

# TimeOut Assisi

18.-23. maj 2016



## Mål og udbytte

Hvis vi vil leve et aktivt liv med fuld fart på, må vi lære at holde pauser for at tanke op. Uden perioder med ro og eftertanke mister vi nemlig energien, koncentrationen og arbejds-glæden. På denne rejse fokuserer vi på at skabe forandringer, så vi får mere plads til at leve livet fuldt ud i en hektisk verden, der påvirker os både positivt og negativt.

Gennem bevægelse og stilhed i en vidunderlig natur får vi de forskellige elementer i vores gøren og væren til at spille sammen. Vi har desuden et stærkt fokus på livsglæde og kreativitet. Tidligere deltagerne har udtrykt, at de er kommet tilbage med større klarhed og overblik, at evnen til at prioritere er blevet skærpet og at de har mærket en søjle af indre ro.

## Hvorfor vandring i naturen?

Det er ikke uden grund, at mennesker gennem flere tusinde år har gennemført pilgrimsvandringer for at opnå ro og fordybelse til at tage vigtige beslutninger i deres liv. Vandringer giver nemlig tid og muligheder for at reflektere over hverdagen og livet. Vi finder ro i krydsfeltet mellem gøren og væren og vandringer bidrager således til både en ydre og en indre opdagelsesrejse.

## Hvorfor Italien?

Den storslåede natur i det smukke Umbrien - i hjertet af Italien - danner rammen om vores vandringer, og de smukke landskaber giver masser af oplevelser til den ydre opdagelsesrejse. Vi vandrer over sletter og bakker, gennem skove og olivenlunde med gamle oliventræer i fantastiske former. Disse naturoplevelser sætter os i en særlig stemning, der til den indre opdagelsesrejse.

## Hvorfor Assisi?

Byen Assisi er kendt for at rumme en stemning af skønhed, stilhed, hjertevarme og åndelighed. Den stemning formidles i særdeleshed af franciskanske munke og nonner, der præger gadebilledet ved siden af et helt almindeligt liv med f.eks. handlende og håndværkere. Byen er især kendt for den berømte og hellige Frans af Assisi, der fra 1182 til 1224 opfattede det som sin opgave at prædike om glæde og fred. Den nuværende Pave Frans har taget sit navn efter ham.



En tidligere deltager siger:

*”Timeout i Assisi var en livgivende pause fra den hektiske hverdag for mig. Her var tid og rum til bare at være og til at tænke over livets vigtige spørgsmål. Hvad kan jeg gøre for at bruge min tid bedst muligt, og hvad er egentligt mest vigtigt. Som kursusledere var Birgit Toft og John Bern meget kompetente med fin fornemmelse for at guide os gennem programmet, der var en afstemt vekselvirkning mellem korte oplæg, fælles snak, meditation, vandring og rum til stilhed og eftertanke. Og så er der både idyllisk smukt og fredfyldt i Assisi og i de grønne olivenlunde, der omkranser byen.*

Maria Larsen, journalist, Mellem Linjerne

Flere udsagn:

- *At arbejde med livets store begreber i relation til sig selv og sin lederrolle er meget effektivt.*
- *Væredygtighed blev et begreb, som jeg lærte på turen, og som jeg nu sætter meget pris på.*
- *Man kan simpelthen ikke lade være med at tænke over, hvad der er vigtigt i livet og over, hvordan man som person virker på andre.*
- *Turene gav en helt fantastisk ro og glæde - som et åndehul i en ellers travl hverdag og en oplevelse, som man meget gerne vil ”unde” andre, der har behov for et pusterum.*

### **Konsulenterne**

TimeOut gennemføres af John Bern [www.johnbern.dk](http://www.johnbern.dk) og Birgit Toft [www.teamtoft.dk](http://www.teamtoft.dk)  
Begge har i alle årene været ansvarlige for programmets faglige udvikling og praktiske gennemførelse og har således stor erfaring.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid, sted og pris

Vi rejser fra Kastrup Lufthavn onsdag den 18. maj 2016 og er hjemme igen mandag den 23. maj. Rejsen arrangeres af FDM, og derfor betaler deltagerne transportomkostningerne direkte til rejsebureauet (ca. 3.000 kr.). Hertil kommer ophold (inkl. mad) og kursusafgift, som i alt udgør 7.500 kr. plus moms. Enkelte måltider står deltagerne selv for.

Vi bor på det meget anerkendte kloster Center for Interreligiøst Arbejde for Fred (CEFID), som hører under den franciskanske broderorden. Vi tilbereder selv vores morgen-mad på CEFID, mens frokost og aftensmad indtages i byen eller medbringes på vore ture.

### Tilmelding

Ring til John Bern på 40 42 22 60 eller til Birgit Toft på 23 74 85 93.

Du kan også sende en mail til [jb@johnbern.dk](mailto:jb@johnbern.dk) eller [birgit@teamtoft.dk](mailto:birgit@teamtoft.dk)

Deadline for tilmelding er den 1. april 2016 - men helst snarest muligt, da vi har begrænset deltagerantal. Vi sender herefter en bekræftelse og en faktura.

