



## „Inne halten“

„Wer inne hält, erhält Innen Halt“ *Laotse*

### **Menschen sind wie Kompassnadeln,**

wenn ihre Kraft erschöpft ist, müssen sie an einen großen Magneten gelegt werden, an dem sich ihre atomare Struktur wieder genau ausrichtet.

In Zeiten des Wandels, in denen das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht trägt, brauchen wir Kraft entfaltende Neuausrichtung.

Wir brauchen dann Besinnung auf die eigene Mitte und müssen uns Zeit nehmen, uns an den großen Magneten unserer Natur zu legen, um uns an das zu erinnern, was wir immer schon über unseren Weg zur Mitte wussten, jedoch im Vielen des Alltags aus den Augen verloren.

So tun als sei alles in Ordnung, das Festhalten an nicht mehr stimmigen Lebenskonzepten, taugt nicht und verbraucht die Kräfte, die wir für den Wandel bräuchten.

Vielen erscheint es aber unmöglich, sich für eine Weile aus familiären Verpflichtungen, beruflichen Projekten, oder der Sicherheit von Beziehungen zu lösen, um dieser Neuausrichtung Raum zu geben. Die Erfahrung zeigt jedoch: Es geschieht sowieso freiwillig oder durch für alle Beteiligten Kräfte zehrenden Dauerkrisen.



### **Pilgern**

**Campus Peregrini** ist lateinisch für „Campus der Pilger“, ein geschützter Ort für Einkehr, persönliche Entwicklung und Selbstergründung.

Im Grunde war kein Pilger jemals nach Santiago, Rom oder Jerusalem unterwegs und wer es noch nicht wusste, verlangsamte plötzlich seine Schritte, angesichts seines vermeintlichen Zieles. Aus Sicht des Campus Peregrini läuft Pilgerschaft letztlich immer auf die Suche nach einem tieferen Zuhause in sich selbst hinaus und wer sich auf dieser Suche befindet ist ein Pilger.

### **Jeder Mensch ist früher oder später ein Pilger**

In den Wachstums- und Übergangskrisen, durch die wir im Leben gehen, müssen unsere Konzepte darüber, wie wir uns selbst und das Leben erklären, zerfallen.

Wir fühlen uns haltlos und verloren, bis wir erkennen, dass nur eine weitere Schale, gewissermaßen eine alte Haut abgefallen ist, unter der sich eine neue, eine tiefere Wahrheit über uns zeigt.

Wir ahnen, dass es nicht die letzte Schale war, die fallen musste und das wir unterwegs sind zu einem tieferen Kern.

## Inne halten, bis Sie innen wieder Halt erhalten

Nehmen Sie sich eine Auszeit mit professioneller Begleitung.

In Zeiten persönlichen Wandels, helfen wir Ihnen Antworten auf Ihre brennenden Fragen zu finden, die tief in Ihnen bereits angelegt sind:

### Inne halten und sich erholen:

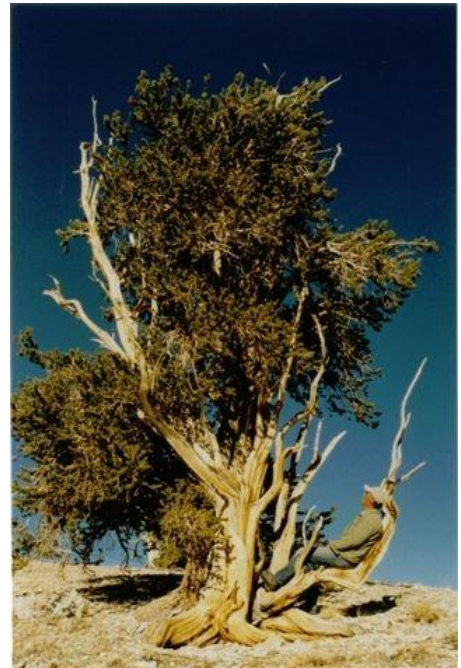
- Wie fühle ich mich an?
- Was tue ich gerne und tut mir gut?
- Was ist mein eigener Rhythmus?

### Inne halten und sich erinnern:

- Wozu bin ich in die Welt gekommen?
- Woher schöpfe ich Kraft?
- Was hindert mich daran?

### Inne halten und loslassen:

- Welche alte Haut ist mir zu eng geworden?
- Was ist nur noch Ballast und kann losgelassen werden?
- Welche tiefere Wahrheit über mich selbst tritt darunter hervor?



## Die Lage



Die weitläufige Waldlandschaft die sich über Hügel-, Fels- und Heidelandschaften hin zieht und atemberaubend schöne Aussichten frei gibt, gehört zu dem sog. „Grünen Band“, dem ehemaligen Grenzverlauf zwischen Ost und West und hier zu einem der größten zusammenhängenden Flora, Fauna Habitat Schutzgebieten Deutschlands. Es beherbergt so seltene Tiere wie den Luchs, die europäische Wildkatze, den Uhu und den Schwarzstorch.

Mehr Bilder hier: <http://www.eschwege-institut.de/bilder/retreat/index.html>

## Wir begleiten Sie



**Holger Heiten:** Dipl. Sozial Pädagoge, Gestalttherapeut, Psychotherapeut HpG.

oder

**Gesa Heiten:** Diplom Psychologin, Psychotherapeutin HpG., internat. Führungskräfte-Trainerin.

**Beide:** \*1966, Eltern zweier Kinder, freiberufliche Prozessmoderatoren und Berater im Bereich Organisationsentwicklung und IP Ausbilder.



Ausbildungen zu Visionsucheleitern und in initiatischer Naturarbeit, an der School of Lost Borders, Kalifornien, bei Foster & Little und bei H. & V. Nitschke. Ausbildungen im „Way of Council“, Ojai Foundation, bei Gigi Coyle und Marlow Hotchkiss und in „Paar- Council“ bei McIntyre und Jessup. Gründer und Leiter des Eschwege Instituts, des Campus Peregrini sowie von Business Quest Network.

Mehr Infos hier: [http://www.eschwege-institut.de/wir\\_ueber\\_uns.html](http://www.eschwege-institut.de/wir_ueber_uns.html)

## Unsere Methode des Tieferen Selbstverstehens

Bei kontemplativen Spaziergängen Antworten finden, die im Fragenden schon angelegt sind

Aus wahrnehmungspsychologischer und neurologischer Sicht nehmen wir unsere Welt immer durch individuell verschiedene Filter wahr. Da diese Filter jeweils mit unserem momentanen seelischen Befinden zusammenhängen, sagt das von uns Wahrgenommene immer viel mehr über uns Selbst, als über die objektive Welt selber aus.

Bildlich gesprochen, sehen wir in der äußeren Landschaft das Spiegelbild unserer inneren Seelenlandschaft. Um unsere Alltagsbewältigung sicherstellen zu können, müssen wir uns vor solch ständiger seelischer Selbstschau durch eine gesunde Form von Ignoranz dem gegenüber schützen.

Um diese Wahrnehmung der inneren Natur im Spiegel der äußeren jedoch zum Zwecke des tieferen Selbstverstehens nutzen zu können, bedienen wir uns einer rituellen, bzw. symbolischen „Schwelle“ als selbst gewähltes Hilfsmittel, das z.B. ein Strich im Sand sein könnte.

Über sie betreten wir, symbolisch, einen Raum der besonderen Wahrnehmung und erlauben uns für eine absehbare Zeit, in dem Äußeren uns selbst wahrzunehmen. Die Gleichung ist einfach: Je achtsamer ich meine Umwelt wahrnehme, desto mehr erfahre ich über das Equivalent in mir. Teile der inneren Landschaft, die uns noch nicht bekannt sind, die also dem Un- oder Vorbewussten angehören, können so bewusst wahrgenommen und untersucht werden.

In Zeiten der Krise drängen Themen, aber auch Lösungsansätze und ungeahnte Potentiale, ins Bewusstsein, die wir durch Nachdenken nicht erfassen können, da sie eben noch nicht bewusst sind. Im Spiegelbild der äußeren Landschaft, können wir sie jedoch symbolisch erkennen und dann benennen. Sobald wir Themen und Lösungsansätze benennen können, können wir auch mit ihnen bewusst arbeiten. Solche intuitiven Solo-Spaziergänge, vorzugsweise in der Natur, werden sehr spezifisch vorbereitet und deren Fokus auf klar umrissene Lösungsfelder ausgerichtet. Wir sind darin geschult die von dort mitgebrachten Erlebnisberichte und Erkenntnisse zu vertiefen und ohne besserwisserische Interpretation zu spiegeln. Ergebnis könnten Fragen einer höheren Qualität sein, die dann die Grundlage eines weiteren Schwellenganges bilden können. Berechnet wird von uns ausschließlich die Zeit, die wir face to face mit Ihnen verbringen.

## **Die Halt gebende Struktur**

Die Schönheit von Landschaften, oder der uns umgebenden Dinge, können aus sich heraus heilsam oder erholsam sein. Ebenso wie ein einfaches, an natürliche Rhythmen orientiertes Leben, das Raum für Wesentliches lässt, wie z.B. sich an einem Feuer zu erwärmen. Wir empfehlen dazu eine „Halt gebende“ Tagesstruktur, die an dem eines Klosters, bzw. am menschlichen Biorhythmus, angelehnt ist. Dies ist nur eine Empfehlung, Sie gestalten sich Ihren Aufenthalt grundsätzlich selber:

Beginnen Sie Ihren Tag mit Andacht oder Meditation. Wir geben dazu gerne Tipps.

### **Vormittags:**

Vereinbaren Sie ein Einzelgespräch mit Ihrem persönlichen Mentor, unternehmen sie daraus resultierende kontemplative Spaziergänge allein in naher Natur.

### **Nachmittags:**

Haben Sie Freude an kleinen, wesentlichen, meditativen und ggf. gemeinsamen Arbeiten, in Gärten, Wald, oder Hausmeisterei, wie bei klösterlichen Exerzitien.

### **Abends, oder zu jeder beliebigen Zeit:**

Geniessen Sie unser Wellness Angebot mit Sauna, Hot Tub im Garten, Spazieren und gemütlichem Kaminzimmer, das zu Besinnung, Lesen oder Kreativität einlädt. Es stehen eine umfangreiche deutsch- und englischsprachige Bibliothek, sowie eine ebensolche Mediathek zur Verfügung

Dazwischen reichlich Zeit zum Zubereiten der Mahlzeiten, oder zum Essen gehen im 10 Geh-Minuten entfernten Bio-Restaurant.

Beenden Sie den Tag wieder mit Andacht, Meditation oder Reflexion.

### **Externe Optionen der Freizeitgestaltung:**

Thermalbad Bad Sooden-Allendorf mit Solebad, Wellenbad, Saunalandschaft, Salzgrotte und Restaurant

Mehrere qualifizierte Anbieter/innen von Massagen im Dorf

Ayurveda Massage im nahen Ayurveda Zentrum, Fitness Studio, Yoga, Schwimmen, Nordic walking, Kino, ausgedehnte Fahrrad- und Wanderwegenetze, Kanu Touren auf der nahen Werra oder auf dem Werra-Tal See.

## **Nachhaltigkeit als wichtiges Ziel**

Eine Neuausrichtung zuhause, im mächtigen Alltag nachhaltig umzusetzen und zu integrieren ist eine Herausforderung.

Deshalb empfehlen wir unseren Gästen, nach einer angemessenen Weile, die sie wieder zurück in ihren Alltag verbracht haben, noch einmal eine Zeit im Campus Peregrini zu verbringen. In der Zeit zurück im Alltag werden zwangsläufig die Schwachstellen der Neuausrichtung offenbar werden, an denen dann in der Nachbetrachtung gearbeitet werden kann.

## **Preise und inhaltliche Gestaltung**

Von uns sind grundsätzlich nur folgende Elemente vorgegeben:

### **1. Prozessbegleitung:**

Ein anfängliches Anamnese Gespräch von 1,5 Stunden Dauer ist obligatorisch, wir berechnen dafür 150,- €. Das Gespräch mündet gewöhnlich in der gemeinsamen Formulierung einer Leitfrage, für die wir dann mit Ihnen eine Solo-Naturübung mit der Methode des tieferen Selbstverstehens entwickeln, wie wir sie weiter oben beschrieben haben. Diese können Sie in ihrer eigenen Zeit durchführen und ist selbstverständlich kostenfrei. Sie können jederzeit frei entscheiden, weitere Stunden mit Ihrem Prozessbegleiter zu vereinbaren, um z.B. die Ergebnisse einer solchen Naturübung weiter zu vertiefen und zu integrieren. Für jede dieser zusätzlichen Stunden, berechnen wir 100,- €.

Die Kosten für die Prozessbegleitungsstunden können u. U. mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet werden.

### **2. Unterkunft und Verpflegung:**

Eine Übernachtung im Einzelzimmer mit Bad auf dem Flur, inkl. Geländenutzung kostet 33,- €. Jede weitere Person in Ihrer Begleitung, die mit in Ihrem Zimmer wohnt, zahlt hingegen nur 20,- €. Bei einer Buchung von mind. 14 Übernachtungen, berechnen wir 30,- € pro Übernachtung und ab 21 Übernachtungen 25,- €. Eine verlässliche Kinderbetreuung kann für 8,- € die Stunde organisiert werden. Sie verpflegen sich selbst und können sich Ihre Mahlzeiten in eigener Küche zubereiten. Ein Supermarkt ist 4 Km entfernt, ein Bioladen in der 6 Km nahen Kleinstadt Eschwege vorhanden. Ansonsten gehen Sie einfach zum nur 10 Geh-Minuten entfernten Vollwert Restaurant „Leib und Seele“ günstig essen (ca. 13,- € pro 3 Gänge Menü) und lassen sich einmal richtig verwöhnen. Sauna oder Hot Tub Benutzung kosten jeweils 4,- € am Tag.

Alle anderen oben genannten Möglichkeiten sind individuell gestaltbar. Wir schlagen Ihnen nach dem Vorgespräch gerne Möglichkeiten vor. Unsere Ärztin in Kooperation kann jederzeit konsultieren werden, was bei psychosomatischen Symptomen ratsam ist. So bestimmen Sie die Dauer und den Preis Ihres Aufenthaltes selber.

## **Wichtige Informationen zur Termingestaltung**

Wir werden immer versuchen, Ihnen zu Ihren Wunschterminen einen Platz bei uns anzubieten. Bitte haben Sie jedoch Verständnis, wenn uns dies wegen der wenigen möglichen Plätze nicht immer gelingt. Eine frühzeitige diesbezügliche Absprache mit uns ist ratsam (Tel.: +49 (0)5651 951360, mobil: 0174 3295854, oder per E-Mail: [info@eschwege-institut.de](mailto:info@eschwege-institut.de)).

Sofern eine zusätzliche ärztliche Begleitung nötig und absehbar ist, bitten wir dies gleich auf dem Anmeldeformular zu vermerken und bei der Terminabsprache zu erwähnen, damit wir die Präsenz der Ärztin auch sicher gewährleisten können.

Wir hoffen, unser Angebot spricht Sie an und wir würden uns freuen Sie bei uns bald begrüßen zu können.

Mit herzlichen Grüßen

Holger Heiten

Institutsleitung  
Dipl. Soz. Päd.  
Psychotherapeutin HPG

## Anfahrtsbeschreibung

**Mit der Bahn:** Zum Bahnhof Eschwege. Reisende, die in Göttingen in die Regionalbahn „Cantus“ umsteigen, müssen in den vorderen Zugteil Richtung Bebra einsteigen, weil sie sonst evtl. nach Kassel fahren. Ein Taxi für das letzte Stück, erreichen Sie unter folgender Telefon-Nummer: 05651 3565 o. 6600.

**Mit dem Auto:** Eschwege und unser Dorf Meinhard/Neuerode (dies in den Navigator eingeben), liegen mittig im Dreieck Kassel-Göttingen-Eisenach, nahe der Bundesstraßen-Kreuzung von der B 7 (Kassel - Eisenach) und der B 27 (Bad Hersfeld – Göttingen). Fahre von der B 27 auf die B 249 in Richtung Mühlhausen ab. Nehmen Sie die erste Abfahrt von der B 249 in Richtung Meinhard und Jestädt. In Jestädt rechts nach Grebendorf weiterfahren. In Grebendorf links auf die Hauptstraße und dieser bis Neuerode folgen. Mitten in Neuerode, wo links das große Fachwerkhaus mit einem „Zimmer frei“ -Schild auffällt, rechts in die unscheinbare Straße „Hinter den Höfen“ abfahren. Das Eschwege-Institut, bzw. der Campus Peregrini erscheint dann auf der rechten Seite mit der Nr. 10. Wir wünschen eine gute Reise

**Anmeldung** Bitte entweder an den **Campus Peregrini, Hinter den Höfen 10, D-37276 Meinhard**, oder per Fax an **+49 (0)5651 952144**, oder als Anhang einer E-mail an: [info@eschwege-institut.de](mailto:info@eschwege-institut.de) senden

Ich wünsche eine Auszeit im Rahmen des „Inne halten“ Angebots des Campus Peregrini

Name:.....; Geburtsdatum: .....

Anschrift:.....

E-Mail:..... ; Tel.:.....

Im Notfall bitte folgenden Angehörigen / folgende Kontaktperson verständigen:

Der von mir bevorzugte Zeitraum wäre vom.....bis.....; alternativ könnte ich auch auf

folgende Zeiträume ausweichen: Vom.....bis.....; Vom.....bis.....;

Meine momentane Lebenssituation, sowie körperlich / seelische Verfassung würde ich kurz so beschreiben (bei Bedarf bitte auch die Rückseite verwenden):

Ich bin z.Zt. in psychotherapeutischer, oder psychiatrischer Behandlung und spreche meinen geplanten Aufenthalt im Campus Peregrini mit dem behandelnden Arzt, bzw. Therapeuten und dem Campus Peregrini ab.

Ich möchte die Begleitung der kooperierenden Ärztin in Anspruch nehmen und bin krankenversichert bei:

Ich leide unter folgenden Erkrankungen, Suchterkrankungen, Allergien o.ä., von denen Sie wissen sollten:

**Anmeldemodalitäten:** Sobald Ihre Terminwahl bestätigt wurde, können Sie Ihre Anmeldung mit der Anzahlung von 100,- € auf das Konto von H & G Heiten, Nr.: 900 894, BLZ: 522 500 30, Sparkasse Werra / Meissner, (IBAN: DE 655 22500 300 000900 894, SWIFT-BIC. Code:HELADEF1ESW) verbindlich machen. Bitte unbedingt den eigenen Namen und als Kennwort „**Inne halten**“ benutzen. Die bei Ihrem Aufenthalt anfallenden weiteren Kosten, werden Ihnen von uns am Ende Ihres Aufenthaltes in Rechnung gestellt und können im Nachhinein überwiesen, oder bar vor Ort bezahlt werden. Sie erhalten nach Anzahlung eine Anmeldebestätigung.

**Änderungsvorbehalt:** Unplanmäßige Änderungen (z.B. wegen Ausfall von Personal oder sachlichen Hindernissen) behalten wir uns vor. Selbstverständlich werden wir Sie über notwendige Änderungen unverzüglich informieren. Muss ausnahmsweise ein Aufenthalt abgesagt oder verschoben werden, erstatten wir ihnen die bisher geleisteten Zahlungen. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen, außer in Fällen vorsätzlichen o. grobfahrlässigen Verhaltens der Verantwortlichen o. ihrer Erfüllungsgehilfen.

**Teilnahmebedingungen:** Bei Rücktritt mehr als 4 Wochen vor dem vereinbarten Aufenthalt, erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 30,- €. Bei Rücktritt weniger als 4 Wochen davor, verfällt die Anzahlung.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich, dass ich auf eigene Verantwortung teilnehme und aus eventuellen Folgen keine Ersatzansprüche gegen den Veranstalter, seinen Prozessbegleitern oder sonstigen Erfüllungs- und Verrichtungsgehilfen herleiten werde, es sei denn, diese hätten vorsätzlich oder grobfahrlässig gehandelt. Für von mir verursachte Schäden komme ich selber auf. Ich befreie hiermit die Veranstalter von Ersatzansprüchen Dritter für Schäden, die diesen durch mein Verhalten entstanden sind, einschließlich der dadurch verursachten Prozesskosten.

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Teilnahme kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlung ist. Falls ich mich in einer solchen befinde, werde ich meine Teilnahme mit meinem Arzt u./o. Therapeuten sowie mit der Leitung des Campus Peregrini besprechen. Es gilt deutsches Recht. Klagen gegen den Veranstalter sind an dessen Sitz zu erheben.

Datum:..... Unterschrift:.....