf euch!
Carmen Nitka

Organisatorisches und Kosten

Ort:

Der Eulenblick – Seminarhaus, Gästehaus, Reitstation
Am Berg 11, **19303 Tewswoos** (auf der anderen Elbe-Seite vom Wendland)

Anreise per Bahn:

Der nächstgelegene **Bahnhof** ist in **Pritzier** auf der Regionalstrecke von Hamburg nach Rostock - eine Zugstunde von Hamburg Hbf. und ca. 25 min Autofahrt vom Seminarhaus entfernt. Von dort gibt es für sehr gemütliche Reisende eine trödelige Busverbindung über Land. Alternativ oder aus anderen Richtungen geht auch der **Bahnhof** in **Ludwigslust**. Abholen ist von beiden Bahnhöfen möglich.

Personenzahl und Termine:

- max. 8 Erwachsene pro Woche
- 1. TERMIN: Fr. 24.07. bis Fr. 31.07.2020, Anreise Fr. Nachmittag, Abreise Fr. Vormittag (5. Ferienwoche in NRW), Programmbeginn Sa. Morgen
- 2. TERMIN: Sa. 01.08. bis Sa. 08.08.2020, Anreise Sa. Nachmittag, Abreise Sa. Vormittag (6. Ferienwoche in NRW), Programmbeginn So. Morgen

Kosten für Übernachtung, Verpflegung und das Programm (PRO WOCHE):

- **210,- Euro pro Zimmer in Einzelbelegung (inkl. MwSt.)**
+ Erwachsener mit im Zimmer: 70,- Euro (10,- pro ÜN)
+ Kind mit im Zimmer: 35,- Euro (5,- pro ÜN)
- **zzgl. Kosten für Essen: abhängig von Personenzahl & Verpflegungsmodell**
Vollverpflegung ist erst ab 8 Personen möglich, sonst Selbstversorgung!
Da ich das Bedürfnis nach Versorgtwerden als sehr groß einschätze, werde ich bei kleinerer Personenzahl kreativ werden, damit wir mit mindestens einer leckeren, warmen Mahlzeit pro Tag versorgt werden.
- **zzgl. Kosten für mein Programmangebot: 300,- bis 400,- pro Erwachsener (inkl. MwSt.)**
NACH PERSÖNLICHEM BUDGET und EIGENEM ERMESSENSSPIELRAUM!
zzgl. Materialkosten für Ausdrucksmalen, geschätzt am Ende jeder Woche (Spendenbasis)
zzgl. ggf. umgelegter Beitrag für begleitete Qualitätszeit für die Kinder
zzgl. bei Bedarf individuelles AuszeitCoaching à 60,- Euro pro Sitzung (inkl. MwSt.)
zzgl. Kosten für individuelle „Hof-Angebote“ nach Absprache vor Ort.

Sonstiges:

Bei der Teilnahme von Minderjährigen haften die Erziehungsberechtigten!

Außerdem weise ich explizit darauf hin, dass das Seminarhaus Der Eulenblick in Tewswoos **KEIN ausgewiesener Kinderferienort** ist mit kindgerechten Sondermaßnahmen (wie z.B. eingezäunter Teich, kindgerechtes Treppengeländer etc.). Die begleitenden Erziehungsberechtigten haften für einen verantwortungsvollen Umgang mit den Gegebenheiten vor Ort.