



REFUGIO
HEILIGKREUZ

Gesundheits-Woche

22. - 26. September 2025

Zurück ins Leben

Neustart nach einer Krebserfahrung

Nach einer Krebserkrankung stehst du vor neuen Herausforderungen. Ängste, Unsicherheiten und seelische Belastungen begleiten oft den Alltag. Mit der Diagnose verändert sich plötzlich die Wahrnehmung – alles richtet sich darauf aus, durchzuhalten, zu hoffen und zu überleben. Doch was kommt danach? Vielleicht fragst du dich, wie du nach einer so tiefgreifenden Erfahrung wieder Boden unter den Füßen gewinnst, wie du neue Lebensfreude findest und deine inneren Kraftquellen aktivierst. Es ist Zeit, deinem Körper wieder zu vertrauen und bewusst in dein Leben 2.0 zu starten. Nutze die Auszeit, um dich selbst neu zu entdecken und wieder in Einklang mit Körper, Geist und Seele zu kommen.



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

jetzt buchen!



Gesundheits- und Erfahrungswoche

Gewinne Vertrauen in deinen Körper

Menschen, vor allem Frauen jeden Alters, die eine Krebserfahrung gemacht haben und sich nach der Akutbehandlung befinden, fragen sich oft: **Wie gewinne ich wieder Vertrauen in meinen eigenen Körper?** Wie kann ich mit der Angst vor einem Rezidiv umgehen? **Möglicherweise spürst du auch ein tiefes Bedürfnis nach innerem Frieden, Selbstakzeptanz und einer Neubewertung deiner Lebensziele.**

Schlage ein neues Kapitel auf

Wir verstehen deine Sorgen und helfen dir, ein neues Kapitel aufzuschlagen.

Unsere **Erfahrungswoche richtet sich an dich, wenn du auf der Suche nach neuer Lebensqualität, innerer Stärke und einem positiven Blick in die Zukunft bist.**

Wir bieten dir eine wohltuende Auszeit, in der du dich intensiv mit deinen Themen, Bedürfnissen und Wünschen auseinandersetzen kannst.

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 «Inneren Balance»**.

Was du in unseren Workshops lernst:

- **Nebst kneipp'schen auch ayurvedische Routinen** für eine gesunde Lebensweise.
- **Einfache Bewegungsübungen** für den Alltag.
- **Achtsamkeitsübungen** um im Hier und Jetzt anzukommen.
- **Entspannungsübungen und geführte Meditationen** in den einzigartigen Naturräumen des Refugios.
- **Rituale und Neurodings** - ein kreative Transformationsmethode zur Stressbewältigung, welches du auch nach dieser Woche zu Hause anwenden kannst.
- **Affirmationen mittels Sigillenmagie** in deinem Leben zu manifestieren.
- **Selbstfürsorge** in den Alltag zu integrieren.
- **Ein positives Mindset** zu stärken.
- **Dein persönliches Lebensskript neu zu schreiben und dein Ziel zu erreichen** - vom Kennen ins Können zu kommen.
- **Vegetarische, gesunde, saisonale, regionale Mahlzeiten** und Snacks zu geniessen.
- **Die bereichernde Gesellschaft von Teilnehmenden mit ähnlichen Erfahrungen.**

Was du erwarten darfst:

- **Förderung der mentalen Gesundheit nach einer Krebserfahrung:** Entspannungsübungen und Meditation helfen dir, inneren Frieden zu finden und deine mentale Stärke aufzubauen.
- **Förderung des allgemeinen Wohlbefindens:** Routinen und Rituale aus dem Ayurveda unterstützen dich dabei, deinen Körper und Geist in Einklang zu bringen und dein Wohlbefinden zu steigern.
- **Regeneration und Erholung:** Geniesse die naturnahe Umgebung, die dir Raum für Ruhe und Entschleunigung bietet, und erlebe tiefgehende Regeneration und Erholung.
- **Selbstwirksamkeit erleben und neue Perspektiven gewinnen:** Mit deinem verfassten Lebensskript kommst du wieder ins aktive Handeln und Tun.
- **Austausch mit anderen Betroffenen:** Erfahre den wohltuenden Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, und finde Raum, Zeit und Kraft in der Gemeinschaft – du bist nicht alleine.

Deine Wegbegleiterin während dieser Woche



Claudia Lerch

Als Krebsüberlebende (Diagnose aggressiver Brustkrebs 2022) habe ich die Herausforderungen und Veränderungen, die mit einer Krebsdiagnose einhergehen, hautnah erlebt. Diese Erfahrung motivierte mich, mich als Holistic Cancer Care Coach ausbilden zu lassen, um andere auf ihrem Weg zu unterstützen.

Meine lebensbejahende, empathische Art ermöglicht es mir, individuell auf die Bedürfnisse meiner Klienten einzugehen. Ich biete kreative Begleitung für Menschen mit Krebserfahrung, um sie von der Fremdbestimmung zurück zur Selbstbestimmung zu führen und ihre Lebensfreude zu entfalten.

Vor meiner Erkrankung war ich bereits als Teilzeit-Selbständige in der Kreativkurse tätig. Nach meiner Genesung habe ich mich voll und ganz auf die Unterstützung von Menschen mit Krebserfahrungen konzentriert und integriere kreative Elemente in meine Angebote. Mit über 25 Jahren Weiterbildung bringe ich vielseitige Methoden in meine Arbeit ein, darunter: Reiki-Meister-Lehrerin, EFT-Anwenderin, Geistige Aufrichtung, Neurodings-Trainerin, Certified Happy Painting Instructorin, IntuEAT Coach nach Dr. Mareike Awe, Meditationslehrerin für zeitgemässe Meditation, Ayurveda-Praktikerin, Grundausbildung in Kunsttherapie. In meiner Freizeit bin ich oft in der Natur unterwegs – stets in Begleitung meines vierbeinigen Freundes. Als naturverbundener Landmensch schätze ich Ruhe und vermeide grosse Menschenansammlungen. Ich geniesse kühles, stürmisches Wetter und verbringe gerne Zeit in nördlichen Gefilden.

www.lebensfreudecoach.ch

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.

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, frischen und vegetarischen** Küche. **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)**
- **Vegetarische 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**