

Gesundheits-Woche

17. bis 21. März 2025

Im Einklang mit deinen Hormonen durch die (Peri-) Menopause

Fühlst du dich oft erschöpft, kämpfst mit Schlafstörungen oder hast Schmerzen in den Gelenken? Leidest du unter Stimmungsschwankungen, Heisshungerattacken oder anderen hormonellen Beschwerden wie Kopfschmerzen, PMS oder Haar- ausfall? Oder möchtest du vorsorglich etwas für deine Gesundheit tun, um gut vorbereitet in die Menopause zu starten? Dann ist eine Teilnahme an dieser Gesundheitswoche genau die richtige Entscheidung.

jetzt buchen!



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

Gesundheits- und Erfahrungswoche

Bist du bereit?

Wenn du bereit bist, **genau hinzuschauen und zu analysieren, wo die Ursachen für deine Symptome liegen**, und offen bist, **alte Muster über Bord zu werfen**, dann bist du in dieser Woche genau richtig. Wir begleiten dich kompetent auf dem Weg zu deiner ganz persönlichen Hormon-Gesundheit.

Handle präventiv

Diese Woche richtet sich an **Frauen vor und in der Peri-Menopause, die ihre hormonellen Beschwerden verstehen und aktiv etwas dagegen tun** möchten. Auch Frauen um die 40, die präventiv handeln wollen, sind herzlich eingeladen.

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 Ernährung und innere Balance

In dieser Gesundheits- und Erfahrungswoche legen deine Wegbegleiterinnen den Fokus auf die **Wirksäulen der Ernährung und inneren Balance**.

Was du dabei lernst:

- **Hormonwissen:** Verstehe deinen Zyklus, die Veränderungen in der Peri- und Menopause und was danach auf dich zukommt.
- **Hormonfreundliche Ernährung:** Lerne die Grundlagen einer Ernährung, die deine Hormonbalance unterstützt. Lerne wie du vielfältig Hülsenfrüchte zubereiten kannst und genieße verschiedene Variationen als Zwischenverpflegung.
- **Stress und Hormone:** Verstehe deren Zusammenhang und lerne Übungen und Massnahmen zur Stressreduktion.
- **Leber- und Darmgesundheit:** Erkenne den Zusammenhang zwischen Leber, Darm und Hormonen und erfahre, wie du dieses Organe unterstützen kannst.
- **Unterstützende Massnahmen:** Erfahre mehr über pflanzliche Unterstützung, Wirkstoffe, Nahrungsergänzung und bioidentische Hormone. Auf einer gemeinsamen Wildkräuter-Exkursion lernst du, wie du verschiedene Wildkräuter in deine hormonfreundliche Ernährung integrieren kannst.
- **Umwelttoxine:** Erfahre, welche Toxine du meiden solltest.
- **Longevity und Epigenetik:** Entdecke verschiedene Wege, um langfristig gesund und vital zu bleiben.
- **Achtsamkeit und Balance:** Lerne sanfte Yin-Yoga-Elemente sowie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennen, die dir helfen, Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen.
- **Rituale und Meditation:** Erlebe gemeinsame Rituale wie eine Kakaozeremonie und Meditationen in den besonderen Innen- und Aussenräumen des Refugios.



Was du erwarten darfst:

- **Ein tieferes Verständnis deines Körpers und Hormonsystems:** Erkenne, was dein Körper dir mit seinen Symptomen mitteilen möchte und wie du besser mit ihm «zusammenarbeiten» kannst.
- **Praktische Tools zur Selbstregulation:** Lerne, wie du dich selbst unterstützen und regulieren kannst, um deine hormonelle Gesundheit zu verbessern.
- **Hormonfreundliche Ernährungstipps:** Erhalte wertvolle Inputs, damit dein Körper in Balance bleibt.
- **Ganzheitlicher Blickwinkel auf deinen Zyklus:** Verstehe die biochemischen Veränderungen in der Peri-Menopause und was danach auf dich wartet.
- **Erkenne die Wichtigkeit der Selbstfürsorge:** Lerne, dich selbst zu priorisieren und verstehe, dass dies notwendig und richtig ist.
- **Aktive Gesundheitsförderung:** Nutze das Wissen und die Werkzeuge, die du in dieser Woche erhältst, um deine hormonelle Gesundheit aktiv zu verbessern.
- **Langanhaltende Vitalität:** Starte gesund in die zweite Lebenshälfte und bleibe möglichst lange vital und gesund.
- **Gesunde Ernährung:** Speziell für die Gruppe zubereitet saisonale und regionale Mahlzeiten
- **Bereichernde Gemeinschaft:** Den wohltuenden Austausch in der Gruppe, gemeinsame Erlebnisse in der stärkenden Natur und bereichernde Gespräche.

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 Schüpheim 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 Wegbegleiterinnen während dieser Woche



Tabea Ruf

Meine Reise im Gesundheitsbereich begann vor über 20 Jahren als Pflegefachfrau. Das Interesse an Gesundheitsthemen hat mich seither durch verschiedene Ausbildungen begleitet. Mit jedem Schritt wurde mir bewusster, dass es einen ganzheitlichen Ansatz braucht, um ein gesundes Leben zu führen. Schliesslich möchtest du doch als ganzer Mensch wahrgenommen werden und nicht nur als Organ oder Symptom. Gerade im Bereich der Hormone ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise unerlässlich, denn alles hängt zusammen...

In meiner Freizeit koche ich leidenschaftlich gern, am liebsten "Freestyle", ohne Rezept.

Und wenn ich doch einmal nach Rezept koche, dann verändere ich gedanklich fast immer etwas – sei es nach meinem Geschmack oder nach dem, was gerade noch im Kühlschrank steht. Das ist meine kleine Macke. Ich arbeite gern mit "echten" Lebensmitteln und richte mich dabei danach, was die Saison gerade hergibt – oft garniert mit etwas "Unkraut", das um das Haus herum wächst.

Ansonsten treibe ich gern Sport, arbeite in meinem Garten oder streife durch die Natur auf der Suche nach essbaren Wildpflanzen. Im Sommer liebe ich ausgedehnte Bergtouren, Ausflüge mit unserem kleinen Wohnwagen und das Geniessen der Natur. Im Winter ziehe ich mit den Schneeschuhen meine Spuren durch den tiefen Schnee und wage auch ab und zu einen Sprung in einen kalten See – natürlich auch im Sommer!

www.hormonheldinnen.ch

Lucia Brändli

Ich wohne in Luzern und liebe es, im Entlebuch zu arbeiten. In den letzten Jahren ist mir der Ausgleich zwischen Körper und Geist immer wichtiger geworden. Dabei wurde mir bewusst, wie viel uns die Natur schenkt – sei es durch ihre reine Präsenz oder in Form von Kräutern, ätherischen Ölen und vielem mehr. Seit vielen Jahren praktiziere ich Yoga und Meditation, wobei ich sanftes Yin-Yoga als meine bevorzugte Form entdeckt habe. Dazu habe ich ein 150-Stunden-Yoga-Teacher-Training absolviert. Darüber hinaus habe ich verschiedene Ausbildungen und Kurse in Meditation, Achtsamkeit, Sensitivität und Reiki gemacht.

Ich freue mich darauf, mein Wissen zu teilen und Einheiten zu gestalten, die zu Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit führen.

www.reikiandmore-lu.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**