

Ihre Auszeit liegt so nah.



ALPINE SABBATICAL



ALPINE SABBATICAL

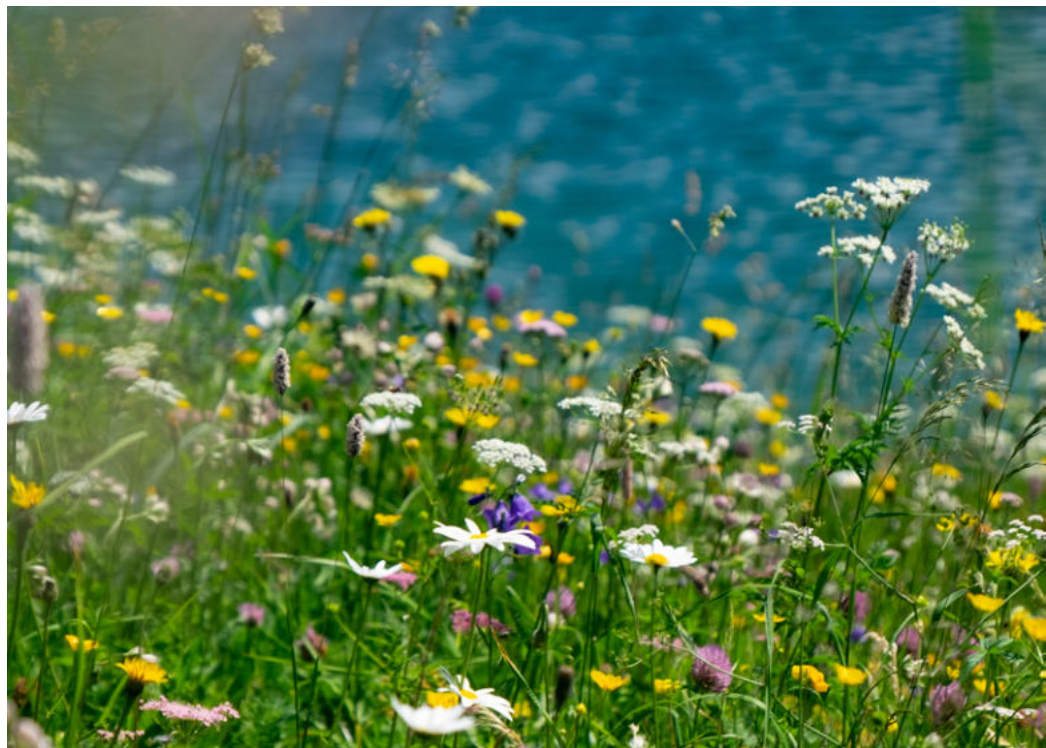
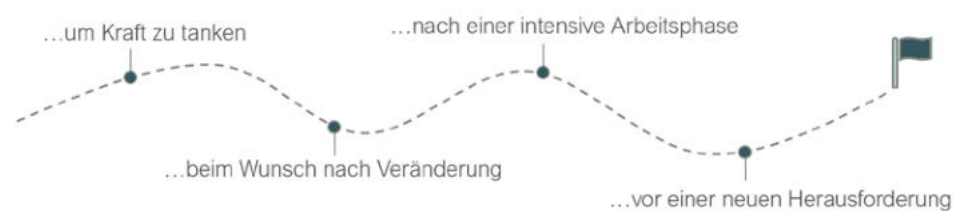
S. 3	Sabbaticals für Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement
S. 5	Corporate Partnerships
S. 6	Bedarfsorientierte Auszeitlängen
S. 7	Auszeiten in der Surselva
S. 8	> Sabbatical <i>Alp & Wald</i> und <i>Spiritualität</i>
S. 9	> Zusatzangebote
S. 10	Auszeiten im Prättigau
S. 11	> Sabbatical <i>Mindfulness</i> und <i>Handwerk & Kunst</i>
S. 12	> Angebote und Unterkünfte
S. 15	> BurnOut-Präventionsprogramme
S. 16	> Gemeinwohl-Programm
S. 17	> Netzwerk & Treffpunkt
S. 18	Preistabelle

Gesunde Mitarbeiter*innen für eine gesunde Organisation.

Sie wollen in Ihrer Organisation gesunde und erfüllte Mitarbeiter*innen vorfinden, die sich engagiert an der Weiterentwicklung Ihrer Unternehmensziele beteiligen? Sie möchten das Engagement Ihrer Mitarbeiter*innen wertschätzen und sie präventiv vor allfälligen Ausfällen oder Erschöpfungen schützen?

Eine **persönliche Auszeit** in Form eines „Sabbaticals“ ist ein bewährtes Modell, um seine eigenen Ressourcen wieder zu bündeln, sich nach einer intensiven Arbeitsphase von den Strapazen zu erholen und den Kompass wieder neu zu kalibrieren.

Im Rahmen des **betrieblichen Gesundheitsmanagements** können Sie Ihren Mitarbeiter*innen mit dem Angebot zur Unterstützung eines persönlichen **TimeOuts** entgegenkommen.



Gesunde Mitarbeiter*innen für eine gesunde Organisation.



Alpine Sabbatical bietet die Möglichkeit einer **begleiteten** oder **unbegleiteten ‚Auszeit in den Alpen‘**:
Dadurch erhalten Ihre Mitarbeiter*innen im Kontext der Bündner Bergkulisse die Chance auf Inspiration, Orientierung, Rekreation oder einer kreativen Schaffens-Pause im Off - egal wo sie gerade auf ihrem persönlichen und beruflichen Weg stehen.

Wir organisieren für Ihre Mitarbeiter*innen zugeschnittene Sabbatical-Packages mit individueller Ausrichtung, in welchen eine ‚Standortbestimmung‘ (=Erstausnahmegespräch) inkludiert ist und erfahrene Coaches bei Bedarf als laufende Ansprechpartner*innen während der Sabbatical-Zeit beigezogen werden können.



Corporate Partnerships Ein Plus für Ihr BGM-Portfolio.

Es bestehen diverse Optionen, die Form der Unterstützung Ihres Unternehmen individuell auszugestalten: Wählen Sie aus den vielseitigen Leistungskombinationen (*easy/standard/premium/excellence*) das für Ihr BGM stimmige Modell aus.

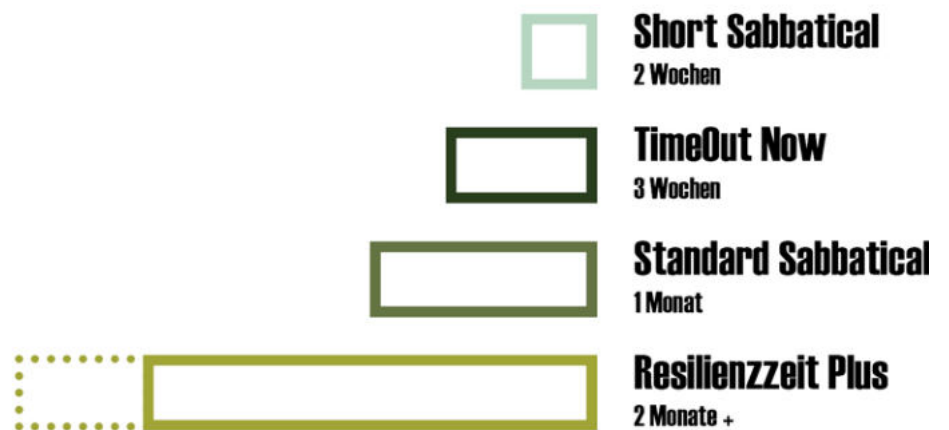
Wir freuen uns über eine Kooperation mit Ihrem Unternehmen in Form eines **Junior-, Classic- oder Superior-Partnerships**.

	easy package	standard package	premium package	excellence package	Anzahl Timeburts in Mitarbeiter*innen pro Jahr
Junior Partnership					1-3
Classic Partnership					4-9
Superior Partnership					10- 20 +
Alpine Sabbatical Grundtarif					Deckung der Auszeit-Vermittlung, Koordination „Gemeinwohl-Programm“ und Netzwerk (Austausch/Raum/Infra)
Auszeit- Aktivität(en)					Übernahme der Kosten von einer oder mehreren Aktivitäten aus den Basis- oder Zusatzangeboten
Auszeit- Unterkunft					Übernahme der Kosten der Auszeitunterkunft (anteilig oder gesamthaft; inkl. Nebenkosten)

Aus-Zeiten Bedarfsorientierte TimeOuts

Ob eine kurze Auszeit den Bedürfnissen Ihrer Mitarbeiter*innen entsprechen würde oder eine ausgedehnte Resilienz-Zeit infrage käme - wir bieten Sabbaticals in allen Grössenordnungen an.

Durch die variable Angebotsdauer lassen sich TimeOuts je nach Arbeitssituation in Ihren Teams wie auch der zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten Ihrer Mitarbeiter*innen gut koordinieren und planen.





ALPINE SABBATICAL

Ihre Auszeit in der Surselva



Sabbatical-Angebote in der Surselva

ALP & WALD



DAS LEBEN auf 1'500 m.ü.M...

Sie wollen raus und hoch in die Alpen, um eine andere Sichtweise auf den Alltag kennenzulernen: Im Zentrum Ihres Sabbaticals steht Reflexion, Arbeit mit den Händen, Gemeinschaftsgefühl und die Stille über den Wolken.

Ihr Rückzug gibt Ihnen Zeit und Raum, um lang ersehnten Interessen nachzugehen, zu reflektieren, Ihre Energie sinnstiftend einzubringen und Ihr System auf offline zu schalten.

Sie bewohnen Ihre eigene Auszeit-Heimat und finden dort Anschluss an eine Bergbauernfamilie. Frei und selbstbestimmt unterstützen Sie oder gehen Ihren eigenen Weg in den Bergen.

SPIRITUALITÄT



SELBSTERFORSCHUNG im alpinen Kontext...

Sie hegen das Bedürfnis zur tieferen Auseinandersetzung mit sich selbst und sehen vor, sich für längere Zeit aus dem Alltag zurückziehen. Tauchen Sie in die Selbsterforschung ein und versetzen Sie womöglich Berge in Ihnen!

Sie möchten sich dafür in einer Gemeinschaft aufhängen wissen und sind interessiert, mehr über das Potenzial des spirituellen Zugangs zu erfahren. In den Klöstern der Surselva (Ilanz & Disentis) werden Sabbaticals mit spiritueller Ausrichtung angeboten.

Eine weitere Inspirationsquelle kann sich Dir durch das Eintauchen in die Musik oder rätoromanische Sprache erschliessen.

Zusatz
Paket



Z Zusatzangebote

N Treffpunkt, Austausch
G Gemeinwohl-Programm
B Basisprogramm
U Unterkunft

Basis
Paket

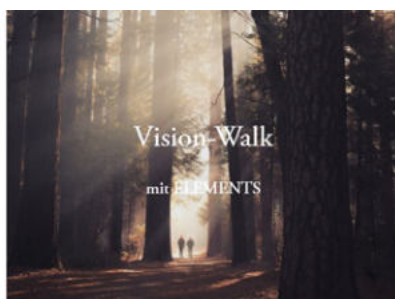
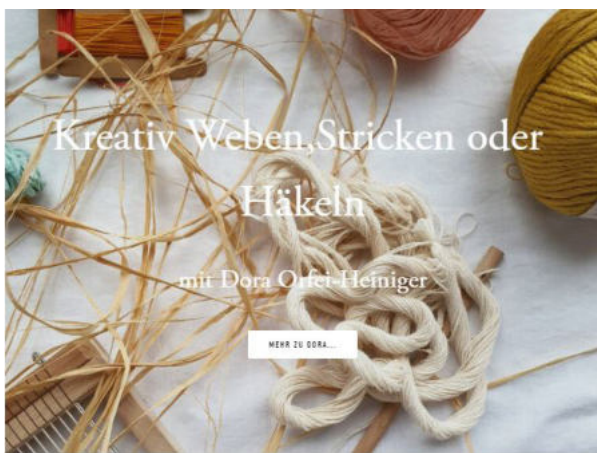
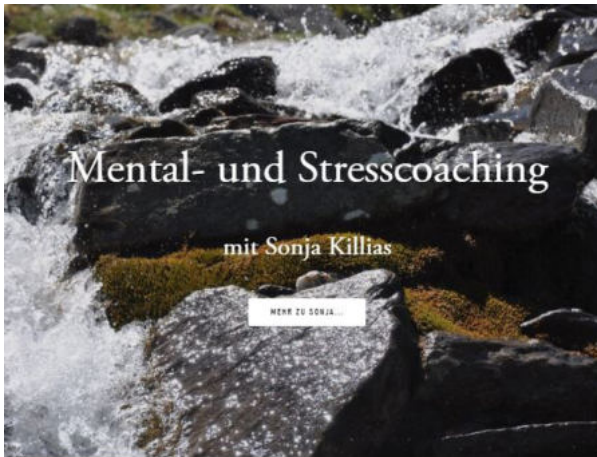
Zusatz
Paket



Z Zusatzangebote

N Treffpunkt, Austausch
G Gemeinwohl-Programm
B Basisprogramm
U Unterkunft

Basis
Paket



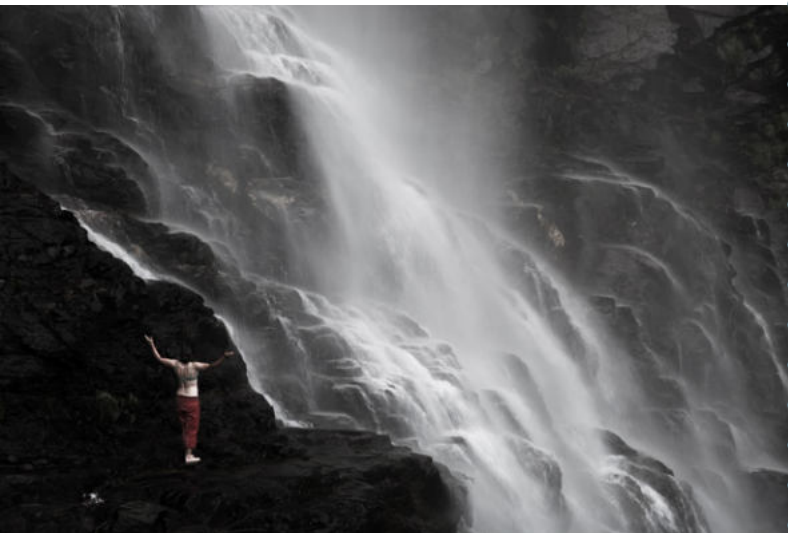


ALPINE SABBATICAL

Ihre Auszeit im Prättigau

Sabbatical-Angebote im Prättigau

MINDFULNESS



ACHTSAMKEIT und Naturerfahrung...

Sie sehnen sich nach einem Rückzug um sich zu erden und Ihre Mitte zu finden – einen Rückzug zum Atmen und Innehalten? Selbstbestimmt möchten Sie Ihren Alltag in der Auszeit gestalten, und sich dabei in Achtsamkeit üben.

Tanken Sie in der Natur des Rätikons Kraft und nutzen Sie dafür die „eigenen 4-Auszeitwänden“ als HomeBase, während Sie diverse Zugänge zur Achtsamkeit und Zentrierung testen.

Durch eine breite Auswahl an heilsamen Angeboten finden Sie Fokus, Entspannung, Inspiration und einen Alltag in Leichtigkeit. Die Programme finden hauptsächlich in freier Natur statt, um die Gunst der Kulisse und der Höhenkur zu nutzen.



HANDWERK & KUNST



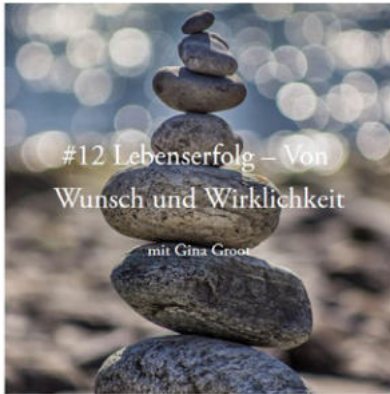
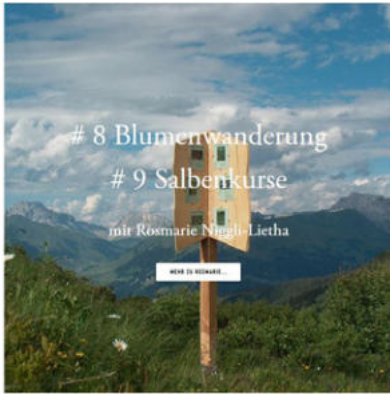
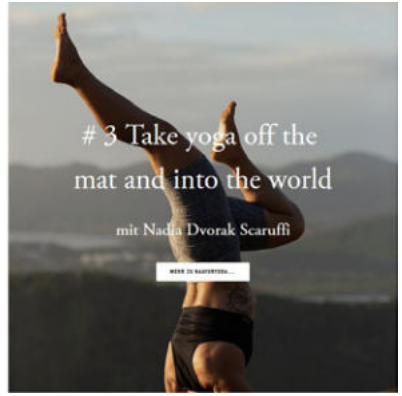
SCHAFFENS-PAUSE in den Bergen..

Sie wollen endlich Hand anlegen und Ihren Körper nach langem wieder so richtig in Aktion spüren? Sie wollen voll und ganz in die schöpferische Tätigkeit eintauchen, der Kunst Raum geben und Ihr kreatives Potential erschliessen?

Von professionellen Handwerkern und Künstlern aus dem Prättigau begleitet erfahren Sie fernab in den Bergen, wie man mit Werkzeug und Material hantiert. Lass Sie sich inspirieren von den vielseitigen Herangehensweisen an die regionale und freie Kunst.

Finden Sie dadurch Inspiration für neue Leidenschaften und nehmen Sie die Möglichkeit wahr, Ihr schöpferisches Potential umzusetzen. Die Programme finden an verschiedenen Orten im Prättigau statt.

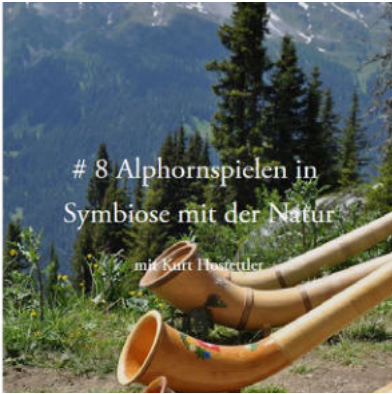




Bereichern Sie Ihre
Auszeit und lassen Sie sich
ein auf eine der zahlreichen
Inspirationen:

Mit Achtsamkeitstraining im
Sabbatical **MINDFULNESS**
oder in Kreativität im
Sabbatical **HANDWERK &
KUNST.**







#1 CHALET NINA

Neu renoviertes Maiensäss in Pany, 3 Zimmer, 48 m², Platz für 5 Personen. Specksteinofen und Aussensitzplätze. Ganzjährig mietbar.



#2 NANI HUS

200-jähriges originales Waserhaus im Zentrum von Saas, 4,5 Zimmer, 100 m², Platz für 6 Personen. Arvenstube und Balkon.



#3 CHALET RAMEIDELS

Maiensäss in Fideris, 2,5 Zimmer, 50m², Platz für 5 Personen. Wasser aus dem Brunnen, Keller statt Kühlschranks. Von Mai bis November.



#4 FRACSTEIN

Ferienwohnung in Klosters Platz, 2,5 Zimmer, 61 m², Platz für 4 Personen. Inklusive Hallenbadbenutzung und Privat-Sauna.



#5 PROMENADE NR. 30

Dachgeschoss-Ferienwohnung in Klosters Platz, 2,5 Zimmer, 52 m², Platz für 4 Personen. Zentrale Lage, mit offenem Kamin und Balkon.



#6 BIM SPORTPLATZ

Maisonette-Ferienwohnung für Chalet-Feeling in Klosters Platz, 3,5 Zimmer, 86 m², Platz für 4 Personen. Kaminofen und Balkon.



#7 CHALET BELVÉDÈRE

Rustikale Ferienwohnung in Klosters Platz, 4,5 Zimmer, 115 m², Platz für 6 Personen. Gemütlich eingerichtet und lichtdurchflutet.



#8 TRIGONELLA

Maisonette-Wohnung in Klosters Platz, 4,5 Zimmer, 125 m², Platz für 6 Personen. Offener Kamin und 4 Balkone mit herrlicher Aussicht.



#9 HUS IM HÖFLI

Helle Ferienwohnung im Erdgeschoss in Klosters Platz, 4,5 Zimmer, 100 m², Platz für 7 Personen. Gartensitzplatz und Cheminée.



#10 CASA SELVA

Neu renovierte Ferienwohnung in Klosters Platz, 3,5 Zimmer, 91 m², Platz für 4 Personen. Zentrale Lage und schöne Aussicht.



#11 VILLA KUNTERBUNT

Ferienwohnung in Klosters Platz, 2,5 Zimmer, 64 m² für 5 Personen. Haus im Bündnerstil. Mitbenützung der Wiese im Sommer.



#12 MAIENSÄSS MUNDADITSCH

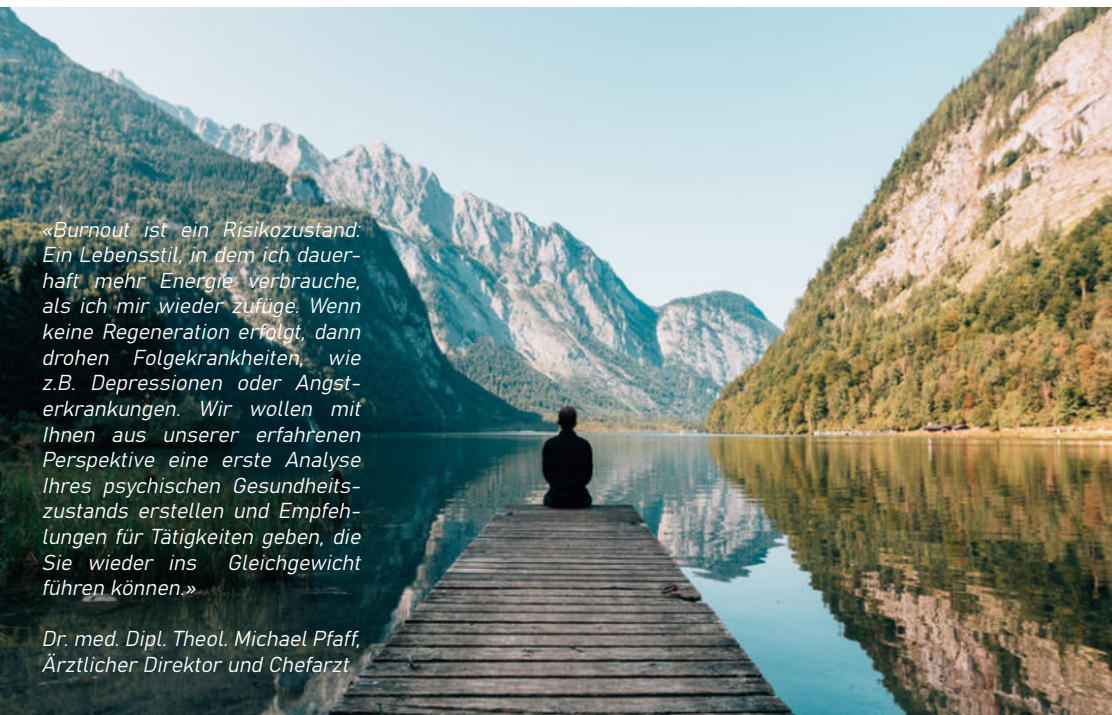
Auf 1'100 m.ü.M. oberhalb von Schiers für 6 Personen. Balkon und Holzterrasse mit Blick vom Südhang ins Tal, Cheminée und Ofen, breites Kajüttenbett.



Optional können zahlreiche Resilienz-Angebote die Auszeit anreichern. Die angebotenen Präventionsprogramme sind darauf ausgerichtet, das allgemeine Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter*innen zu steigern, das Ausfallrisiko aufgrund von Erschöpfung zu reduzieren, erhöhte Motivation- und Leistungsfähigkeit zu erlangen und mit grösserer Lebensfreude, Fokus und Zentriertheit nach der Auszeit in den Alltag zurückzukehren.

Durch die Partnerschaft mit der *Clinica Holistica Engiadina* in Susch können Ihre Mitarbeiter*innen bei Bedarf ambulant ein sporttherapeutisches Burn-Out CheckUp durchführen. Unter der Leitung erfahrener Therapeut*innen kann somit eine erste Analyse des psychischen und physischen Gesundheitszustandes erstellt werden.

Desweiteren können im Rahmen der eigenen Auszeit bei Bedarf auch diverse massgeschneiderte Präventionsprogramme mit einem erfahrenen Burn-Out Coachs in Anspruch genommen werden.



«Burnout ist ein Risikozustand: Ein Lebensstil, in dem ich dauerhaft mehr Energie verbrauche, als ich mir wieder zufüge. Wenn keine Regeneration erfolgt, dann drohen Folgekrankheiten, wie z.B. Depressionen oder Angst-erkrankungen. Wir wollen mit Ihnen aus unserer erfahrenen Perspektive eine erste Analyse Ihres psychischen Gesundheitszustands erstellen und Empfehlungen für Tätigkeiten geben, die Sie wieder ins Gleichgewicht führen können.»

Dr. med. Dipl. Theol. Michael Pfaff,
Ärztlicher Direktor und Chefarzt

- : BurnOut-CheckUp
- : Messung der Herzratenvariabilität (HRV)
- : Körperstatus
- : Trainingsberatung
- : BurnOut-Sensibilisierungsreferate
- : Resilienz-Weekend
- : Ressourcen-Workshop
- : Resilienz-Intensivwoche
- : Resilienz-Aufenthalt



KÄTHY BUOL

Mutterkuhbetrieb & Backstube in Ascherina/St. Antönien. Sei dabei: Als Unterstützung beim Backen für den Wochenmarkt in Klosters; wie auch im Garten, beim Heuen und Zäunen.



ANNEBRETH + JOSIAS JENNY

Mutterkuhbetrieb in Klosters Dorf & St. Antönien, Direktvermarktung in Kübli. Sei dabei: Mithelfen beim Verpacken für den Hofladen, beim Heuen, Zäunen, Gemeinwerk am Feld und im Stall.



HENNÄGADÄ SUNNEBEIZLI: MIMI BRASS

Direktvertrieb & "Bäsmabeizli" in Klosters Monbiel. Sei dabei: Sporadische und freiwillige Einsätze im Gastbetrieb am Gadawäg, wochenends oder wenn der Hut unter der Woche brennt.



BARTLI GRÜOBER

Bio-Mutterkuhbetrieb, Yaks & Pferde in Klosters Dorf. Sei dabei: Von Frühling bis Herbst ist Unterstützung beim Zäunen, Heuen, auf der Alp oder beim Alpbzug gefragt.



MARTINA + ANDRES RUOSCH

Mutterkuhbetrieb mit Grauvieh, Klosters Monbiel. Sei dabei: Hand anlegen beim Holzen, Heuen, Zäunen, Lauben, Tiere zügeln auf und von der Alp ist sehr gefragt.



JOHANNES GRÜOBER

Bio-Mutterkuhbetrieb & Schottische Hochlandrinder in Klosters Dorf. Sei dabei: Beim Tagesablauf im Betrieb, beim Zäunen und Heuen wie auch auf der Alp von Mai bis September.

Mehr sein als ein Tourist... und einen Beitrag zum Gemeinwohl leisten: Nehmen Sie Teil an den Herausforderungen des alpinen Alltags und packen Sie die Chance, im Moment zu leben und nützlich zu sein.

Das Programm beinhaltet beispielsweise sporadische Einsätze bei regionalen Bergbauern, wenn diese Bedarf für Unterstützung anmelden und Sie sich auf das gemeinsame Abenteuer einzulassen wagen. Nehmen Sie es als Chance wahr, Ihre Horizonte zu erweitern und sich zurück zu Ihrer Kraft und Natur zu holen.

* Das ‚Gemeinwohl-Programm‘ ist durch den Grundtarif gedeckt und optional möglich.





Ein Netzwerk an Gleichgesinnten und Einheimischen webt sich in der Zeit Ihres Aufenthaltes um Sie herum. Eine lokale 'Botschafterin' begleitet Ihren Aufenthalt in dem Ausmass, wie es Ihnen gut tut und hält Sie über Aktivitäten und Synergien in Ihrer Umgebung auf dem Laufenden – so werden Sie Teil des örtlichen Geschehens.

Die urige Talstation des ehemaligen Skilifts Alpenrösli-Mura alias 'Hängert Treff', umgeben von Land(wirt)schaft: Das umgebaute Relikt dient aktuell als der Öffentlichkeit als ‚Bäsebeiz‘ und allen Sabbatical-Gästen als Treffpunkt, Aufenthaltsort, und Workshop-Space.

















* Das Angebot ‚Netzwerk‘ ist durch den Grundtarif gedeckt und optional möglich.



Preistabelle im Überblick.

Finden Sie hier für Ihren Überblick eine exemplarische Darstellung zu den Preisbereichen. Diese sind variabel je nach Auswahl der Aktivitäten oder Wahl und Mietdauer der Unterkunft zu verstehen und stehen in Abhängigkeit zur gewählten Jahreszeit des TimeOuts.

Gerne können Sie bei Fragen jederzeit auf uns zukommen um eine massgeschneiderte und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Lösung ausfindig zu machen.

	easy package	standard package	premium package	excellence package	Preisbereich (in CHF)	Leistungs- beschreibung
Alpine Sabbatical Grundtarif					240.-	Deckung der Auszeit-Vermittlung, Koordination „Gemeinwohl-Programm“ und Netzwerk (Austausch/Raum/Infra)
Auszeit- Aktivität(en)					100–1'000.-	Übernahme der Kosten von einer oder mehreren Aktivitäten aus den Basis- oder Zusatzangeboten
Auszeit- Unterkunft						Übernahme der Kosten der Auszeitunterkunft (anteilig oder gesamthaft; inkl. Nebenkosten)
					1'000–1'400.-	ShortSabbaticals 2 Wochen div. Varianten der Unterkunft
					1'100–2'800.-	TimeOut Now 3 Wochen div. Varianten der Unterkunft
					1'200–4'300.-	Standard Sabbatical 1 Monat div. Varianten der Unterkunft
					2'000–7'600.-	Resilienzzeit Plus 2 Monat+ div. Varianten der Unterkunft



ALPINE SABBATICAL

Für eine gesunde Organisation.

www.alpinesabbatical.ch

kommunikation@alpinesabbatical.ch

Verein «Alpine Sabbatical» / Idaplatz 3 / 8003 Zürich

