



REFUGIO
HEILIGKREUZ

Winterliche Gesundheits-Woche

13. bis 17. Januar 2025

Aussteigen aus dem Hamsterrad

Erfahre Achtsamkeit und Entspannung für deinen Alltag

Fühlst du dich erschöpft vom ständigen Strampeln im Hamsterrad? Wünschst du dir eine Auszeit, um deine innere Balance zu finden und neue Energie zu tanken? Bist du auf der Suche nach Methoden, die dir helfen mehr Achtsamkeit und Entspannung in deinem Alltag zu integrieren? Dann ist diese Gesundheits- und Erfahrungswoche genau das Richtige für dich.

PREIS

ab CHF 1'790.-

1 Person im EZ

jetzt buchen!

Gesundheits- und Erfahrungswoche

Achtsamkeit & Selbstfürsorge

Im Refugio Heiligkreuz kannst du in einer natürlichen und entspannten Umgebung Achtsamkeit und Selbstfürsorge praktizieren, **neue Werkzeuge für mehr Balance im Alltag entdecken und tiefe Entspannung erfahren.**

Spüre deine Lebendigkeit!

Erlebe eine einzigartige Woche **voller Erkenntnisse und wohltuender Rituale in der winterlichen Atmosphäre des Kraftorts Heiligkreuz**, die dir helfen, dich wieder lebendiger und freier zu fühlen.

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 deine Wegbegleiter den Fokus auf die **Wirksäule der inneren Balance**.

Was du dabei lernst:

- **Shiatsu/Hypnose:** Erfahre die wohltuende Wirkung dieser sanften Methoden zur Entspannung und Regeneration im Einzelsetting (45 Minuten inkl.) Zusätzliche Einzelbehandlungen sind vor Ort optional buch- und bezahlbar.
- **Einfache Körperübungen:** Praktiziere Übungen zur Prophylaxe und Balance, in den einzigartigen Naturräumen rund ums Refugio.
- **Wahrnehmungsübungen:** Schärfe deine Sinne im Wald und entdecke die Welt neu.
- **Stressbewältigungsrituale:** Lerne neue Rituale kennen und wende sie an, um Stress abzubauen.
- **Achtsamkeitsübungen:** Erlebe geführte Meditationen und Achtsamkeitspraktiken.
- **Entspannungstechniken und Atemübungen:** Praktiziere angeleitete Techniken für mehr Gelassenheit.
- **Ideen und Werkzeuge:** Sammle Anregungen, die zu mehr Entspannung und Selbstfürsorge inspirieren.
- **Intuitives Malen:** Stärke dein Loslassen-Können und befreie deinen Kopf durch kreatives Malen.

Was darfst du von dieser Woche erwarten?

- **Innere Ausgeglichenheit und Ruhe** dank verschiedener Achtsamkeits- und Entspannungspraktiken.
- **Inspiration für einen gesünderen Lebensstil** für mehr Balance in deinem Alltag.
- **Tiefe körperliche und geistige Entspannung** durch Shiatsu und Chirotrance Hypnose.
- **Bewältigungsstrategien** zur Minderung von Stress, Schlaflosigkeit und Anspannung.
- **Selbstwirksamkeit, ein gestärktes Selbstvertrauen** und die Fähigkeit präventiv für deine eigene Gesundheit zu sorgen.
- **Kreativer Raum** sowie Farben, Papier und Pinsel für intuitives und lustvolles Tun.
- **Wertvolle Zeit** zum Loslassen, Schweigen und bei dir selbst zu sein – sei es beim Meditieren, Malen, oder Wandern.
- **Gemeinschaft und Reflektion** im Kreise von Gleichgesinnten.
- **Regeneration und Erholung in der wunderschönen Natur**, die Raum für Ruhe, Perspektivenwechsel und Entschleunigung bietet.

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 Schüpfheim um 11.28 Uhr**. Dort begrüßen wir dich und fahren gemeinsam **um 11.33 Uhr mit dem Postauto in Richtung Heiligkreuz**. Auf halber Strecken 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 Wegbegleiter während dieser Woche



**SHI
ATSU**

Michèle Grüter

Ich bin Michèle, Jahrgang 1963, und arbeite als Shiatsu-Therapeutin in meiner eigenen Praxis in Luzern, die ich 2011 eröffnet habe. Schon in meinem ersten Beruf als Kindergärtnerin war es für mich eine Bereicherung, Menschen zu begleiten und sie in ihrem persönlichen Entwicklungsprozess zu unterstützen. Es ist mir ein Herzensanliegen, Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten und Menschen präventiv und ganzheitlich zu stärken.

2007 besuchte ich aus Neugier und dem Wunsch nach beruflicher Veränderung einen Shiatsu-Basiskurs. Bereits nach der ersten Lektion war ich fasziniert von dieser einzig-artigen Therapieform aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die dreijährige Ausbildung mit Diplomabschluss war für mich der logische Schritt hin zu meiner Berufung als Shiatsu-Therapeutin. Die Schlichtheit von Shiatsu, die Ruhe im Tun und die meditative Verbundenheit sowie die fließenden Behandlungstechniken faszinieren mich von Jahr zu Jahr mehr. Im Laufe der Zeit kamen weitere Methoden wie die Klopftherapie und die Chirotrance-Hypnose hinzu – perfekte Ergänzungen zu meiner Arbeit. Alle drei Ansätze basieren auf der heilenden Kraft der Berührung über die Hände – neben meiner Intuition eines meiner wichtigsten Werkzeuge.

Ich bin Mutter von zwei erwachsenen Söhnen und lebe mit meinem Partner in Luzern. Meine Freizeit verbringe ich mit Wandern, Singen und Kontrabass spielen. Zudem liebe ich es, zu malen und ab und zu Lindy Hop zu tanzen, was Körper und Geist belebt.

www.haende-gut.ch



AchtsamZeit
deine Zeit für Achtsamkeit

Matthias Wigger

Ich kam 2018 durch einen MBSR 8-Wochen-Kurs zur Achtsamkeitspraxis. Die Wirkung dieser einfachen Praxis beeindruckt und erfreut mich immer wieder, sowohl bei anderen als auch bei mir selbst. Nach einer eineinhalbjährigen Ausbildung zum MBSR-Trainer biete ich seit 2020 selbstständig Achtsamkeitskurse an. Mit verschiedenen Programmen für Privatpersonen und Firmen möchte ich als Türöffner dienen, um mehr Bewusstsein, Selbstfürsorge und Gelassenheit im Leben zu fördern.

Ich bin Mitglied des Schweizerischen MBSR-Verbands MindfulnessSwiss und leite regelmässig MBSR-Kurse. Zudem bin ich auch im Zendo am Fluss in Luzern (als Mitglied des MBSR Kreis Luzern) und in anderen Retreats aktiv.

Geboren wurde ich 1975. Zwischen meiner Ausbildung als Primarlehrer, vielen Jahren als selbstständiger Grafiker und Filmemacher sowie Anstellungen am Stapperhaus Lenzburg und als Umweltlehrperson habe ich immer wieder gerne neue Länder und Kulturen entdeckt. Mit meiner vierköpfigen Familie wohne ich in Malters.

www.achtsam-zeit.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**