

Erfahrungs-Woche

10. bis 14. Februar 2025

Paar-Zeit zum Valentinstag

Lebendig und ausgeglichen Paar-Sein

Seht ihr euch nach einer erfüllteren und lebendigeren Beziehung? Möchtet ihr die Balance zwischen Männlichkeit und Weiblichkeit in eurer Partnerschaft bewusster erleben, stärken und neue Wege entdecken, eure Verbindung zu vertiefen?

Dann gönnt euch eine Woche Auszeit zum Valentinstag, die euch als Paar näher zusammenbringt und euch Raum für echte Begegnung und Entwicklung schenkt.

Eine erfüllende und liebevolle Beziehung gehört zu den wertvollsten Dingen im Leben – sie zu gestalten und langfristig zu erhalten, ist jedoch eine der grössten Herausforderungen.

jetzt buchen!



PAARPREIS

CHF 3'790.-

in 2 Zimmer

Gesundheits- und Erfahrungswoche

Tiefe Paarverbindung

Unsere Refugio-Woche bietet euch als Paar die Möglichkeit, in einer inspirierenden Umgebung eure **Verbindung zu vertiefen**, **neue Impulse** zu erhalten und gemeinsam die **Balance von Nähe und Distanz** zu finden.

Wege zu neuer Intimität

In einer kleinen Gruppe von maximal fünf Paaren werdet ihr in die Arbeit mit der Polarität von **Männlichkeit und Weiblichkeit** eingeführt. Dabei lernt ihr in Gruppen- oder Einzelsettings die Aspekte einer **erfüllenden Paarbeziehung** kennen, könnt hinderliche Muster loslassen und **neue Wege** für eure Beziehung, Sexualität und Kommunikation entdecken.

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 Balance

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

Was du in unseren Workshops lernst:

- **Atem- und Körperübungen für Paare:** Entdeckt Meditationen und Atemtechniken, die euch im Alltag näher zusammenbringen und eure Verbindung stärken.
- **Konfliktlösungs-Werkzeuge:** Erhaltet praktische Tools und Begleitung, um Paar-Konflikte besser zu verstehen und nachhaltig zu lösen.
- **Einführung in achtsame Sexualität:** Lernt die Prinzipien des stillen Liebens (Slow Sex) und erlebt die Kraft der bewussten Begegnung.
- **Zeit für Austausch und Inspiration:** Tauscht euch mit anderen Paaren aus und entdeckt neue Perspektiven für eure Beziehung.
- **Digitale Auszeit und Detox:** Geniesst eine Woche ohne digitale Ablenkungen und mit vollwertigem, glutenfreiem und veganem Essen, um Körper und Geist zu klären und zu entgiften.

Was du erwarten darfst:

- **Konkrete Übungen und Meditationen**, die eure Beziehung im Alltag unterstützen und stärken.
- **Ein tieferes Verständnis** für die Dynamiken eurer Beziehung und wie ihr diese bewusst gestalten könnt.
- **Inspiration für eigene Rituale**, die eure Partnerschaft beleben und vertiefen.
- **Einen Motivationsschub**, um euch ehrlich mit euren Beziehungsthemen auseinanderzusetzen und gemeinsam neue Wege zu gehen.

Kommt als Paar ins Refugio und erlebt eine Woche voller neuer Einsichten, tiefgehenden Begegnungen und gemeinsamer Inspirationen. Ob frisch verliebt oder langjährige Partner, ob in einer stabilen Phase oder herausfordernden Zeiten – diese Woche bietet euch Raum und Unterstützung, um eure Beziehung lebendig zu gestalten.

Die Begleiter sind selbst ein Paar und für euch da, egal ob ihr am Anfang eurer Partnerschaft steht oder schon lange zusammen seid. Egal ob es euch gerade gut geht oder ob ihr mit schwierigen Themen kämpft – dank ihrer langjährigen Erfahrung in der Begleitung von Menschen, erkennen sie, woran es liegt, und geben euch wertvolle Inspiration und Impulse.

Dabei bieten sie euch auch entsprechende Settings, um Prozesse anzustossen: Herausforderndes, Freudiges, Entspannendes und immer wieder neue Einsichten.

Deine Wegbegleiter*in während dieser Woche



Claudia Däpp

Seelenzentrierte Coach, leidenschaftliche Märchen- & Geschichten-Erzählerin, Naturpädagogin, Seminarleiterin und kreativer Kopf.

Seit meiner Kindheit habe ich ein feines Gespür für den Menschen, welches heute in meiner Arbeit mit KlientInnen einen vertrauenswürdigen, fein eingestimmten und offenen Beziehungsraum ermöglicht.

In meiner Arbeit als Coach für Persönlichkeitsentwicklung interessiere ich mich für die geliebten und ungeliebten, für die bewussten und unbewussten Aspekte in uns.

Beziehungsarbeit fasziniert mich seit vielen Jahren und ich erlebe es immer wieder mit tiefer Berührung, dass sich KlientInnen mit der bewussten Auseinandersetzung ihres Schattens ein grosses Stück ihrer Kraft zurückholen

www.innenreich.ch
www.maerchenreich.ch



Alex Kereszturi

Systemischer Coach, Digitalisierungs-Experte, Dozent, Speaker & Seminarleiter. Herzblut-Musiker, Sauna-Liebhaber und Bücherwurm.

Seit meiner Zeit als Gymnasiast interessiere ich mich für die menschliche Seele und wie sie auf bzw. in uns Menschen wirkt. Mein «Feuer im Bauch» brennt für die Arbeit mit Menschen, die entdecken möchten, wer sie wirklich sind.

Auf diesem «Weg zu sich selbst» sehe ich Beziehungsarbeit als die Königsdisziplin.

www.Mann-coacht-Mann.ch
www.MännerSeminar.ch

Als Paar

Claudia & Alex sind seit über 10 Jahren ein Paar. Beide wissen es, was es heisst für und in einer Beziehung zu arbeiten. Beide schätzen den Lohn für diese Arbeit: tiefe Freude, Verbundenheit und Vertrauen. Mit Klarheit, Herzblut und einer gesunden Portion Humor geben Claudia & Alex ihr Wissen in Seminaren weiter.

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, die Menüs sind **vegan**.

Einzigartige Räumlichkeiten: Unsere Wohlfühl- und Naturräume bieten dir **intime Rückzugsmöglichkeiten** in einer natürlichen Atmosphäre der **UNESCO Biosphäre Entlebuch**. Während dieser Paar-Woche im Refugio belegt ihr als Partner und Partnerin **je ein separates Einzelzimmer**, um euch bewusst **Raum für Rückzug** und persönliche Auseinandersetzung zu nehmen und geben. Gleichzeitig besteht jederzeit die Möglichkeit, sich als Paar in einem Zimmer zu verabreden und **bewusst die Zweisamkeit** zu geniessen. So könnt ihr verschiedene Aspekte eurer Beziehung achtsam erfahren und erleben. 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 PAAR-PAUSCHALPREIS VON AB CHF 3'790.- INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- Fünf Tage exklusiven Aufenthalt im Refugio Heiligkreuz (von Montag bis Freitagmittag)
- Rund 25 Stunden begleitete Workshops in einer Kleingruppe von max 5 Paaren. Impulse und Übungen von ausgewiesenen Wegbegleitern (Coaches) und deinem Gastgeber-Team
- Vier Übernachtungen im Einzelzimmer
- 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

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.