

Erfahrungs-Woche

24. bis 28. Februar 2025

**Aus der eigenen Geschichte
Kraft schöpfen**

Mit Märchen zu innerem Gleichgewicht

Fühlst du dich in deinem eigenen Lebensmärchen manchmal wie suchend nach Glück und Gesundheit oder eher wie eine hilflose Figur, die ihren Weg und den Sinn des Lebens noch nicht kennt? Möchtest du neue Wege entdecken, um aus deinen eigenen Erfahrungen Stärke zu gewinnen und dein inneres Gleichgewicht zu finden?

Begib dich in dieser Erfahrungswoche auf eine inspirierende Reise durch die Welt der Märchen und Geschichten! Dabei lernst du, die verborgenen Weisheiten und Symbole von Märchen für deine persönliche Entwicklung zu nutzen. Du wirst entdecken, wie Märchen dir den Weg zeigen können, wie Leben gelingen kann – und wie du diese Einsichten für deine eigene Lebensgeschichte nutzen kannst.



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

jetzt buchen!



Gesundheits- und Erfahrungswoche

Märchen als Wegweiser

In dieser Erfahrung-Woche wirst du unter der Anleitung von Claudia Däpp, einer **professionellen Märchenerzählerin** und integrativen Coachin, in die Welt der **integrativen Märchenarbeit** eintauchen.

Erwachen durch Heldengeschichten

Gemeinsam erkunden wir, wie die Geschichten von **Märchenhelden** uns selbst als Zuhörer beeinflussen und **inspirieren** können. Jorge Bucay hat das einst treffend formuliert: "Kindern erzählt man **Geschichten** zum Einschlafen - Erwachsenen damit sie **aufwachen**."

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:

- **Erkenne Symbole und deren Bedeutung in Märchen:** Wie zeigen sich Liebe, Verlust, Mut, und Transformation in Geschichten.
- **Parallelen zu deinem eigenen Leben erkennen:** Verborgene Gefühle, Wünsche und Ängste kommen ans Licht, um eine tiefere Selbsterkenntnis zu fördern.
- **Neue Wege des Denkens und Handelns erforschen:** Entdecke spielerisch neue Möglichkeiten, mit Herausforderungen umzugehen.
- **Ressourcen aktivieren und innere Balance finden:** Finde Inspirationen, um deine eigenen inneren Kraftquellen zu stärken.
- **Impulse für ungelöste Lebensthemen:** Finde Möglichkeiten, noch offene Lebensfragen und Ereignisse zu verarbeiten.
- **Erzähle dein eigenes Märchen:** Lerne, dein persönliches Märchen frei zu erzählen und seine Weisheiten in deinen Alltag zu integrieren.

Was du erwarten darfst:

- **Ein tieferes Verständnis** deiner eigenen Lebensgeschichte und die Fähigkeit, daraus Kraft zu schöpfen.
- **Ideen und Inspirationen** zur Integration der Märchensymbolik in dein tägliches Leben.
- Werkzeuge für mehr **innere Balance** und Selbstakzeptanz.
- Eine neue **Wertschätzung für deine Erfahrungen** und Möglichkeiten zur Versöhnung mit deiner eigenen Geschichte.

Sei dabei und entdecke die Kraft der Märchen!

Erfahre die Magie der integrativen Märchenarbeit, höre frei in Berndeutsch erzählte Märchen und lass dich von systemischem Coaching sowie Naturerfahrungen an diesem einzigartigen Kraftort Heiligkreuz inspirieren.

Deine Wegbegleiterin während dieser Woche



Claudia Däpp

Als Coach bei innenreich.ch begleite ich Menschen eingestimmt, achtsam und wirkungsvoll in ihren Lebensthemen. Neben Fachwissen bringe ich mein «gelebtes Leben» mit. Meine Erfahrungen und Erlebnisse haben mich zu dem Menschen werden lassen, der ich jetzt bin. Wahrscheinlich nehmen mich meine Klienten deshalb als feinfühligste Begleiterin wahr, welche sie in ihren Themen versteht, unterstützt, begleitet und bestärkt. Als professionelle Erzählerin bei märchenreich.ch liebe ich es, Märchen, Sagen und Geschichten zu vermitteln.

Dem würzig schelmischen Berndeutsch treu geblieben, erzähle ich mit leidenschaftlicher Freude, hintergründig neckischem Schalk und herzhaft frechem Tiefgang Märchen für Jung und Alt. Märchen erzählen von der Fülle des Lebens. Sie beleuchten die Sonnen- und Schattenseiten des menschlichen Da-Seins gleichermaßen und berühren oftmals eigene Lebensthemen.

www.maerchenreich.ch

www.innenreich.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 Schüpflheim 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 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**