



## Bettine Reichelt

Theologin | Lektorin | Autorin

Am Anfang des Studiums, noch zu „tiefsten“ DDR-Zeiten begegnete ich einigen Mitgliedern der Michaelsbruderschaft und wurde durch sie mit dem Thema der Meditation vertraut. Seit 1997 beschäftige ich mich durchgängig mit dem Labyrinth und über dieses Thema mit vielfältigen Formen sich selbst zu begegnen und in dieser Begegnung auch Gott zu erfahren. Die tiefsten Erfahrungen mit mir selbst und dem, was ich von Gott verstehe, entstanden in der Stille. Mittlerweile habe ich mich neben dem Themen Labyrinth und Stille auch mit Klang, spirituellem Körperlernen, Atemtechnik nach Middendorf und der Praxis der Achtsamkeit auseinander gesetzt. Im Zentrum meiner Seminare steht die immer neue Übung eines respektvollen Umgangs mit sich selbst und anderen, motiviert durch die Art und Weise, wie Jesus den Menschen nach dem Zeugnis der griechischen Bibel begegnet.

[bettinereichelt.wordpress.com](http://bettinereichelt.wordpress.com)  
[bettine-reichelt.de](http://bettine-reichelt.de)



## Beate & Olaf Hofmann

Autoren | Kursleiter | Coaches

Beate und Olaf Hofmann stärken Menschen.

Als Seelsorgerin am Uniklinikum Tübingen, als Wildniscoach und Inhaber eines Beratungsunternehmens stehen die Autoren für Soulpower, Resilienz und Tiefsinn.

Gemeinsam haben sie unzählige Aufbrüche und ein Auszeitjahr in der kanadischen Wildnis erlebt.

Als (R)Auszeit-Experten und Coaches unterstützen sie Menschen bei Sinnfindung, Selbstfürsorge und Stärkung ihrer seelischen Widerstandskraft.

[hopeandsoul.com](http://hopeandsoul.com)



## Kai Schmerschneider

Religionspädagoge | Anleiter in christlicher Mediation

Als Religionspädagoge ist es mir wichtig religiöse Bildung über eine gefasste Religion hinaus zu verstehen. Yoga und regelmäßiges Meditieren sind mir dabei eine wesentliche Hilfe. Darüber hinaus bin ich als ausgebildeter Anleiter in christlicher Mediation zum meditativen Wandern gekommen. Ich sehe diese Art des schweigenden Wanderns als eine wunderbare Form, die Natur als Gefährtin zu erfahren. So ist für mich Bildung, in Resonanz mit dem Unverfügbaren zu sein.



## Manja Adam

Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin  
zertif. Personal Coachin | Psychologische Beraterin

Das Lehren, Lernen und Begleiten sind für mich über die Jahre zur Passion geworden. Meine pädagogische Arbeit ist dabei sehr vielseitig und ganz gleich, ob als Kursleiterin, Fortbildnerin oder Trainerin, ist es mir ein großes Bedürfnis, meinen Erfahrungsschatz mit anderen Menschen zu teilen. Dabei gehe ich gern mit diesen, ob jung oder alt, auf authentische, humorvolle und achtsame Art und Weise auf Entdeckungreise, um dem Leben, gemeinsam und doch ganz individuell, einen neuen Zauber zu entlocken.

## AusZEIT

### Achtsamkeit für Lehrer\*innen

01.02. - 03.02.2023

185,00 € zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten 175,00 €

Die Bedeutung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge gerade auch für Unterrichtende kann nicht unterschätzt werden. Die Fortbildung bietet Übungen an, um die eigenen Fähigkeiten im Sinne einer guten Selbstfürsorge zu entdecken, zu fördern und zu erweitern.

## AusZEIT

### Und jetzt ich! Leuchtkraft und Sinn der Lebensmitte

03.04. - 04.04.2023

350,00 € zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten 90,00 €

„Ich suche nicht, ich finde!“, sagte Picasso. Und wir? Wie steht es um die Leuchtkraft, die Farben, die Freude und den Tiefsinn in der Mitte unseres Lebens?

Fragst du dich manchmal auch, ob das schon alles war und ob es jenseits von Alltagsroutine, Enttäuschung oder Krise weitergeht? Ob es sich lohnt, noch einmal aufzubrechen, Träume zu beleben und woher die Energie und der Mut dafür kommen soll?

Beate und Olaf Hofmann laden uns zu einer inneren Reise ein, bei der wir fündig werden und Möglichkeiten erkennen, die es zu nutzen gilt.

## AusZEIT

### Meditatives Wandern

13.05. & 03.06.2023

Kosten: 45,00 € inkl. Wanderverpflegung

Meditatives Wandern heißt, den Weg als Ziel zu sehen. So entsteht Bewusstheit für die unmittelbare Gegenwart, dem Hier und Jetzt. Die Wandernden sehen sich als Teil eines Ganzen und fühlen sich mit der Mitwelt verbunden. Daraus wachsen Achtsamkeit und Verantwortungsgefühle.

Die Natur kann dafür ein besonderer Lehrmeister sein.

## AusZEIT

### Balance und Entspannung durch Tapping-Klopftechnik

29.06. - 30.06.2023

315,00 € zzgl. Übernachtung und Verpflegungskosten 90,00 €

Wie Sie mit Hilfe eines therapeutischen Ansatzes mit negativen Emotionen, Erfahrungen und Situationen so umgehen können, dass diese nicht zur Belastung und damit zur Stressfalle werden, sondern wir im Gegenteil herausfordernden Gefühlslagen selbstsicher und annehmend begegnen und auf einfache Weise zu mehr Gelassenheit und Ruhe finden können, erfahren Sie in diesem Seminar.



# AusZEIT

Theologisch-Pädagogisches Institut  
der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens

2022 | 2023



# AusZEIT

STÄRKUNG VON GEIST, KÖRPER & SEELE

In pädagogischen Berufen ist der Mensch als Ganzer herausgefordert. Es heißt Stresssituationen auszuhalten und empathisch zu handeln. Da kann es sein, dass die Sehnsucht nach einer Auszeit gegenwärtig ist. Zeit für sich selbst zu haben und die Lebensenergie wieder aufzutanken – dazu laden unsere neuen Angebote ein. An ausgewählt ruhigen, naturverbundenen Orten und mit besonderem Ambiente werden Geist, Körper und Seele angesprochen. Erfahrene Kursleitende ermöglichen spirituelle Zeiten, musisch/kreative Anregung und Orte der Ruhe. Verdeckte oder verschüttete Kräfte werden geweckt. Neue Inspiration wird angestoßen.

# AUCH DIE PAUSE GEHÖRT ZUR MUSIK.

Stefan Zweig

Fotografien: Uta Welcker-Anniés © Manja Zimmermann | Nora Henker © Olfert  
Henker | Ingrid Zehender © Nora Henker | Bettine Reiche © Marlon Casarati, Sabine  
Schmerschneider © Robert Michalek | Kai Schmerschneider © Timm Ziegenhauer  
Naturmotiv © unsplash © Anne-Kristin Lahn



## Nora Henker

Gemeindepädagogin | Grundschullehrerin

Ich liebe es, Menschen unterschiedlichen Alters miteinander zu vernetzen und Räume zu schaffen, in denen sie sich selbst, einander und Gott begegnen können. Erfahrungen in der Begleitung von verschiedenen Menschen sammelte ich im Kloster Triefenstein, wo wir als Familie 4 Jahre lang lebten und wo ich noch immer Gästegruppen begleite. Menschen zu inspirieren für ein Leben aus der inneren Mitte heraus und sie zu begeistern für eine neue, positive Sichtweise auf das Leben in all seinen Facetten, ist mein Herzensanliegen. Zur Zeit leite ich das inklusive Projekt „Zeitlupe“.

zeitlupe-podcast.de

## Ingrid Zehender

Kunsttherapeutin

Von Herzen gern gehe ich in wertschätzende Beziehungen und in den Dialog mit Menschen. Ich möchte ihnen Mut dazu machen, die eigene Kreativität zu entdecken oder wiederaufleben zu lassen, Vertrauen zu eigenen Gaben zu bekommen und Lebenserfahrungen auf vielfältige Weise auszudrücken. Anfangs habe ich das mit viel Freude als Erzieherin mit Kindern erlebt. Nach meiner Ausbildung zur Kunsttherapeutin (pract.) verlagerte sich mein Schwerpunkt auf die Arbeit mit Erwachsenen vor allem bei Kreativseminaren und Malworkshops.

kreative-therapie.de



## Uta Welcker-Anniés

Kunsttherapeutin

Meine Malerei hat u. a. den Aspekt, die Eindrücke (des Lebens) in einen Ausdruck zu wandeln. Freudig, von Natur aus, zu sein in allem was wir tun, führt zu Hingabe, Leichtigkeit und Kraft. Bewusstheit in jedem Augenblick, ganz im Hier und Jetzt zu sein; das zu lernen ist meine Intention. Sie können in einen neuen Kontext gesetzt werden, Zusammenhänge werden erkennbar...

Bildnerisches Tun macht Unsichtbares sichtbar!

Uta Welcker-Anniés



## Sabine & Kai Schmerschneider

Coach | Sozialpädagogin & Religionspädagogin | Meditationsleiter

Trotz des digitalen Zeitalters sehen wir viele Ressourcen, uns nicht zu verlieren. Unser Körper ist ein großer Schatz, wenn wir auf ihn achten. Dazu ist die Natur die wunderbare Lehrmeisterin, denn sie wertet nicht und nimmt uns als Menschen bedingungslos auf.

Uns ist es als Sozialpädagogin und Religionspädagogin wichtig, den eigenen Körper und die Natur als Gefährten zu verstehen. Als Anleiter in christlicher Meditation ist es mir ein Verlangen, Menschen in die Stille zu führen und dem letztendlich Unaussprechlichen nachzugehen. Meine Intention als Coach und Fastenleiterin (dfa) ist es, dem eigenen Lebensweg nachzuspüren, sich dabei wertzuschätzen und mit den Unwägbarkeiten zu versöhnen. Dies alles gelingt oft besser in einer Gemeinschaft.

## AusZEIT

**Kreative Atempause für die Seele**

28.09. - 30.09.2022

300,00 € zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten 155,00 €

Wir werden uns drei Tage Zeit nehmen zum Atem holen von der Geschäftigkeit unseres Alltags. Unsere Seele darf Raum finden zur Besinnung auf das, was wir brauchen. Von Farben, Musik, Bewegung und Tanz lassen wir uns locken und inspirieren zum mutigen Ausdruck. Dabei können wir wieder etwas von unseren kreativen Kräften und eigenen Ideen entdecken. In einer überschaubaren Gruppe wechseln sich Impulse, Austausch und kreatives Ausprobieren ab.

## AusZEIT

**Montag ist ein schöner Tag.  
Bewusst und freudvoll durch die Arbeitswoche**

07. - 09.10.2022

175,00 € zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten 144,00 €

Gedanken und Gefühle zu unserem Arbeitsalltag haben oft unbewusste, starre Muster. Das kann Belastendes verstärken und unsere Vitalität einschränken. Im Seminar lernen Sie, die Veränderung solcher Muster anzubahnen. Wir fragen nach Selbst- und Fremdscham, nach Intentionen für den Beruf, nach Liebe und Energie für die Arbeitsaufgaben. Künstlerische Ausdrucksformen inspirieren Sie in einen neuen Fluss zu kommen.

## In der AusZEIT sein

**Bewegung – Stille – Atmung – Natur**

24.10. - 28.10.2022

350,00 € zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten  
p. P. im EZ: 324,00 € oder im DZ: 284,00 €

In der Auszeit soll die Tiefe des Lebens erfahrbar werden. Die Bewusstheit für Atem, Stille, Bewegung und Einfachheit steht dabei im Vordergrund. Vegetarische Mahlzeiten sind ebenfalls von Bedeutung. Somit wird in dieser Auszeit zu einer bewussten Lebensgestaltung in Familie und Beruf inspiriert.

# AusZEIT

TERMINE 2022/23

**28.-30.09.22 Kreative Atempause für die Seele**  
TPI Moritzburg

**07.-09.10.22 Montag ist ein schöner Tag.  
Bewusst und freudvoll durch  
die Arbeitswoche**  
TPI Moritzburg

**24.-28.10.22 In der AusZEIT sein Bewegung –  
Stille – Atmung – Natur**  
Gut Froberg | Käbschütztal

**01.-03.02.23 Achtsamkeit für Lehrer\*innen**  
Heimvolkshochschule Kohren-Sahlis

**03.-04.04.23 Und jetzt ich! Leuchtkraft und Sinn  
der Lebensmitte finden**  
TPI Moritzburg

**13.05.23 Meditatives Wandern**  
TPI Moritzburg

**03.06.23 Meditatives Wandern**  
TPI Moritzburg

**29.-30.06.23 Ausgeglichenener und stressfreier  
durch Klopfakupressur**  
TPI Moritzburg

## KONTAKT & ANMELDUNG

**Theologisch-Pädagogisches Institut (TPI)**

der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens  
Bahnhofstraße 9 | 01468 Moritzburg

Telefon: 035207. 9951 00

Fax: 035207. 9951 10

info.tpi-moritzburg@evlks.de

tpi-moritzburg.de

Preisänderungen vorbehalten.