



## Auszeit®

Sie wollen für kurze oder längere Zeit der Hektik des Alltags entfliehen und suchen einen Ort, wo Sie Ihre Seele baumeln lassen und inmitten herrlichster Natur Ihre Zeit nach Lust und Laune gestalten können? Sie möchten endlich wieder einmal Farben und Pinsel in die Hand nehmen und malen? Oder Sie möchten versuchen, Olivenholz zu schnitzen oder Steine zu bearbeiten? Vielleicht mögen Sie Kräuter oder Blumen pflegen oder im Olivenhain mitwirken? Oder Sie möchten wandern, Velo fahren, Ausflüge in geschichtsträchtige Kulturstädte oder einsame Bergdörfer unternehmen? Oder Sie ziehen es vor, sich einfach von Haus und Küche verwöhnen zu lassen und all die Bücher lesen, die sie längst hatten lesen wollen?

### Ziel

Was wird damit erreicht?

Sie gewinnen Abstand zum gewohnten Alltag und geniessen es, die Zeit nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen frei zu gestalten. Entbunden von Verpflichtungen, nutzen Sie die gewonnenen Freiräume für vielfältiges Tun. Sie beleben Ihre Ressourcen und stärken Geist und Körper durch kreativ-künstlerisches Schaffen. Sie entwickeln Zuversicht und Gelassenheit und kehren bereichert in den Alltag zurück.

**Das Angebot Auszeit® ist auf die Dauer von mindestens zwei Wochen ausgerichtet. Eine längerfristige Verweildauer ist empfehlenswert.**

### Angebot

Was wird geboten?

- Check-in mit Zielfindungsgespräch / Check-out
- Begleitende Coachinggespräche (2)
- Arbeitsanleitungen beim kreativ-künstlerischen Schaffen
- Mitbenutzung der kleinen exquisiten Hausbibliothek
- Möglichkeit zur pflegenden Mitarbeit im Olivenhain und biologischen Gemüsegarten
- Unterkunft in geschmackvoll und komfortabel eingerichtetem Einzelzimmer
- Gourmetküche (vegetarisch oder mit Fisch/Fleisch/Geflügel), inklusive Früchte, Fruchtsäfte, Tee und Kaffee

### Durchführung

Wo und wann?

*Podere Usignolo* I-58036 Sassofortino (GR), Toscana / Italia ([www.usignolo.eu](http://www.usignolo.eu))

Zeit des Aufenthalts nach Vereinbarung

Wer ist verantwortlich für die Durchführung?

Martin Bühler, M.A., Psychologe/Ausdruckstherapeut  
Barbara Bühler, Erwachsenenbildnerin/Kunsttherapeutin

### Kosten

Wie viel kostet es?

€ 1'592.- pauschal, ausgerichtet auf 2 Wochen Verweildauer

### Anmeldung

Wie anmelden?

Per Email an [kontakt@martin-buehler.eu](mailto:kontakt@martin-buehler.eu) oder  
Telefonisch unter der Nummer +41 79 448 0584