



**Back-to-Life Camp**  
**Wellness für deine Seele**

·))) **IACT**

## Haben oder sein? Die zentrale Frage.

Back-to-Life: Es gibt sie noch. Die Naturvölker, die das Wort «haben» nicht kennen. Sie brauchen diesen Terminus nicht, weil sie nichts besitzen ausser sich selbst und das, was sie sind. Sie nehmen aus der Natur, was sie brauchen, und zollen ihr dafür Dankbarkeit und Respekt.

Der industrialisierte Mensch definiert sich vor allem über das, was er besitzt. Das führt zur unausweichlichen Konsequenz, dass sich vom Kindesalter an die Erwartungen spiralförmig nach oben bewegen, und irgendwann ist gut nicht mehr gut genug, schön nicht mehr schön genug und viel nicht mehr genug. Diese Umstände führen dazu, dass man sich immer mehr anstrengen muss, immer schneller und weiter gehen muss, um den (Lebens-)standard zu halten oder weiter zu erhöhen. Letztendlich führt das zu einem hektischen Dasein, das geprägt ist durch Arbeit, Konsum

und Abhängigkeiten. Abhängigkeit vom Job, vom Chef, vom Ehepartner, von den Kindern, vom selbst auferlegten Erwartungsdruck, von Drogen und Alkohol, vom Internet, vom Smartphone, vom Fitnesswahn, vom Schönheitswahn und vielem mehr, was man in diesem Kontext noch nennen könnte.

Geprägt von dieser Erwartungsspirale und auf der Jagd nach Lebensglück und Sinn, hetzen wir atemlos von Aktion zu Aktion als Ausweg, um mit uns selbst nicht in Kontakt und in einen inneren Dialog treten zu müssen. In unseren Breitengraden ist jeder dritte Führungskraft akut gefährdet, auszubrennen oder sich mit Sucht hart an der Grenze zum Junkie zu betäuben.

In kurzen hellen und wachen Phasen fragt man sich dann oft: War das alles?



**«Haben oder sein? Das ist die Frage, die wir uns alle stellen müssen. Früher oder später.»**

**«Das Back-to-Life Camp hilft, zur Ruhe zu kommen und zu entschleunigen.»**



## Entschleunigung

IACT (Institut für Adaptives Coaching und Therapie) hat mit dem Back-to-Life Camp (BTL) das Ziel, Menschen zu unterstützen, die sich entschleunigen und zur inneren Ruhe und zu sich selbst zurückfinden wollen.

Wellness für die Seele, fern ab von Reizen, Konsum, Sucht und Depression. In der Abgeschiedenheit kümmern wir uns in einem Initial-Seminar eine Woche lang nur um unseren Seelenfrieden.

Mit dabei sind Experten auf dem Gebiet der Sucht, der Erschöpfungsdepressionen, der Persönlichkeitsbildung, Mother Coaches, wie auch Meister in Zen-Meditation, Yoga und Traditioneller Chinesischer Medizin.

Lies in einer ruhigen Minute auf den nachfolgenden Seiten, warum das BTL Camp gerade für dich eine sinnvolle Alternative zu den nächsten Luxusferien ist.



**«Es fühlt sich an wie im Hamsterrad.  
Ich will wieder mehr vom Leben, und ich will  
etwas verändern.»**

## Welche Gründe sprechen für eine Teilnahme am BTL?

### Vorbemerkung

Im Zentrum des BTL Camps stehst du. Du und dein starker Wille, etwas in deinem Leben aktiv und mit Mut zu verändern. Selbsterkenntnis ist der Weg zu einem gesunden Geist und Körper. Wenn du mehrere der unten stehenden Fragen mit ja beantwortest, kannst du eine Teilnahme prüfen:

Fühlst du dich wie in einem Hamsterrad?

Kommst du schwer oder gar nicht vom Internet und von den sozialen Medien los, und fühlst du dich ohne Internet öde und einsam?

Greifst du immer öfters zu Alkohol ohne einen Anlass?

Dominieren 11-12-Stunden-Tage dein Leben, und hast du keine Zeit mehr für Freunde und Familie?

Ist dein Immunsystem angeschlagen, und bist du immer wieder krank, obwohl du früher nie krank warst?

Hast du Rücken-, Nacken-, Kopf- oder Bauchschmerzen ohne medizinischen Befund?

Kannst du nicht mehr gut schlafen (einschlafen/durchschlafen) und fühlst dich auch nach dem Wochenende nicht ausgeruht?

Bringst du die Höchstleistung, die du von dir gewohnt bist, nicht mehr hin?

Bist du ausgepumpt, hast keine Energie mehr, bist immer müde?

Hast du Gedankenkreisen, bist innerlich immer angespannt?

Spürst du dich nicht mehr, fühlst dich innerlich leer, ohne Freude und Interesse?

Hast du aufgehört, Dinge zu tun, die dir früher Freude bereitet und Energie gegeben haben?

Nerven dich die Menschen, bist du schnell gereizt?

Bist du unzufrieden mit deinem Leben, obwohl du viel erreicht hast?

Hast du das Bedürfnis, etwas zu ändern, aber weißt nicht, wie du es angehen sollst?

Ist es Zeit, innezuhalten, dein Leben zu überprüfen, um eine neue Richtung einzuschlagen?

**Prüfe jetzt in einem ersten unverbindlichen Gespräch, ob du beim BTL Camp mitmachen kannst:**

[www.iact.ch/kontakt](http://www.iact.ch/kontakt)



**«Die Orte der Ruhe und Kraft werden nach verschiedenen Kriterien ausgesucht.»**

## Wo findet das Back-to-Life Camp statt?

Pro Jahr finden zwei Camps statt. Eines im Herbst und eines im Frühling. IACT entscheidet sich immer für einen Ort abseits der Zivilisation, aber immer in Reichweite eines Dorfes mit notfallärztlicher Praxis oder Station. Die Orte strahlen Ruhe und Kraft aus und sind die ideale Voraussetzung für eine Woche voller Ruhe, Entschleunigung und Selbstfindung. Du wirst in der Region Zürich an einem Sammelplatz von uns abgeholt und kannst dich von diesem Moment an komplett gehen lassen.

### **Die Orte der Ruhe werden nach verschiedenen Kriterien ausgesucht:**

Abgelegen in freier Natur ohne Möglichkeit für Konsum, Internet oder Einkaufen

Elegante und schöne Unterkunft im Stile eines Landhauses oder einer Gaststätte

Zweckmässige Infrastruktur für Gruppen- und Einzelgespräche

Für das leibliche Wohl sorgen wir alle selbst. Meditatives Kochen ist Teil des Programms.

## Wer begleitet dich im Camp?

Du bist in guten Händen. Ein versiertes und hochspezialisiertes Team steht dir für deine Entschleunigung und Seelen-Wellness begleitend zur Seite.

Bis auf das tägliche Aktivitätenprogramm kannst du vollkommen frei wählen, welche Gesprächspartner respektive Aktivitäten für dich in Frage kommen:

### NATASA KALT

Diplomierte Psychologin lic. phil., eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin, nk-personalconsulting & therapy. Dein «personal psychotherapist», spezialisiert auf Erschöpfungsdepressionen (Burnout), Angststörungen, Traumata, Anpassungsstörungen, Mobbing/Stafling, Paar- und Familientherapien.

### NATASCHA HUGGLER

Private-Mother-Coach, spezialisiert auf achtsames Kochen, Livecoaching für Family-Managerinnen und Ehefrauen. Wie begleite ich meinen erfolgreichen Ehemann und bringe alles unter einen Hut? Dein «personal homecoach».

### GAST-SEMINARLEITER

ZEN-Meditation und Yoga werden durch alternierende hochstehende Partnerorganisationen unterrichtet.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), erfolgt durch alternierende Spezialisten für emotionale Erschöpfung.

### CHRISTIAN KALT

Leiter einer renommierten Entzugs-klinik, dipl. Coach, Experte für Suchterkrankungen, schwierige Jugendliche, Paar/Eltern- und Familienberatung, System- und Familienstellungen, integriertes, psychologisches Coaching.

### MARIO HUGGLER

keytraining.ch, Life-Coach, Experte für systemisches, konstruktivistisches Coaching, Laufbahnberatung, Verkaufs- und Management-Probleme, Probleme mit dem Selbstwert, Selbstvertrauen und Mangeldenken, Work-Life-Balance-Experte.



*«50 Prozent des Tages tun wir nichts.  
Einfach nur ruhen, sein und herunterkommen.»*

## Was läuft im Camp genau ab?

Etwa fünfzig Prozent des Camps werden mit Alleinsein verbracht. Du bestimmst selbst, von welchen Dienstleistungen du neben dem Ruhen und der Selbstfindung profitieren willst. Unser Ziel ist immer, dich entschleunigen zu lassen und dich optimal bei deinen grossen Themen, die du mitbringst, zu unterstützen. Die Einzigartigkeit der anwesenden Coaches, Therapeuten und Soulbeing-

Spezialisten garantiert dir auf jeden Fall einen ganzheitlichen Ansatz, um deine Seele zu verwöhnen, abzuschalten und zu gesunden - egal, was im Moment gerade dein Problem ist. Zudem darfst du natürlich auch nach dem Camp auf diese Spezialisten zurückgreifen.

### 5 Tage Entschleunigung

#### Tag 1:

Anreise und Ankunft zwischen 11.00 und 12.00 Uhr

Persönliche Gespräche am Morgen und Nachmittag nach Wahl

Abgabe aller persönlichen Effekten wie Autoschlüssel, Telefone, Computer, Smartphones, Uhren, Geld

Achtsames Kochen\*, essen und abwaschen

Vorstellen des Teams, Einweisung in die Unterkunft, Überblick gewinnen

Ruhen, lesen, spazieren

Einteilung für Küche für fünf Tage in abwechselnder Reihenfolge

Persönliche geführte Meditationen und autogenes Training

Eintrittsgespräch, Gruppenthema am Nachmittag (siehe iact.ch)

Traditionelle chinesische Behandlungen und Massagen

Einweisung in die Meditation (freiwillig)  
Einweisung in Yoga und TCM (freiwillig)

Persönliche Yogastunden

Zubereitung des Nachtessens

Nachmittägliches Gruppengespräch zu grundlegenden Themen des Seins und der Achtsamkeit (siehe iact.ch)

Tagesabschluss

Ruhen, lesen, spazieren

Achtsames Kochen\*, essen und abwaschen

#### Tag 2-5:

7.00 Uhr: Schweigespaziergang mit Chrigi, anschliessend Morgenessen

Abend zur freien Verfügung (Donnerstag Philosophieabend)



## Wie kann ich mich anmelden?

Es ist uns wichtig, dass deine persönliche Betreuung im Zentrum steht. Deshalb können pro Camp nur zwölf Teilnehmende mitmachen. Um einen der begehrten Plätze zu erhalten, kannst du dich unverbindlich voranmelden. Du wirst dann von uns zu einem Vorgespräch eingeladen, damit wir dich kennenlernen. In der Selektion achten wir besonders darauf, dass die Teilnehmenden als Gruppe zusammenpassen und jeder Einzelne auch die Voraussetzungen und den Willen mitbringt, um bestmöglich vom Camp zu profitieren. Es liegt uns sehr am Herzen, dass du wirklich eine entspannende Zeit hast und für dich neue Ansätze findest, die du nachher im Leben verankerst und die nachhaltig wirken.

Das Honorar für das Back-to-Life Camp beträgt inklusive aller folgenden Leistungen CHF 5'500.-- inkl- MwSt:

Abholung und Rückfahrt, fünf Tage Unterkunft und Verpflegung, tägliche Zen-Mediation und Yogastunden, Traditionelle Chinesische Medizin, Gruppengespräche zum Thema Sein, alle Einzelgespräche mit den Experten für Sucht, Lifecoaching und Therapie.

Du kannst dich unter [www.iact.ch/kontakt](http://www.iact.ch/kontakt) unverbindlich anmelden. Wir melden uns dann bei dir für ein erstes Gespräch.

