



REFUGIO
HEILIGKREUZ

Gesundheits-Woche

11. bis 15. August 2025

Bewusste Selbstfürsorge

Achtsam und freundschaftlich mit dir selbst leben

Bist du es satt, dich im Alltag immer wieder an die letzte Stelle zu setzen? Fühlst du dich im Umgang mit anderen Menschen oft unsicher, mangelt es dir in gewissen Situationen an Selbstbewusstsein oder sehnst du dich einfach nach einer nährenden Auszeit, die ganz im Zeichen der Selbstfürsorge steht? Möchtest du aus dem ständigen «Rad des Funktionierens» ausbrechen, um dich wieder lebendig und frei fühlen? Dann ist es an der Zeit, zu dir selbst und deinen Bedürfnissen zurückzufinden und endlich "ja" zu dir zu sagen.

jetzt buchen!

PREIS

ab CHF 1'790.-

1 Person im EZ

Gesundheits- und Erfahrungswoche

Bewusste Selbstfürsorge

Unsere Gesundheits- und Erfahrungswoche **«Bewusste Selbstfürsorge - achtsam und freundschaftlich mit dir selbst leben»** bietet dir den idealen Raum, um all das zu erreichen.

Sag JA zu dir!

Tauche ein in eine Woche der Achtsamkeit, wo du lernen wirst, dich selbst wertzuschätzen, dir **in allen Lebenslagen freundschaftlich zu begegnen** und deinem **Leben selbstbewusst neue Impulse zu geben**.

Unser ganzheitliches Wochenprogramm baut auf den fünf Wirksäulen der Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp auf: Ernährung, Bewegung und innere Balance begleitet von verschiedenen Wasser- und Heilpflanzenanwendungen, die für **mehr Stabilität und Vitalität in deinem Leben sorgen**. Wir vermitteln dir nicht nur das erforderliche und grundlegende Wissen, sondern auch praktische Tipps, um **auf eine einfache, ganzheitliche und natürliche Weise deine körperliche, geistige sowie seelische Gesundheit zu stärken**.



Fokus auf die innere Balance

In dieser Gesundheits- und Erfahrungswoche legen wir den Fokus auf die **Wirksäule der inneren Balance**.

Was du dabei lernst:

- **Übungen** und **Rituale** für die innere Balance.
- **Achtsamkeitsübungen** und **geführte Meditationen** in den einzigartigen Naturräumen des Refugios.
- **Klangerlebnisse** und das **Singen von Ritualliedern** und **Mantras** im Kräutergarten oder im Waldreservat.
- **Körperübungen** und **sanfte Bewegungen** auf dem Seelensteg oder im Refugio.
- **Praktische Werkzeuge**, die dir zu mehr Gelassenheit, Entspannung und Selbstfürsorge im Alltag verhelfen.
- **Gesunde, saisonale, regionale** und vollwertige **Mahlzeiten** und **Zwischenverpflegungen**.
- Die **bereichernde Gesellschaft** unter gleichgesinnten Teilnehmenden.

Was du erwarten darfst:

- **Förderung deines Wohlbefindens** durch eine achtsame Auseinandersetzung mit dir selbst in der Natur.
- **Vertiefung einer freundschaftlichen Verbindung zu dir selbst** - zur Schaffung eines gesunden Fundaments für dein Wachstum.
- **Nachhaltige Stärkung der inneren Balance** und **der Selbstfürsorge**.
- **Gestärktes Selbstbewusstsein**, um aktiv **Verantwortung** für die eigenen **Handlungen**, deine **Gesundheit** und **Lebensqualität** zu übernehmen.
- **Alltagstaugliche Tipps und Tools** für einen **gesunden Lebensstil**.
- **Selbstwirksamkeit** erleben und **neue Perspektiven gewinnen**.
- **Wundervolle Begegnungen** und **Naturerlebnisse**.

Anreise:

Wir empfehlen dir **mit dem Öv** anzureisen. **Das Gepäck kannst du** dank unserer Partnerschaft mit der UNESCO BIOSPHÄRE ENTLEBUCH und der SBB **vor deiner Abreise zum Spezialpreis zu uns senden**. Geplant ist **eine gemeinsame Ankunft aller Teilnehmenden am Bahnhof Schüpflheim um 11.28 Uhr**. Dort begrüßen wir dich und fahren gemeinsam **um 11.33 Uhr mit dem Postauto in Richtung Heiligkreuz**. Auf halber Strecke werden **wir den Rest des Aufstiegs zum Refugio zu Fuss durch den Wald zurücklegen inkl. Picknick-Halt** (reine Wanderzeit 35 Min.).

Restliche Gepäckstücke können alternativ auch im Postauto deponiert werden. Die Gastgeber werden diese zum Refugio bringen.

Deine Wegbegleiterinnen während dieser Woche



Monika Gassmann

Als offener und neugieriger Mensch suchte ich lange im Aussen, bis ich erkannte, dass alles, was mich langfristig zufrieden macht, bereits in mir ist. Durch meine langjährige Achtsamkeitspraxis und die Ausbildung zur Achtsamkeitslehrerin (MBSR & MBCT) habe ich gelernt, mich selbst wertzuschätzen und dem, was ich für mich und andere tue, eine erweiterte Bedeutung zu geben. Diese freundschaftliche Beziehung zu mir selbst trägt mich durch gute und herausfordernde Zeiten – sei es im Berufsalltag als Ergotherapeutin im Bereich Psychiatrie, in zwischenmenschlichen Beziehungen oder in der Begleitung meiner Enkelkinder. Meine Familie, Freundschaften, die Küche meines Mannes, Yoga, die Stille und die Natur geben mir Energie und Ausgleich.

In der Natur finde ich meine Stolpersteine und sie weist mir den Weg zu meiner seelischen Gesundheit. Dies hat mich zur Ausbildung als Naturcoach geführt. Die Achtsamkeit in der Natur hilft mir, in tiefe Verbindung zu gehen und schenkt mir Frieden und Gelassenheit.

Mein Herzensthema: Was braucht der Mensch, um gesund und im Einklang mit seinem Potential zu leben?

www.tunundsein.ch

Nora Küng

«Die Verbindung zum inneren Licht lässt den Herzweg hell erstrahlen.»

Ich bin auf dem Weg, diese Verbindung zu mir selbst, zu meinem Herzen, zu vertiefen - in und mit der Musik. In meiner Herkunftsfamilie durfte ich die transformierende Kraft von Gesang, Klang und Ritualen erleben, wofür ich sehr dankbar bin. Auf meinem Lebensweg sind meine musikalischen «Werkzeuge» weiter gereift, meine Liebe zu Mantras und Rituelliedern ist erwacht. Die Kraft von rituellen und meditativen Gesängen berührt mich immer wieder tief. Insbesondere, wenn die Erfahrung in der Gruppe geteilt werden darf. Es ist für mich eine Herzensangelegenheit, (Klang-)Räume liebevoll für und mit Menschen öffnen zu dürfen. Neben der Musik, ist auch die Natur für mich sehr wichtig. Ich bin gerne in Gesellschaft, schätze aber auch Rückzug und Regeneration. Begleitet werde ich in meinem Alltag von meiner quirligen Hundefreundin, Jeeva. Im Wald tanken wir gemeinsam auf. In der Natur ist für mich auch mein tiefes Vertrauen ins Leben am deutlichsten spürbar. So werden Herausforderungen immer wieder die Wegbereiter für persönliches Wachstum.

Mein Herzensthema: Menschen begleiten, sich ihrem Herzen zu öffnen, bei sich anzukommen und aus der Kraft der inneren Quelle zu schöpfen.

www.nora-nour.ch

Was macht dieses Angebot besonders?

Gastfreundschaft & Wegbegleitung: Deine Gastgeber & Wegbegleiter stehen dir während rund **25 Impuls-Stunden** mit ihrem Wissen und ihrer Gastfreundschaft zur Seite. Das **ganze Refugio**, der **Kräutergarten** und der **einzigartige Kneippwald** sind für dich **und deine Gruppe exklusiv** für einen Aufenthalt und Rückzug geöffnet.

Expertenwissen: Deine Gastgeber & Wegbegleiter verfügen alle über **qualifiziertes Wissen** in ihrem **Fachgebiet**.

Transformative Erfahrung: Durch die **Integration der fünf verschiedenen Wirksäulen nach Kneipp** wird das **Programm** für dich zu einer **ganzheitlichen und natürlichen Erfahrung**.

Regionale und saisonale Küche: Die Gastgeber bereiten **alle Mahlzeiten regional und saisonal** zu. Wenn möglich kreieren wir unsere Gerichte mit selbst gepflückten Kräutern aus dem Garten oder der Natur. **Wir überraschen dich täglich** mit einer **vollwertigen und frischen Küche**, **abwechslungsweise mit tierischen oder pflanzlichen** Proteinen. **Vegane Speisen** bereiten wir auf **Bestellung und gegen Aufpreis** gerne für dich zu. Siehe separate Ticketkategorie bei der Buchung.

Einzigartige Räumlichkeiten: Unsere Wohlfühl- und Naturräume bieten dir **intime Rückzugsmöglichkeiten** in einer natürlichen Atmosphäre der **UNESCO Biosphäre Entlebuch**. Sie bilden den idealen Rahmen für **deine Regeneration & Stärkung**. Alle Gäste erhalten ihr persönliches Refugium, **sprich ein stilvolles Einzelzimmer** mit Waschbecken. Siehe wählbare Zimmerkategorie bei der Buchung.

«Sharing is Caring» im Refugio: Wir leben den Gedanken "sharing is caring". Unser Essen nehmen wir gemeinsam **an der langen Tafel ein, an der du dich selbst bedienst und die Gemeinschaft genießt**. Die neu sanierten **Badezimmer teilst du mit bis zu zwei weiteren Gästen**. Gemeinsam teilen wir auch Werte wie **Rücksicht und Respekt gegenüber Mensch und Umwelt**, die unser Zusammenleben nachhaltig gestalten.

IM PAUSCHALPREIS VON AB CHF 1'790.- INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- **Fünf Tage exklusiven Aufenthalt im Refugio Heiligkreuz (von Montag bis Freitagmittag)**
- **Rund 25 Stunden begleitete Workshops in einer Kleingruppe von max. 10 Gästen, Impulse und Übungen von ausgewiesenen Wegbegleitern (Coaches) und deinem Gastgeber-Team**
- **Vier Übernachtungen im Einzelzimmer (siehe wählbare Zimmerkategorie)**
- **Ausgewogene Mahlzeiten; Vormittags-Brunch, gesunde Nachmittags-Zwischenverpflegung (genussvolle Variationen je nach Saison in Selbstbedienung) und abendliche «Tafelrunde»**
- **Unbeschränkter Zugang zu Quellwasser und zur Teebar, mit verschiedenen Tees aus heimischen, handgepflückten Kräutern und Wildblumen**
- **Freier Zugang zum Kreativ-Atelier, inkl. Materialien und Anleitungen für das Gestalten von persönlichen Herzensbildern und Visionsboards**
- **Nutzung der Wohlfühl- und Naturräume im und um das Refugio**