

Erfahrungs-Woche

04. - 08. August 2025

Entdecke deine Ur-Kräfte!

Eine Männerwoche voller Achtsamkeit für Körper, Geist & Natur

Willst du deine innere Stärke entdecken und dich wieder vollkommen in deinem eigenen Körper zuhause fühlen? In dieser einzigartigen Männerwoche laden wir dich ein, deine ursprünglichen Kräfte neu zu entfalten. Erlebe eine neue Verbindung von Körper, Geist und Umgebung durch achtsame Bewegung, stärkende Übungen aus verschiedenen Kampfkünsten, tiefgreifende Reflexion und intensiven Kontakt zur Natur. Lass dich auf eine kraftvolle Woche ein, um deine Stabilität und Resilienz zu stärken.



PREIS
ab CHF 1'790.-
1 Person im EZ

jetzt buchen!



Gesundheits- und Erfahrungswoche

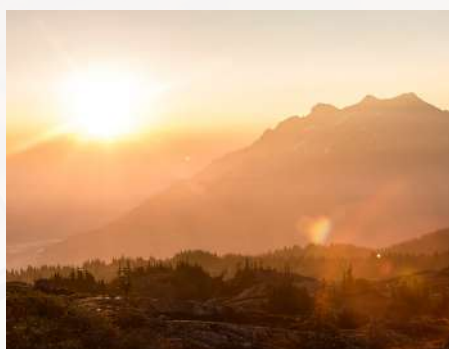
Innere Stärke entfalten

Entdecke deine **innere Stärke** und finde zurück zu dir selbst in einer Woche voller **Bewegung, Reflexion und Natur**. Stärkende Übungen aus Kampfkünsten und **achtsame Bewegung** fördern die Verbindung von Körper, Geist und Umgebung.

Kraft und Resilienz

Diese **Männerwoche** lädt dich ein, deine ursprünglichen **Kräfte neu zu entfalten**. Durch **tiefgreifende Reflexion** und intensiven Naturkontakt baust du **Stabilität und Resilienz** auf. Erlebe eine kraftvolle Reise zu mehr Stärke und Balance.

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 Bewegung und Balance

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

Was du in unseren Workshops lernst:

- **Achtsame Bewegung:** Du lernst, dich leicht und ergonomisch zu bewegen, um körperliche Stabilität und Entspannung zu fördern. Dabei arbeiten wir unter anderem mit Spiraldynamik, Feldenkrais und Techniken wie Shizen Tai, die dir helfen, eine natürliche und entspannte Körperhaltung zu entwickeln – besonders vor oder nach Stresssituationen.
- **Prinzipien aus verschiedenen Kampfkünsten:** Du lernst, wie du deine Energie aus einer entspannten Haltung heraus freisetzen und effektiv nutzen kannst.
- **Selbstreflexion:** Über die Bewegung hinaus reflektierst du deine mentalen Zustände und lernst, sie körperlich zu harmonisieren, um dein Selbstbild zu klären.
- **Natureerlebnisse:** Gemeinsam entdecken wir die positive Wirkung der Natur auf dein Wohlbefinden und deine innere Kraft.

Was du erwarten darfst:

- Neue **Kraftquellen** und Resilienz
- Ein **klareres Selbstbild** und ein gestärktes Körperbewusstsein
- Eine tiefere **Verbindung zur Natur** und zu dir selbst
- Prinzipien und Techniken für **achtsame Bewegung und Entspannung**
- Mehr **Tatkraft** für dein tägliches Wirken
- Natürlichkeit und Leichtigkeit

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 Schöpfheim 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.

Dein Wegbegleiter während dieser Woche



Stefan Riesen

Ich beschäftige mich seit 1992 intensiv mit asiatischen Kampfkünsten.

Seit 2005 bin ich **diplomierter Bewegungspädagoge** und unterrichte Prinzipien aus den Kampfkünsten, die zu Gesundheit, Stabilität und einem Freisetzen von Energie aus einer entspannten Haltung heraus führen.

Als **Naturgärtner** bin ich ein bodenständiger Praktiker und übe mich darin, den natürlichen Prozessen möglichst ihren Lauf zu lassen.

Im Jahr 2023 habe ich das **CAS Wald – Landschaft – Gesundheit** absolviert, welches meine Erfahrungen über die Wirkung der Naturverbindung auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden auf eine fundierte (evidenzbasierte) Basis stellt.

Für mich schliesst sich damit ein Kreis, bei dem alle Themen, denen ich mich seit langem intensiv widme, zu einem Ganzen werden.

www.artofembodiment.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**