



WEITBLICK

JUMPIN STATT BURNOUT - IM PIEMONTE



„Es ist schön zu leben, weil Leben anfangen ist, immer, in jedem Augenblick“.
Cesare Pavese

DIE SEELE DARF MAN ZWAR BAUMELN, ABER AUF KEINEN FALL HÄNGEN LASSEN.



Wer nicht ständig gestresst ist, kommt heutzutage beinahe unter den Faulheits-Generalverdacht. Arbeiten auch in der Freizeit ist schon „fast normal“. In den seltenen Momenten des Innehaltens wissen wir: da stimmt etwas nicht. Die Balance zwischen Leisten/Produzieren einerseits und Erholung/Energieaufbau andererseits droht zu kippen. Die sozialen Beziehungen und persönlichen Freizeitbedürfnisse leiden darunter.

Oft fühlt man sich in dieser Situation „selbst schuld“ an Erschöpfungen, Orientierungslosigkeit, Sinnlosigkeitsgefühlen, oder man schämt sich der „mangelnden Leistungsfähigkeit“ wegen. Man glaubt, einfach noch mehr zu tun sei wichtig, und „stark sein“ zu müssen, sei die vorrangige Pflicht, dann komme es schon wieder gut und richtig. Und dann stellt man fest: solche inneren Anklagen und Aufrufe helfen nicht. Auch das Auftanken durch Ablenken oder Kontrasterlebnisse reicht einfach nicht mehr.



In solchen Situationen hilft es oft, ausserhalb der vorherigen Pfade inne zu halten, um sich klar zu machen, was einem „über die Leber kriecht“, wohin man will und weshalb das wichtig ist. Entscheidend ist, früh genug der inneren Stimme zu folgen, um schwere spätere Folgen zu verhindern.

Ein Ferienaufenthalt mit niederschweligen Beratungselementen bei uns unterstützt Sie darin, ganzheitlich neue Kraft für Ihren eigenen Weg zu schöpfen. Sie konzentrieren sich auf Ihre Strebungen, Ziele, inneren Wünsche und Bedürfnisse und lassen sich dabei von einem Coaching begleiten. Bei uns typisch ist, dass wir dafür nur eine Einzelperson oder ein Paar pro Aufenthalt begleiten. Individuell und Persönlich.

Sie treffen Menschen, die ihre langjährige Beratungserfahrung für Sie zur Verfügung stellen und gleichzeitig gerne Ihre Gastgeber sind. So entsteht eine lockere und doch nachhaltige Ferien-, Alltags- und Freizeitatmosphäre, die Sie Ihren Intentionen in hoher Qualität näherbringt.

INNEHALTEN, UM WEITER ZU KOMMEN.

Unsere „Agricoltura San Rocco“ liegt in Castino, im südwestlichen Piemont, in der Alta Langa. Zu Recht ist die Alta Langa berühmt für ihre Küche, ihre Gastfreundschaft, ihre Weine und die „beste Haselnuss der Welt“. Jedoch hat die Landschaft, mit ihren seit Jahrhunderten gepflegten, kleinparzelligen Strukturen auch einen sinnlichen Reiz, der seinesgleichen sucht.

Wer bei uns ankommt, erzählt oft vom Gefühl einer unmerklich, aber sehr schnell eintretenden Entschleunigung. Castino liegt auf einem der typischen Hügelzüge, direkt am Schnittpunkt zweier Mikroklimata. Das Wort „Durchatmen“ erhält hier seine wirkliche Bedeutung.

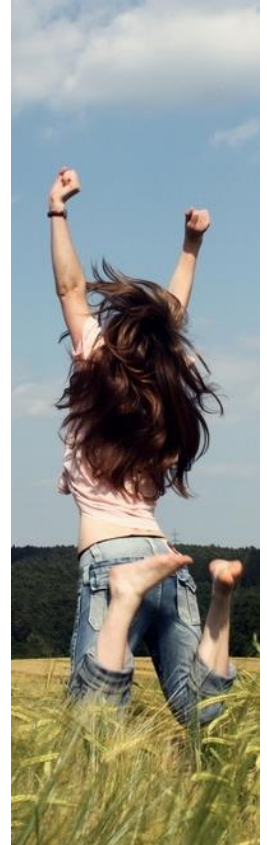
Sie finden bei uns eine voll und modern ausgestattete Zwei- oder Dreizimmerwohnung in ländlichem Ambiente, umgeben von einem Oliven-, Haselnuss- und Kräutergarten und zwei Ateliers, wovon eines der nachhaltigen Kleiderproduktion, das Andere der Verarbeitung der landwirtschaftlichen Produkte dient.

Statt ablenkender Well- und Fitness gibt's bei uns Anregung, die auf Ihr Bedürfnis zur Einkehr abgestimmt ist. Die Rahmenbedingungen für den Aufenthalt werden zuvor miteinander vereinbart. Möglichkeiten sind z.B.:

- Eine vereinbarte Anzahl Coaching-Stunden pro Woche, wobei die erste Sequenz eine vertragliche Abmachung über die konkreten Ziele des Coachings umfasst
- Mitwirken in unseren Ateliers und in unserem Gelände, wo saisonale Produktion und handwerkliche Kreation im Vordergrund stehen
- Lösungsorientierte Analysen und Gespräche
- Auf Wunsch gastronomischer Familienanschluss

Sie haben viele individuelle Möglichkeiten zum körperlichen Ausgleich, von leicht bis sehr fordernd, wie etwa Spaziergänge und Wandern in ursprünglicher Natur, Biken (MTB-Strecken). Auch geistige Entspannung kommt nicht zu kurz. Geführte Meditation, Yoga am Morgen oder Qi Gong kann gebucht werden

Das Ziel besteht im Zusammenwirken von Kopf, Herz und Hand. Das macht Vergnügen, fördert den freien Fluss der eigenen Ideen und führt zu nachhaltigen Arbeitsergebnissen.



Preise

Die Mindestaufenthaltsdauer beträgt 1 Woche. Wohnung/Frühstück und 4h Coaching pro Woche und Person, Grundangebot:

Unterkunft inkl. Frühstück	Preis/Woche
Studio/Appartment (Loft oder 2 Zimmer)	€ 980.00
3-Zimmer-Ferienwohnung	€ 1080.00
Halbpension (Familiertisch)	+ € 80.00
Vollpension (Familiertisch)	+ € 140.00

Erweiterte Angebote

Diese Angebote müssen vor dem Aufenthalt gebucht werden.

Weitere Coaching-Sequenzen, pro Stunde	€ 60.00
Sprachkurs mit Action Learning, pro Stunde	€ 42.00
Besuch im Hammam Alba	Auf Anfrage

Paarangebote und weitere Möglichkeiten werden auf Anfrage offeriert.

Ihre Coaches und Gastgeber

Rita Maria Thoma, 1964, lebt in der Agricultura San Rocco, ist Unternehmerin und Modeschöpferin. Ihr Label RIMANICA ist Slow Fashion pur und basiert auf Ausschussware als Materialgrundlage. Sie produziert meist Einzelstücke, die ihren Endzustand durch inspirierende Kontakte mit Menschen erlangen. Sie verfügt über Diplome in transaktionaler Analyse, Supervision und Erwachsenenbildung, und einen wilden Gemüsegarten, der - wie ihre Kleider - nur so platzt vor kreativem Wachstum.



David Baer, 1958, pendelt zwischen der Schweiz und dem Piemont, ist Unternehmer und Permakulturfan. In Castino findet man ihn meist im Gelände, bei den Gästen, hinter einem Buch oder in der Küche, wo er Rezepturen für Kräutersalze, Tees und Menues austütelt. Das Gelände baut er zu einem philosophischen Garten um. Im beratenden Rucksack hat er bei Bedarf Diplome als Supervisor und Organisationsberater dabei – direkt neben dem Grundwerkzeug Nr. 1: dem Taschenmesser.

Seit bald 30 Jahren ein Paar, haben wir durch unsere Berufs-, Paar- und Familienarbeit selber erlebt, wie normal es sein kann, einfach plötzlich erschöpft zu sein. Dadurch haben wir ein grosses Resilienz-Reservoir entwickelt. Unsere gemeinsame Arbeit an einem salutogenetischen Begegnungsraums, der „Agricultura San Rocco“ in Castino, hilft uns, immer wieder neu aufzubrechen. Dabei sind gleichwürdige Begegnung, Anregung zum Denken ausserhalb der bekannten Filterblasen, Handeln in natürlichen Kreisläufen, dynamisches Gleichgewicht von Bewahren und neu kreieren unsere wichtigsten Leitsterne.