

Unser Angebot:

Sie finden bei uns therapeutische Unterstützung bei: Depression, Schwindel, Migräne, Bulimie, Wahngedanken, Angstzustände, Spielsucht, Gereiztheit, Schlafstörungen, Tics, Wasch-Putz-Zählzwang, Anorexie, Rückenschmerzen, Wutanfälle, Gangstörungen, Psychotrauma, chron. Selbstmordgedanken, Demenz, Arzneimittelnebenwirkungen im Nervensystem, gestörtes Sexualerleben, Gehemmtheit, Konzentrationsstörungen, Kraft- und Energielosigkeit, chronische Schmerzen, psychische Störungen bei anderen Krankheiten, Spannungskopfschmerz, Albträume, Fibromyalgie, Impulsivität, ADHS.



Wir bieten Ihnen spezifische Module mit verschiedenen Schwerpunkten an, die neben den psychotherapeutischen Gesprächen und der Kunsttherapie je 7 Übernachtungen mit Vollpension beinhalten.

Beispielsweise das Modul 2: **Erschöpfung**

Pro Woche: 1 ärztliches Eingangsgespräch, 5x psychotherapeutisches Gespräch, 5x Kunsttherapie, 7x Übernachtung im Einzelzimmer, 7x Vollpension.
Kosten: 1310.- EUR/Woche.

In Absprache mit uns können Sie auch ein individuelles Paket aus Kunsttherapie, ärztlich-psychotherapeutischen Gesprächen, Psychoedukation, Expositionstherapie, autogenem Training, Hypnose, Meditation, Coaching, geführten Wanderungen und Tagesausflügen mit uns vereinbaren.

Über genaue Preise und evtl. bestehende Erstattungs-möglichkeiten können Sie sich in einem von uns gesondert erhältlichen Infoblatt informieren.

Was bietet Bosnien?

Unsere Gegend ähnelt landschaftlich dem Südschwarzwald. Man findet hier Tannen- und Laubwälder in denen bis heute noch Wölfe und Bären vorkommen.

Kulturell liegt Bosnien an der Schwelle zum Orient. Hier begegnet man Einflüssen von Islam/osmanischem Reich, römischem Katholizismus, Orthodoxie, Judentum und Österreich-Ungarn. Hinzu kommen lokale Erscheinungen, wie die Kultur der Bogumilen.

Wir bieten verschiedene Ausflüge und Exkursionen an:

- vierstündige Wanderung zur Bogoš-Spitze. Erstkontakt mit Bogumilensteinen. Oben Rundumblick auf die Bergzüge von Zvijezda, Romanija, Bijelašnica und Perun. Auf dem Rückweg Rast in lokaler Gartenwirtschaft.
- Tageswanderung zur Zvijezda-Spitze. Unterwegs interessante Hinterlassenschaften des Eisenerzbergbau, erneut Begegnung mit Bogumilensteinen. Oben Blick auf das zentral-bosnische Bergland und Sarajevo. Auf dem Rückweg Vesper im rustikalen Naturfreundehaus „Mekuse“.
- Wanderung (45 Min.) zum Badensee am Mala Rijeka, einem naturbelassenen See nur für Schwimmer und Angler.
- Tagesausflug „Franziskanertum in Bosnien“, mit Besuch der ältesten katholischen Kirche in Bosnien, dem Stammsitz der bosnischen Könige „Bobovac“ und dem Franziskanerkloster „Kraljeva Sutjeska“ unterhalb.
- Tagesausflug nach Duboštica, ehemalige österreichische Silbergrube mit Bahnanschluss, heute Heilkräuteranbau.

und vieles mehr...



Wer sind wir?



Jelena Kuhač-Odenwald

anthroposophische Diplom-Kunsttherapeutin, führte in Heidenheim an der Brenz bis 2007 eine kunsttherapeutische Praxis.



Matthias J. Odenwald

Psychotherapeut und Nervenarzt, führte in Heidenheim an der Brenz bis 2006 eine neurologisch-psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis.

Basierend auf den guten Erfahrungen gemeinsamer Arbeit seit 2004 haben wir Psychotherapie und Kunsttherapie in Verbindung mit Sprach- u. Kulturvermittlung für Einzelpersonen, Paare und Gruppen seit 2007 in Bosnien angeboten. Zusätzlich schrieben wir Seminare, Supervisionen und Fortbildungen mit kulturellen Angeboten und Begegnungen sowie Aktivurlaube in BiH aus. Unser Urlaubsstandbein Bosnien entwickelte sich von da an zunehmend zum Haupttätigkeitsort.

Adresse und Kontakt

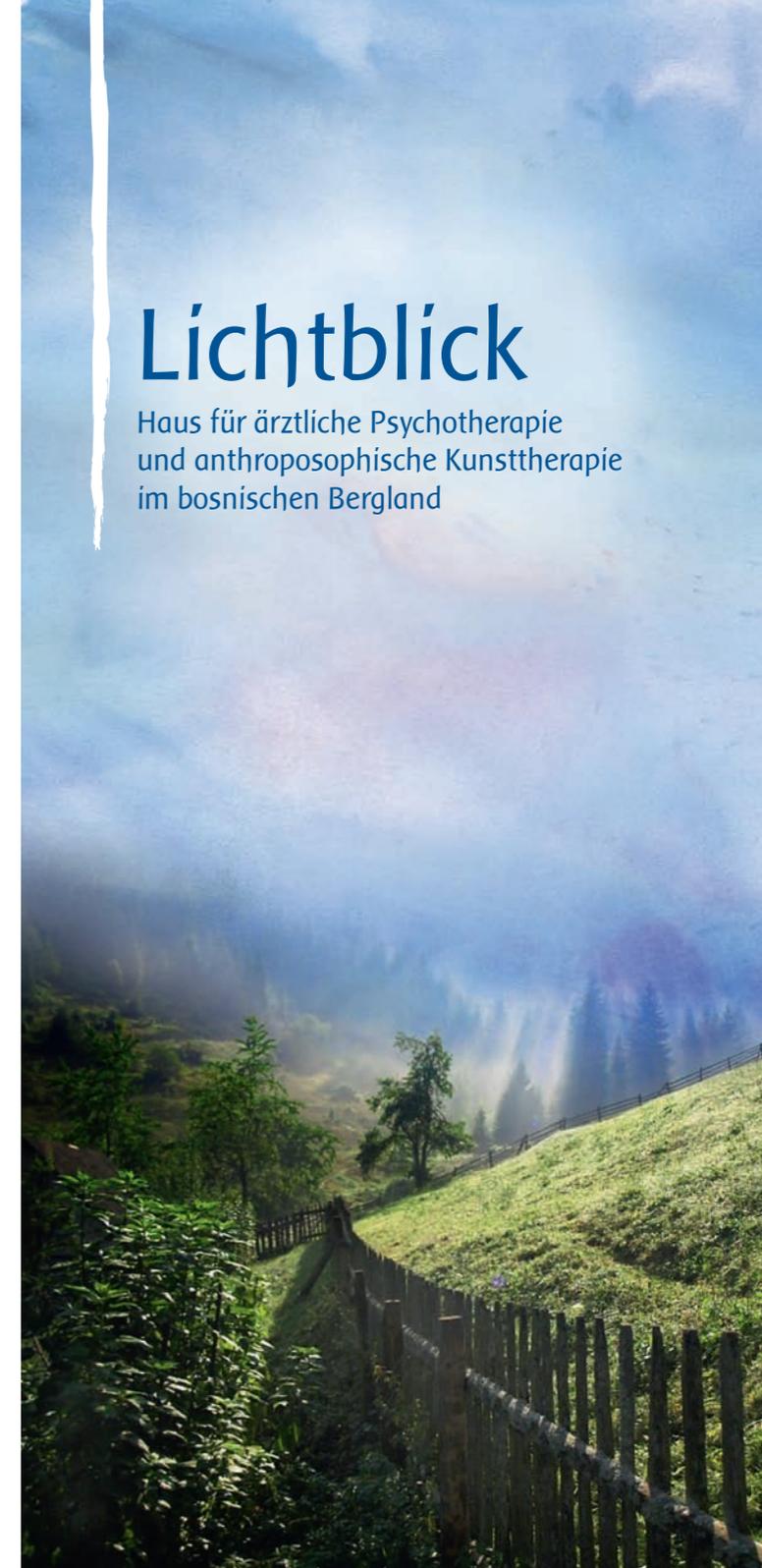
Kuća susreta d.o.o., Vareš
Bijelo Borje b.b.
BiH - 71330 Vareš

Telefon: 00387.32 845 550
Fax: 00387.32 845 102
Mobil Matthias J. Odenwald: 00387.62 688 459
Mobil Jelena Kuhač-Odenwald: 00387.62 419 683

info@kucasusreta.com
www.kucasusreta.com

Lichtblick

Haus für ärztliche Psychotherapie
und anthroposophische Kunsttherapie
im bosnischen Bergland



Lichtblick

Haus für ärztliche Psychotherapie
und anthroposophische Kunsttherapie
im bosnischen Bergland

Wir beherbergen Menschen, die Erholung suchen, sich fortbilden oder schulen wollen, präventiv tätig werden möchten oder die sich in biografischer, seelischer oder gesundheitlicher Krise befinden.

An wen richtet sich unser Angebot?

Wenn Sie als tätiger Mensch täglich im Spannungsfeld von Organisation, Improvisation und Leistung, als erwachsener Mensch in einer Modellfunktion für Heranwachsende oder in einem helfenden Beruf stehen, dann ist dies heute vielfach nicht mehr ein ganzes Erwerbsleben lang ohne Pause möglich. Strukturverlust einerseits und Leistungsverdichtung andererseits sind die kräfteaubenden Faktoren, die die Halbwertszeit unserer beruflichen Leistungsfähigkeit verkürzen. Darum ist es heute essenziell, auf Anzeichen zu achten, die die Notwendigkeit von Innehalten und Kräfteschöpfen anzeigen, bevor es zu Krankheiten oder zum Zusammenbruch kommt.

Aber auch wer diesen Zeitpunkt verpasst hat, kann mit unserer Hilfe rechnen und hier zu neuen Lebenskräften finden. Möglicherweise hat Sie auch ein unvorhergesehener, schwerer Schicksalsschlag getroffen oder Sie haben einen lieben Mitmenschen verloren, so dass Ihnen die Alltagsanforderungen deswegen nicht mehr gelingen.

Sollten Sie sich eher in großer Rastlosigkeit verbrauchen und dadurch gesundheitlich gefährdet sein, können wir Ihnen dabei behilflich sein, zu einem ausgewogenen Lebensstil zurück zu finden.

Oder es gibt Erlebnisse, über die Sie nicht einmal ansatzweise sprechen können. Dann sind wir bereit mit Ihnen Wege der gesunden Verarbeitung zu finden.

HEILUNG DURCH MEDIZIN, KUNST UND NATUR

Wo finden Sie unser Haus?

Der Ort, an dem Sie diese Hilfe finden, liegt im zentralbosnischen Bergland auf 1000 m Höhe relativ frei auf einem Bergrücken zwischen Almwiesen und Wäldern. Die Lage des Hauses gewährt einen luftigen Rundumblick auf die benachbarten, zentralbosnischen Berge *Perun* (Donner), *Zvijezda* (Stern) und *Bogoš* (Göttersohn). Unser Weiler, in dem wir wohnen, hat fünfzehn verstreut liegende Häuser und heißt *Bijelo Borje* (Weissenkiefer).

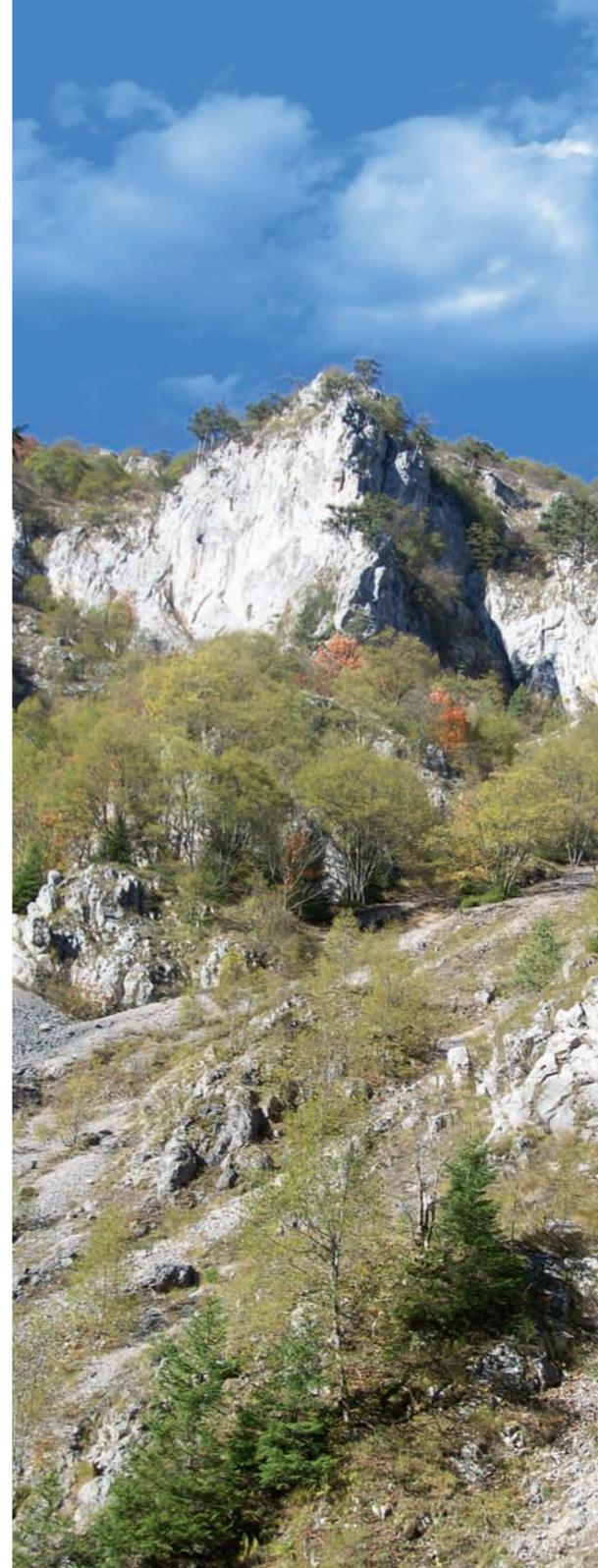
Mythologisch gesehen wohnen Sie dann bei den weißen Kiefern im Reich der Sternenkönigin, des Donnergottes und des Göttersohnes.

Geografisch exakt finden Sie den Ort, wenn Sie die Koordinaten 44°07'53.0 nördliche Breite, 18°19'43.0 östliche Länge in Google Maps oder Ihrem Navi eingeben.

Die relative Zivilisationsferne dieses Ortes beschert Ihnen eine Ruhe, die Sie in Mitteleuropa schwerlich finden, die Höhe tags ein gemäßigttes Klima und nachts ein funkelndplastisches Sternenzelt.

Dort befindet sich unser Gästehaus. Wir haben es 2010 gebaut. Es liegt ca. 50 km bzw. eine Stunde Fahrt von der Landeshauptstadt Sarajevo und ihrem Flughafen entfernt.

Sarajevo Airport erreichen Sie von Deutschland aus per Direktflug mit der Lufthansa täglich von München aus, mit Germanwings samstags von Stuttgart und Di/Do/Sa von Köln aus.



Was machen wir?

Wir bieten Ihnen psychotherapeutisch-kunsttherapeutische Unterstützung an. Dabei vertreten wir einen integralen Psychotherapieansatz und arbeiten auch an natur- und geisteswissenschaftlichen Themen. Dazu Spaziergangsgespräche, Malen, Zeichnen, Plastizieren, handwerkliches Arbeiten, Naturwahrnehmung, Meditation und bei Bedarf medizinisch-psychiatrische Behandlung.



Wir betreiben ein Gästehaus, um unseren Patienten / Klienten intensive, tägliche Arbeit anbieten zu können. Das Haus hat insgesamt 12 Einzelzimmer mit Dusche, WC und WLAN, die leicht zu Doppelzimmern erweitert werden können. Zudem gibt es ein behindertengerechtes Zimmer. Sechs weitere Kammern befinden sich im Nachbargebäude. Gemeinschaftlich können genutzt werden: Speisesaal, Bibliothek, Lounge mit Kamin, ein Raum für Gruppenaktivitäten wie Vorträge, Entspannung, Körperarbeit, Gruppenspiele sowie zwei Terrassen, für jede Tageszeit eine.

Wir versorgen Sie in Vollpension und beköstigen Sie mit herzhafter, bosnischer Küche, auch vegetarisch oder diätetisch nach Ihren Wünschen; zubereitet – soweit möglich – aus unserem Gemüse- und Kräutergarten bzw. aus lokal erzeugten Produkten, deren Produzenten wir kennen.

