



rAusZeit

Hallo Du!

Sehnst du dich manchmal nach mehr Klarheit, mehr Sinn und mehr Verbindung mit dir selbst? Wünschst du dir eine Auszeit von der Hektik und Oberflächlichkeit des Alltags, um zu hören, was du tief in dir wirklich willst?

Wir, Manfred Richter und Katrin Bressel laden dich zu einer **rAusZeit** ein. Raus aus den eingefahrenen Routinen, raus aus dem Hamsterrad, der Grübel-Falle oder weg von anderen Beschränkungen deines normalen Lebens, hinaus ins Freie, hinaus die Natur Sachsens.

Fünf Tage draußen, aber in einem geschützten Raum, im Kreis mit anderen rAuszeitlern, am Feuer und die Weite des Waldes um dich herum. Hier kannst du loslassen, was dich behindert und bekommen, was dich stärkt. Der Kern dieser Zeit wird ein **24 Stunden Solo** „allein“ in der Natur sein. Allein mit Dir, dem Wald, dem Himmel und deiner inneren Stimme. Wir werden dich darauf vorbereiten und deine Geschichte im Kreis Gleichgesinnter hören.



Was erwartet Dich noch:

- Ein tiefer und offener Austausch im Kreis,
- Zeit für Stille, Reflexion und Naturverbindung,
- kraftvolle Impulse zur Reflexion und Selbstveränderung,
- Raum für Dich und was in dir wachsen will,
- 24 Stunden in der Natur, ohne Ablenkung, nur du und die Natur um dich herum
- einfaches, kräftigendes Essen
- Zeit am Feuer

Du brauchst keine Vorerfahrung, nur den Mut, ohne Ablenkung mit dir selbst zu sein.

Wenn dich diese Einladung anspricht, zögere nicht und **melde Dich an!**

Diese Tage sind ein Geschenk: an Dich selbst, an das Leben und an alles, was noch kommen mag.

Zeit: 07.05-10.05.2026

Ort: Naturraum in Sachsen

Kosten: 350-250 Euro (je nach Selbsteinschätzung)

Leitung: Katrin Bressel und Manfred Richter

Du bist willkommen, genau so wie du bist!