



Gutshof  
Akademie

*Kloster auf Zeit*

# *Neue Kraft tanken*

*Frische Impulse für  
ein erfülltes Leben*

*Nutzen  
Sie den Gutshof  
für Ihre persönliche  
Auszeit*



*Entdecken Sie die Quellen eines erfüllten Lebens und tanken Sie an einem Samstag auf dem Gutshof neue Kraft auf. Halten Sie an und schauen Sie in den Rückspiegel, um bewusst anzusehen, was gut gelungen ist. So lernen Sie Ihre eigenen Ressourcen besser kennen.*



## *Quellentag: Neue Lebenskraft schöpfen*

Schweigend und achtsam gehen Sie in der Natur und erleben eine neue Begegnung mit allen Sinnen. Spüren Sie den Herzschlag Ihrer eigenen Passion. Entwickeln Sie im Dialog mit dem Schöpfer eine innere Stärke, die Sie durch den Alltag trägt.

Entdecken Sie eine neue Leichtigkeit in Ihrem Leben, indem Sie Ihre eigene Geschichte wertschätzen. Finden Sie eine gesunde Balance zwischen Leistungsfreude und Lebensglück.

Mit neuer Klarheit gehen Sie den nächsten Schritt, um Ihre Träume umzusetzen.

**Termine: 13.07.2019 / 14.12.2019**

**Teilnehmerbeitrag: 89,00 €**

## *Vitamin-G-Kur auf dem Gutshof*

*Stärken Sie Ihr geistiges Immunsystem mit dem Vitamin G: Gemeinschaft.*

Was für den Körper die Vitamine, sind für den Geist innere Bilder, die helfen, aus den täglichen Informationsfluten das jeweils Passende aufzunehmen und zu verwerten.

Lassen Sie uns gemeinsam auf Spurensuche nach den christlichen Wurzeln gehen. Wir werden Bilder von Eberhard Münch zu den „Ich bin ...“-Worten Jesu meditieren.

Wesentliche Bedürfnisse für ein erfülltes Leben werden neu bewusst. Im Sehen und Hören fließen nährende Worte ins Herz und eröffnen den Zugang zu unserem tiefen Selbst.

Gönnen Sie sich Zeit für Ihre inneren Prozesse und stärken Sie Ihre Leitbilder. Klären Sie Zwickmühlen unterschiedlicher Erwar-

tungen oder eigener Ziele und lassen Sie sich durch die Gruppe ermutigen. Denken Sie nach über Ihre ganz persönliche größere Geschichte, die Ihnen Sinn und Heimat gibt. Setzen Sie sich mit Ihren Aufgaben auseinander und schärfen Sie Ihre Wirkkraft.

**Termine: 15.-18.07.2019**

**Teilnehmerbeitrag: 360,00 €**



***Ilona Dörr-Wälde** begleitet seit vielen Jahren Menschen auf ihrer persönlichen Lebensreise. Als Leiterin der Gutshof Akademie bietet sie Menschen mit Vision einen Ort für Weiterbildung und stärkende Auszeiten. Ruheinseln sind elementar wichtig, um die eigene Identität zu schützen und langfristig gesund zu bleiben. Deshalb gründete sie „Kloster auf Zeit“. Sie unterstützt Frauen und Männer darin, ihren eigenen Lebensthemen auf die Spur zu kommen und neue Perspektiven zu gewinnen.*

# Trau dich, es ist dein Leben

Seminar mit der Bestseller-Autorin Dr. Melanie Wolfers

## Mit sich befreundet sein: Schritte ins Glück

Die Welt dreht sich immer schneller, und alles muss optimiert und gesteigert werden. In der Folge schrauben wir auch unsere Erwartungen an uns selbst immer höher und meinen, erfolgreicher, dünner oder sonstwie anders sein zu müssen. Das kann nicht gutgehen. Oft sind wir uns selbst der größte Feind.

In Vortrag und Gespräch bekommen Sie hilfreiche Impulse, wie Sie sich von diesem Druck befreien und mit sich selbst Freundschaft schließen können. Darin liegt ein entscheidender Schlüssel zum Glück. Denn schließlich sind Sie selbst der Mensch, mit dem Sie rund um die Uhr lebenslang zusammen sind.

## Die Kunst, mutig zu sein und beherzt zu leben

Warum scheuen wir uns, Entscheidungen zu treffen? Woher kommt es, dass wir so zögerlich oder gar ängstlich sind?

Dass wir uns schwertun, etwas zu wagen? Die Angst, etwas falsch zu machen oder sich Schrammen zu holen, hindert uns, das Leben mit beiden Händen zu greifen und Neues auszuprobieren. Dabei hat der, der nichts riskiert, auf jeden Fall am Ende die größeren Probleme. Das Seminar behandelt die Kunst, mutig zu sein. Anhand von konkreten Lebensbereichen zeigt es, wie wir uns von der Angst nicht dirigieren lassen und somit besser leben können.

## Methoden:

Theorie-Inputs, praxisnahe Beispiele und Übungen, persönliche Reflexion und Gespräch in der Gruppe.

Ein Seminar für alle, die sich nach einem beherzten Leben sehnen – und dies aus gutem Grund, denn: Trau dich, es ist dein Leben!

**Termin:** 15.–17.05.2019

**Teilnehmerbeitrag:** 240,00 €



**Dr. Melanie Wolfers** ist Philosophin und Theologin und eine der bekanntesten christlichen Autorinnen im deutschsprachigen Bereich. 2004 trat sie in den Orden der Salvatorianerinnen ein. Sie gründete **IMPulsLEBEN**, ein Angebot für junge Erwachsene auf der Suche nach Lebensorientierung und sozialem Engagement. Sie ist gefragte Referentin und **SPIEGEL**-Bestsellerautorin. Buch zum Thema: *Trau dich, es ist dein Leben*. Von der Kunst, mutig zu sein (bene! verlag 2018); Homepage: [www.melaniewolfers.de](http://www.melaniewolfers.de)



# Was steht auf der Visitenkarte deines Lebens?

Workshop mit dem Bestseller-Autor Udo Schroeter

## „Ich bin ein Freude-Schenker!“

Das sagt der begnadete australische Gitarrist Tommy Emmanuel über sich selbst. Auf seiner beruflichen Visitenkarte würde wohl Musiker oder Gitarrist stehen. Aber Freude-Schenker sagt soviel mehr über den Menschen Tommy Emmanuel aus als es eine berufliche Visitenkarte jemals könnte. Dieses Wort auf der Visitenkarte seines Lebens durchdringt das ganze Leben dieses Mannes – sein musikalisches Wirken, sein persönliches Glück und seine Motivation, sich für benachteiligte Menschen einzusetzen.

Das Wort auf der Visitenkarte Ihres Lebens erzählt davon, wer Sie im Grunde Ihres Herzens sind und was Ihre Gabe und Aufgabe im Leben ist. Der Freude-Schenker weiß um seinen Platz und seine Aufgabe im Leben.

Wir sind mit vielen Frauen und Männern auf die Reise zu ihren Wörtern auf den Visitenkarten ihres Lebens gegangen. Eine Reise zurück zu ihren Herzensgründen, zu dem, was sie wirklich im Leben trägt und was ihre Gabe und Aufgabe ist. Es waren berührende, emotionale Reisen mit vielen beglückenden Momenten des „Nach-Hause-Kommens“, die wir gemeinsam erlebt haben.

Auf den Visitenkarten der Frauen und Männer stehen Worte wie Mutmacher, Wegbegleiter, Alleswollerin, Strandläufer, Erdwühlerin, Farbenfängerin, Wortliebhaberin, Abenteurer, Frickler, Heilerin, Storyteller, Haltgeber, Gemeinschaftsstifter, Flügelverleiherin, Entdecker, Versöhnerin, Sehnsuchtstiller, Wachsenlasserin, Friedensstifter, Brückenbauer, Buntma-

cher, Leichtmacherin, Hoffnungsträgerin, Augenöffnerin, Späher, ...

Das Wort auf der Visitenkarte des Lebens schenkt den Menschen ein tiefes Selbstvertrauen und es durchdringt ihr gesamtes Leben – ihr Wirken in ihrer Arbeit und in der Öffentlichkeit, in ihren Familien, ihre Verbindung zur eigenen Spiritualität und zur Schöpfung. Dieser Workshop ist eine Einladung, sich auf die Reise zum Wort auf der eigenen Visitenkarte des Lebens zu machen. Es ist eine Reise zurück zu sich selbst.

**Termin: 23.-25.08.2019**

**Teilnehmerbeitrag: 499,00 €**



**Udo Schroeter** fing schon in frühester Kindheit Fische mit der Angel und verbrachte jede freie Minute am Wasser. Nach dem Studium an der evangelischen Fachschule bestimmte das Wasser auch seine diakonische und pädagogische Arbeit. Das Erleben von lebendiger Gemeinschaft war für ihn immer an die Weite und den Naturraum Meer geknüpft. Seit 2006 lebt Udo Schroeter mit seiner Frau und seinen beiden Söhnen auf der dänischen Insel Bornholm. Das Meer, das direkt vor seiner Haustür liegt, inspiriert seine Arbeit als Autor, Seminarleiter, Fotograf und Treibholzkünstler. Seine Bücher „Bin am Meer“ und „Endlich wieder am Meer“ sind Bestseller in der Rubrik „Stress- und Stressbewältigung“.

Planen Sie Ihre persönliche Auszeit

*Stillen Sie Ihre Sehnsucht nach einem erfüllten und glücklichen Leben.*

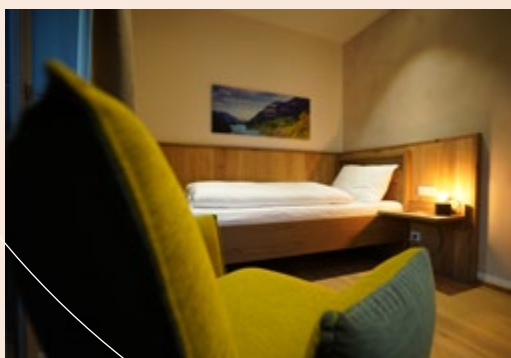


Gutshof  
Gästehaus



Entwickeln Sie neue Perspektiven und gewinnen Sie neue Kraft. Nutzen Sie das persönliche Coaching, um mit Ihrem Herzen Verbindung aufzunehmen.

Entspannen Sie in der traumhaften Landschaft rund um den Gutshof, um Ihren Lebensthemen auf die Spur zu kommen. Besuchen Sie die Gebetszeiten in der Gutshof-Kapelle, setzen Sie sich in den Klostergarten oder umrunden Sie den kleinen See.



#### **Wochenende im Schäferhaus**

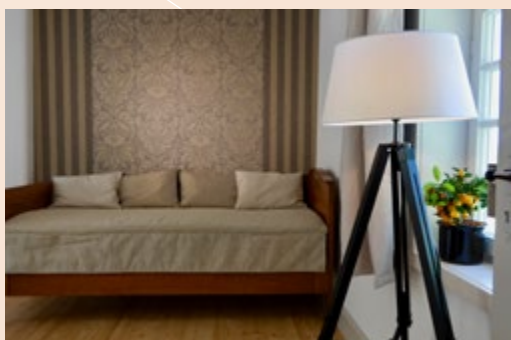
(zwei Übernachtungen für ein oder zwei Personen):

**240,00 €**

#### **Eine ganze Woche im Schäferhaus**

(sechs Übernachtungen für ein oder zwei Personen):

**Sonderpreis 480,00 €**



Eine Reise durch die vergessene Spiritualität

## Die 7 Geheimnisse der irischen Mönche

Nutzen Sie die Kraft des irischen Segens, um Ihrem Leben mehr Tiefe und Weite zu geben. Lernen Sie vom Vorbild der irischen Mönche, die uns bereits vor 1.500 Jahren ihren tiefen Glauben gebracht haben.

In den Lebensgeschichten von Columba, Aidan, Hild und Cuthbert entdecken Sie kostbare Impulse für die eigene Spiritualität. Lernen Sie sieben Übungen kennen, die Sie zu den Quellen eines erfüllten und fruchtbaren Lebens führen.

Praktizieren Sie einen authentischen Lebensstil, der Ihnen auch zu Hause in Ihrem Alltag einen starken Halt und neue Energie bietet. Lassen Sie sich von den Tageszeiten-Gebeten neu inspirieren. Ilona Dörr-Wälde begleitet Sie auf Ihrem persönlichen Weg zu einem erfüllten und sinnstiftenden Lebensstil. In den drei weiteren Wochenenden der Jahresreise können Sie diese Spiritualität vertiefen.

14.-16.06.2019  
Teilnehmerbeitrag: 240,00 €



Jahresreise auf dem Gutshof:

## Das Abenteuer vom Leben in Freiheit

Folgen Sie der Stimme Ihres Herzens auf der Suche nach Freiheit und Frucht. Üben Sie einen Lebensstil nach dem Vorbild der irischen Mönche ein. Lernen Sie Gefährten auf dieser Reise kennen. An vier Wochenenden im Jahr reflektieren Sie Ihre Erfahrungen im Alltag und kommen Ihren zentralen Lebensthemen auf die Spur. Sie entdecken eine neue Kraft, die aus der Stille kommt, vertiefen wesentliche Übungen und trainieren neue Gewohnheiten ein. Profitieren Sie vom vertraulichen Austausch in einer Gruppe und nutzen Sie die persönlichen Einzelgespräche mit Ilona Dörr-Wälde.

Teilnehmerbeitrag pro Modul: 240,00 €

**ETAPPE 1:**  
**Die 7 Geheimnisse der irischen Mönche**  
14.-16.06.2019

**ETAPPE 2:**  
**Kraftquellen entdecken**  
Herzensräume: Die inneren Schätze entdecken  
Vom Vorbild Jesus lernen: Seine Ankunft in dieser Welt  
Die inneren Herausforderungen bewältigen  
30.08.-01.09.2019

**ETAPPE 3:**  
**Widerstände überwinden**  
Aktivieren Sie neue Kraftressourcen  
Identifizieren Sie die Energieräuber in Ihrem Leben  
Finden Sie Ihre eigene Stimme in Ihrer Welt  
06.-08.12.2019

**ETAPPE 4:**  
**Aufbruch zu neuen Ufern**  
Träumen Sie die kommenden Schritte  
Finden Sie die passenden Gefährten  
Etablieren Sie neue Wege in Ihrem Alltag  
21.-23.02.2020



Gutshof  
Akademie

Gutshof Akademie  
Rainer Wälde & Ilona Dörr-Wälde GbR  
Gutshof 2 / D-34621 Frielendorf  
Tel. +49 5684 922 69 88  
[kontakt@gutshofakademie.de](mailto:kontakt@gutshofakademie.de)  
[www.gutshof-akademie.de](http://www.gutshof-akademie.de)