

Stimmen von TeilnehmerInnen:

Auszeiten auf Schloss Glarisegg:

„transparente Kommunikation“, von der ich durch Dich (Pablo) erstmals gehört habe – eine sehr wichtige Anregung, der ich weiter nachgehen möchte. Ich habe die Kraft von Glarisegg mitgenommen und eine Ruhe und Gewissheit, die mir Frohsinn und Leichtigkeit gibt. Daran hat Deine Therapie sicher grossen Anteil. Du hast mir ermöglicht, von falschen Strukturen und falschen Vorstellungen Abschied zu nehmen. Nun ist der Weg nach vorn frei. Ich habe es genossen, von Dir im Wechsel zwischen psycho- zu physiotherapeutisch behandelt zu werden: die Massagen waren genüsslich, weil Du warme, einfühlsame Hände hast und ein reiches Methoden-Repertoire, besonders die Chiropraktik wirkt bis heute nach. Ich fühle mich gerader und klar. Auf die Körperpsychotherapie hab ich mich gern eingelassen, weil ich Dir vertraue: das Ziehen der Grenze war eine tolle Erfahrung: wie entlastend es ist, klare Grenzen zu haben! Ich fand beeindruckend, wie ehrlich Du mir Deine Überlegungen und Deine Fragen mitgeteilt hast. Ich hab mich auf Augenhöhe wahr- und ernst genommen gefühlt. Auch dadurch dass Du Dich auf meinem Wunsch eingelassen hast, meiner Geschichte ganz zuzuhören und tatsächlich darüber einen Schlüssel für mein Problem zu finden. Die Geschichte aber konnte ich Dir – ganz schlicht, ohne Show erzählen, weil ich spürte, wie unkonventionell, offen und unvoreingenommen Du bist. Damit konnte ein Knoten zerschlagen werden und ich habe viel von Dir gelernt. Unsere Arbeit war eine wundervolle Ergänzung zum Schreiben. Ich wollte auf Glarisegg erinnern und aufzuarbeiten. Die Therapie hat mich unterstützt zu reflektieren, mich aus dem Korsett meiner Rollen zu befreien, um andere Anteile in mir wieder zuzulassen, wieder leben zu können. Glarisegg ist ein guter Ort, an den Du und Deine Arbeit hingehören.
K. aus B.

Von einem bedrohlichen, gesundheitlichen Einbruch geschockt, der existenzielle Fragen aufwarf, war ich auf der Suche nach einer Auszeit. An einem schönen Ort wollte ich mit professioneller Begleitung körperliches und seelisches Wohlbefinden auftanken, um die neue Situation annehmen zu können.

Schloss Glarisegg hatte ich schon von einem sehr interessanten Symposium über Schwingung und Gesundheit in guter Erinnerung.

Dort angekommen wurde ich von dir (Pablo) „abgeholt“ (im wahrsten Sinne des Wortes): Fragen zu Sinn, Zeitqualität, unsere Endlichkeit und Heilung konnten aus dem persönlichen Erfahrungsschatz offen ausgesprochen und diskutiert werden.

Mit deiner Fähigkeit, genau zuzuhören und dich einzufühlen hast du einen grossen Vertrauensraum geschaffen. Ich fühlte mich verstanden, was ein seltenes Geschenk ist. Auch habe ich neue Impulse (Quantenheilung) bekommen und erleben dürfen, die mich noch weiterhin beschäftigen.

Besonders berührend war für mich deine Offenheit und Bereitschaft, mich bei einem Ritual mit Schutz und Erdung zu unterstützen.

Deine professionelle Körperarbeit hat mir sehr gut getan. Ich konnte sie auch ohne Probleme mit der Krankenkasse abrechnen.

Der Vorteil von Glarisegg war, dass noch andere gute Begegnungen und Austausch möglich waren aber auch Rückzug und Erholungsbedürfnis respektiert wurden.

Alles Gute für Eure Arbeit und vielen Dank
H. aus S.

Auf der Suche nach einem Ort zur Entspannung bin ich über die Zeitschrift A-Bulletin auf die Auszeitwoche auf Schloss Glarisegg gestossen.

Der Titel hat mich gleich angesprochen, denn neben abschalten und entspannen war für mich das Ziel, mich und meinen Körper wieder besser wahrnehmen zu lernen.

Da ich bei mir zunehmend Ermüdungserscheinungen wahrnehmen konnte, habe ich mit meinem Arbeitgeber einen dreimonatigen Urlaub vereinbaren können – eine Burnoutprophylaxe so zu sagen.

Im ersten dieser drei Monaten habe ich die Auszeitwoche geplant.

Diese Woche hat meinem Körper und meiner Seele sehr gut getan. In der wunderschönen klosterähnlichen Anlage des Schlosses unweit vom Bodensee gelang es mir sehr schnell und gut in eine Entspannung abzutauchen, die ich schon länger nicht mehr so bewusst wahrnehmen konnte. Die täglichen Angebote gaben mir einerseits eine Tagesstruktur, andererseits hatte ich die Möglichkeit verschiedene Methoden und Übungen kennenzulernen und für mich herauszufinden, was mir gut tut. Sehr wertvoll erschien mir, dass sich gewisse Themen durch die ganze Woche gezogen haben. Ich konnte mich so darin üben. Ein einfaches aber für mich sehr wirkungsvolles Beispiel ist: auf meinen Atem achten. Bewusst eine Atempause machen nach dem Ausatmen. Durch den geöffneten Mund ausatmen. Meinen Körper bei jeder Ausatmung schwer werden lassen und spüren, dass ich vom Boden, von der Stuhllehne getragen werde.

Ein anderes Beispiel für eine Strategie die ich mitnehmen werde in meinen (Arbeits-) Alltag:

- wahrnehmen, wenn mein Körper Stresssignale sendet
- herausfinden, weshalb der Körper so reagiert
- Handlungsmöglichkeiten ausloten
- und vor allem: BEWUSST entscheiden, wie weiter in der konkreten Situation (statt vor lauter Überforderung einfach „losrennen“).

Ich bin sehr dankbar für die wohltuenden Erfahrungen und Begegnungen auf Schloss Glarisegg. Ich wünsche anderen müden, gestressten oder erschöpften Menschen ähnliche Erfahrungen um wieder Freude am Leben gewinnen zu können!

D. aus W.

Die Begleitung in der Auszeitwoche durch Pablo Hess und Heike Wegener, war auf meine Bedürfnisse abgestimmt und jederzeit flexibel. Ich hatte genügend Freiraum um zu reflektieren.

Die ruhige und professionelle Haltung von Pablo Hess im Gespräch und seine Offenheit konnten mein Vertrauen sofort gewinnen.

Die Angebote von Pablo und Heike ergänzen sich optimal. Ich fühlte mich jederzeit in guten Händen. Die flexible Art der Planung hat mir sehr entsprochen.

Mit vielen Eindrücken, neuen Erkenntnissen, entspannt und reich beschenkt, bin ich in den Alltag zurückgekehrt.

Ich kann die Auszeitwoche sehr empfehlen

A. aus S.

Auszeit Kreativität und Lebensfreude mit Karina Gütges:

Eine sehr bereichernde Zeit! In einer kleinen Gruppe gab es viel Raum für die persönliche Entwicklung. Das Programm war abwechslungsreich, vielfältig und natürlich sehr kreativ. Der Einbezug der Natur, der Elemente (Wasser, Erde, Luft und Feuer) und der tollen Umgebung von Glarisegg gab der ganzen Auszeit einen vollständigen und abgerundeten Inhalt. Wichtig war auch die Erholungszeit, um die vielen Inputs jeweils gut aufnehmen zu

können. Ich kann mir gut vorstellen, eine solche Auszeit wieder mal zu machen und kann sie somit bestens weiterempfehlen.

J. aus B.

MännerZeit mit Michael Graf und Pablo Hess und Männerkreise:

Hallo Männer, habe das Wochenende mit euch sehr genossen, habe viel gelernt wo ich stehe usw. und vor allem, wo es hin gehen könnte – ja, und dass der Weg das Ziel ist.
R. aus St.

Ich bin zwar mit leichten Kopfschmerzen jedoch völlig ohne Angst, nach tiefem langem Schlaf erwacht und habe am Nachmittag nochmals 2 Stunden geschlafen. Und seit heute morgen bin ich in meine Tatenkraft zurückgekommen. Ich habe so viel erledigt, wie schon seit Wochen nicht mehr und das Ergebnis ist, dass es rundum fließt.

@Pablo: Der Haifischzahn wirkt Wunder. Ich bin ein völlig anderer Mensch – er passt auch sehr zu mir;))

Ich danke euch sehr für eure Unterstützung, durch euch bin ich wieder an meine Kraft gekommen und das ist für mich wirklich unglaublich! Ihr habt gezaubert!!

Es ist so schön eure Präsenz und eure männliche Kraft erfahren zu haben. Danke von Herzen.

H. aus K.

Nun ist es bereits über einen Monat her, seit ich dich (Pablo) für D. angefragt habe, und ich wollte dir mal eine Rückmeldung machen, dass ich froh bin, dass er in dir einen wirklich „passenden“ Therapeuten gefunden hat.

Das schliesse ich vor allem daraus, dass jedes Mal, wenn er von dir zurückkommt stärker ist und wirkt. Seine Stimmung ist besser, er ist klarer, weiss dann eigentlich was er will und ich fühle dass es „schafft“ in ihm.

Es gibt natürlich immer wieder Tiefs – und dann ist es nicht einfach.

Ich denke, du bist die 1. Fachperson die ihn wirklich erfasst wie es um ihn wirklich steht.

Danke!

B. aus Z.