

Auch in diesem Jahr gibt es zum Sommeranfang wieder die Gelegenheit, nährende Tage in der schönen Eifel zu erleben. Das Gästehaus „St. Benedikt“ des Kloster Steinfeld in der Eifel (<https://www.kloster-steinfeld.com>) lädt mit seinen wohltuend reizarmen Klosterräumen und der herrlichen umgebenden Natur dazu ein, zur Ruhe zu kommen und sich Zeit und Raum für wichtige persönliche Lebensthemen zu nehmen.

Dieses Jahr greife ich gerne die Anregung auf, in diese Tage das Format der Themenspaziergänge zu integrieren, das sich großer Beliebtheit erfreut. Mehrfach wurde ich bereits gefragt, ob ich nicht einmal mehrere Themenspaziergänge zu einem Kurs mit gemeinsamem Rahmenprogramm „zusammenstricken“ könnte, so dass sich dafür auch eine weitere Anreise lohnen würde. Zudem besteht bei vielen erfahrungsgemäß nach einem Themenspaziergang noch weiterer Austauschbedarf.

Diese Idee habe ich in dieser **Themenspaziergangs - Auszeit** umgesetzt. Folgende Themen werden dabei in einzelnen mehrstündigen Themenspaziergängen im Fokus stehen:

1. **Gesunde Selbstfürsorge für Hochbegabte**
2. **Intensive Gefühlswelt - Wie kann eine angemessene Gefühlsregulation gelingen?**
3. **Über die eigene Hochbegabung reden - Wann, wo, wie und wozu „outen“?**



Die Bedürfnisse und Wünsche an eine Auszeit sind erfahrungsgemäß sehr individuell: Manche freuen sich in erster Linie auf Austausch, Input und Inspiration rund um das Thema Hochbegabung oder suchen Antworten auf konkrete hochbegabungsassoziierte Fragestellungen. Andere wünschen sich vor allem Zeit und Raum zum persönlichen Rückzug, um bei sich anzukommen. Wieder andere möchten in diesem Rahmen und der herrlichen Umgebung gern Erfahrungen mit Naturcoaching sammeln.

Ich bereite die Auszeit so vor, dass für alle diese Aspekte Zeit und Raum zur Verfügung steht. Sie entscheiden, ob Sie an allen Themenspaziergängen teilnehmen oder sich einzelne Themen auswählen möchten und andere Zeiten lieber in Stille und allein mit oder ohne Selbstcoachingimpulsen verbringen möchten – oder sich mit anderen Teilnehmenden individuell zum Austausch verabreden. Sie sind herzlich eingeladen, sich Ihre Auszeit ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen zu gestalten. Es ist möglich, eine weitere Übernachtung vom 21. – 22.06.25 im Kloster hinzu zu buchen und die persönliche Auszeit über das offizielle Ende am Samstagmittag hinaus bis Sonntag zu verlängern.

Die Gruppengröße ist auf ein überschaubares Maß von maximal 10 Personen begrenzt. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der eingehenden **Anmeldungen** vergeben, **Anmeldeschluss ist der 19.04.25.**

Die Teilnahmegebühr beträgt **€ 290, - (inkl. MwSt.)** und wird mit der Anmeldebestätigung in Rechnung gestellt. Hinzu kommen € 126, - für die beiden Übernachtungen im EZ mit WC/Dusche im Gästehaus St. Benedikt inkl. Frühstück und € 74, - für zwei warme Mittagessen und zwei Abendessen in Buffetform. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind vor Ort mit dem Gästehaus abzurechnen.