



# Aus.Zeit erhäkeln, erstricken, ernähen

Haben Sie Sehnsucht nach einer längeren beruflichen Auszeit, die Umsetzung will aber nicht so recht in Gang kommen? Obwohl Sie sich schon so lange den Kopf darüber zerbrechen?

Oder sind Sie mitten in einer Auszeit und suchen nun den passenden Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit? Oder beschäftigt Sie die Frage, wie Sie nach einer längeren Auszeit wieder gut in die Arbeit einsteigen können?

Dann sind Sie bei einem Handarbeitsworkshop zum Thema Auszeit genau richtig. Denn was der Kopf nicht schafft, können oft die Hände in Gang bringen. Beim gemeinsamen Häkeln, Stricken, Nähen lassen wir uns ganz auf das Thema Auszeit und die Frage „Aus wovon? Zeit wofür?“ ein. Mit jeder Masche, jedem Stich versinken wir tiefer in unser Anliegen und schlagen so dem Kopf mit seinen alten Glaubenssätzen und Ängsten ein Schnippen.

Am Ende haben Sie nicht nur ein originelles Täschchen, Box oder Wandbehang gestaltet, Sie haben vielleicht auch wieder Freude am Gestalten mit den eigenen Händen entwickelt und die Handarbeit als entschlernigendes Element für Ihr Leben entdeckt.

Beim gemeinsamen Tun kann sich außerdem ein ungezwungener Austausch mit Gleichgesinnten zum Thema Auszeit ergeben.

Für alle, die ihre Auszeit-Fragen individuell bearbeiten möchten, gibt es die Möglichkeit, außerhalb der Workshop-Zeiten Einzelcoaching-Termine zu buchen.

## **Zielgruppe:**

Personen mit Sehnsucht nach einer längeren beruflichen Auszeit bzw. Personen, die schon eine Auszeit begonnen haben und sie optimal für sich nutzen wollen.

Es werden verschiedene Techniken mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad angeboten, sodass auch HandarbeitsanfängerInnen willkommen sind.

## **Handarbeitstechniken:**

Wir experimentieren mit dem Wort Auszeit auf verschiedene Art und Weise.

Die eigene Handschrift in Strickschrift übertragen. Reliefstrickmuster. Jacquardstricken. Buchstaben häkeln. Stoffapplikation.

**TeilnehmerInnenzahl:** 5 bis 12 TeilnehmerInnen

## **Termine:**

22. – 24. Oktober 2010

19. – 21. November 2010

## **Uhrzeit:**

Freitag, 14 bis 18 Uhr

Samstag, 14 bis 18 Uhr

Sonntag, 10 bis 13 Uhr

**Mögliche Termine für Einzelcoachings**

Samstag, 9 bis 12 Uhr  
Sonntag: 15 bis 19 Uhr  
Montag: 9 bis 19 Uhr

**Ort:**

Hotel Hubertushof  
Waidach 20a  
5421 Adnet bei Salzburg  
Österreich  
[www.hotel-hubertushof.at](http://www.hotel-hubertushof.at)

**Workshop-Beitrag:**

190,- Euro plus ggf. Materialkosten

**Einzelcoachings:**

Für Workshop-TeilnehmerInnen: 84 Euro inkl. 20% UST  
Alle anderen: 96 Euro inkl. 20% UST

**Hotelaufenthalt:**

2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Frühstück – Pausensnacks & Getränke und Abendessen zum Pauschalpreis von 180 Euro.

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück – Pausensnacks & Getränke und Abendessen zum Pauschalpreis von 150 Euro.

Begleitperson: 110 Euro (ÜF, Abendessen)

**Nähere Informationen:**

Christa Langheiter,  
Auszeitcoach, Autorin des Buches „Mut zur Auszeit“,  
ausgebildete Werklehrerin, passionierte Handarbeiterin  
Mail: [christa@langheiter.at](mailto:christa@langheiter.at)  
Tel. 0043/676/5348655  
[www.mut-zur-auszeit.at](http://www.mut-zur-auszeit.at)

Hotel Hubertushof  
Waidach 20a  
5421 Adnet bei Salzburg  
Tel. 0043 6245 8984  
E-Mail: [info@hotel-hubertushof.at](mailto:info@hotel-hubertushof.at)  
[www.hotel-hubertushof.at](http://www.hotel-hubertushof.at)