

# Individuelle Auszeit

Zur Ruhe kommen  
Entspannen  
Stress bewältigen



Ulrike Janku  
Körpertherapie

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Physiotherapeutin

in Kooperation mit



familien  
ferien  
freiburg



## Auszeit vom Alltag

### Aussteigen

... aus dem hektischen Alltag.

Distanz finden von den täglichen Reizüberflutungen, dem Termindruck, der ständigen Erreichbarkeit und sonstigen Belastungen.

### Einsteigen

... in Ruhe und Gelassenheit, sich besser fühlen.

Lebensqualität steigern. Gesunde Grenzen erkennen und (um)setzen lernen.

### Ankommen

... bei sich selbst, der Quelle der eigenen Kraft. Die eigene Mitte wieder finden. Schauen, was wirklich wesentlich ist und wohin der eigene Weg führt.

Die Auszeittage dienen sowohl zur Erhaltung der Gesundheit, als auch zur Gesundheitsförderung bei bestehenden Stresserkrankungen oder Erschöpfungszuständen.



## Professionelle Begleitung

### Körper

Durch Bewegung die Vitalität steigern. Entspannen lernen und sich bewusster wahrnehmen. Passiv Muskeln, Gelenke, Faszien und Sehnen entlasten. Die Atmung vertiefen.

### Geist

Durch Meditation und spirituelle Impulse den Geist beruhigen, damit sich Stille entfalten kann.

### Seele

Seelische Prozesse bewusst werden lassen. Selbstregulation verbessern und der Seele Zeit schenken.

Sie legen selbst fest, wann der richtige Zeitpunkt für Ihre Auszeit ist. Auch die Dauer können Sie, nach vorheriger Absprache, individuell anpassen.



## Leistungen

- Eingangsbefund
- Erstellen des individuellen Programms
- Morgenmeditation mit Tages-Impuls (30 Minuten)
- Tägliche Einzelbehandlung (45 Minuten)
- Reflexion am Abend (45 Minuten)
- Freie Zeit zum Durchatmen zwischen den Einheiten

## Seminarkosten

Kosten je Auszeittag: 90,00 €

## Übernachtung und Verpflegung

Übernachtung und Verpflegung sind optional und nicht in den Seminarkosten enthalten.

Kostenbeispiele im Haus Feldberg-Falkau:

3 Übernachtungen mit Vollpension  
im Einzelzimmer (Du/WC): 282,00 €

5 Übernachtungen mit Vollpension  
im Einzelzimmer (Du/WC): 445,00 €

zzgl. 2,70 € Kurtaxe pro Person und Übernachtung



## Leitung

**Ulrike Janku**  
Körpertherapie

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Physiotherapeutin  
Meditationsleiterin

Im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen Sie als Mensch mit Ihrer einzigartigen Lebensgeschichte, Ihren Begabungen sowie den individuellen sozialen und beruflichen Beziehungen.

Im Rahmen der Auszeit unterstütze ich Sie dabei, die eigenen Stressoren bewusst zu machen, individuelle Lösungsansätze zu finden, Achtsamkeit zu entwickeln und geeignete Entspannungsmethoden zu erlernen.



## Informationen und Anmeldung



### Ulrike Janku Körpertherapie

Telefon: +49 (0) 7655 93 32 94  
E-Mail: [info@ulrike-janku.de](mailto:info@ulrike-janku.de)  
Internet: [www.ulrike-janku.de](http://www.ulrike-janku.de)

## Übernachtungsmöglichkeiten



### **Haus Feldberg-Falkau**

Schuppenhörnlestr. 74  
79868 Feldberg

Telefon: +49 (0) 7655 93 31 10  
E-Mail: [falkau@familienferien-freiburg.de](mailto:falkau@familienferien-freiburg.de)  
Internet: [www.familienferien-freiburg.de](http://www.familienferien-freiburg.de)