

Erfahrungswoche

03. - 07. November 2025

Lebensfreude in der Pension

Bewusst auf das nächste Kapitel deines Lebens blicken

Ob du vor, in oder nach der Pensionierung stehst, diese Woche bietet dir die Möglichkeit, innezuhalten, deinen bisherigen Weg zu reflektieren und die Zukunft aktiv zu gestalten. Sie lädt dich ein, den Blick nach innen und aussen zu wagen und die Lebensfreude neu zu entdecken. Vielleicht spürst du den Wunsch, deiner Lebensreise einen neuen Schwung zu geben, offene Fragen für den neuen Lebensabschnitt zu klären oder ungenutzte Ressourcen in dir zu aktivieren. Du wirst dich auf eine persönliche Prozessarbeit einlassen, welche dich inspiriert und stärkt.



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

jetzt buchen!



Der nächste Lebensabschnitt

Für Menschen ab 60: Diese Woche bietet Raum, um innezuhalten, das bisherige **Leben zu reflektieren** und die **Zukunft** aktiv zu **formen**. Ob vor, während oder nach der Pensionierung – du kannst **neue Perspektiven** entdecken und Lebensfreude nähren.

Neuer Schwung

In einer inspirierenden **Prozessarbeit** – drinnen und in der Natur – klärst du offene Fragen und findest **neue Energie**. Dieses Angebot richtet sich an Einzelpersonen und Paare, die ihrer **Lebensreise neuen Schwung** verleihen möchten.

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**.



Was du in unseren Workshops lernst:

- **Inspirierende Standortbestimmung:** Du erkennst, wo du in deinem Leben stehst, und wirst dir der persönlichen Werte bewusst, die deinen nächsten Lebensabschnitt prägen.
- **Bewusstes Gestalten deines nächsten Lebensabschnitts:** Du entwickelst deine Vision für die kommenden fünf Jahre und findest Energie, diese umzusetzen.
- **Achtsamkeitsübungen:** Mit einfachen Übungen für Bewusstsein und Bewegung kannst du dich stärken und deinen Alltag nachhaltig gestalten.
- **Outdoor-Prozessarbeit:** Mit innovativen Methoden der Outdoor-Prozessarbeit wirst du auf deinem Weg begleitet. Du erlebst dabei die Natur als kraftvolle Begleiterin.
- **Persönliche Ressourcen:** Du entdeckst deine verborgenen Kräfte und lernst, sie bewusst einzusetzen.
- **Austausch:** Du baust vertrauensvolle Beziehungen und ein unterstützendes Netzwerk auf.
- **Leckeres für Gaumen, Geist und Seele:** Lass dich kulinarisch von der Refugio-Küche verwöhnen und finde Inspiration an Kraftorten und am Feuer.

Was du erwarten darfst:

- Klarheit und Orientierung, **wie du deine Zukunft gestaltest** - Finanz- und Versicherungsfragen sind nicht Teil dieser Woche
- Energie, Lebensfreude und Mut, **um deinen nächsten Lebensabschnitt bewusst und kraftvoll zu erschaffen.**
- Ein gestärktes Selbstbewusstsein und **Vertrauen in deine Selbstfürsorge.**
- Praktische Inspiration für einen **gesunden Lebensstil und Übungen**, die leicht in deinen Alltag integriert werden können.
- **Erweitertes Netzwerk und Beziehungen**, die dich auf deinem weiteren Weg unterstützen.
- Werkzeuge, um deine **persönliche Vision weiterzuentwickeln.**

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 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.

Deine Wegbegleiter während dieser Woche



Guido Heller
Der Schatzsucher

Guido Heller

Als systemischer In- und Outdoor-Coach und Schulentwickler begleite ich Menschen in Entwicklungsprozessen. Die Förderung von Resilienz und ein achtsamer Umgang mit Menschen und der Natur prägen meine Arbeit. Nach vielen Jahren als Sekundarlehrer und später als Schulleiter liess ich mich in systemischer Erlebnispädagogik ausbilden. Diese Erfahrungsfelder vernetze und kombiniere ich in meiner aktuellen Tätigkeit.

Seit 2023 widme ich mich dem Aufbau meines eigenen Unternehmens «Der Schatzsucher». Meine Angebote richten sich an Menschen, die sich in Entwicklungsprozessen befinden, Orientierung bei grossen Herausforderungen oder Übergängen suchen, ihre Resilienz stärken möchten oder in einer Führungsposition sind. Gerne nutze ich mit Outdoor-Prozessarbeit die vielen Vorteile des Aufenthaltes in der Natur.

Meine langjährige Erfahrung im Bildungswesen und meine Haltung als "Schatzsucher", die in jedem Menschen besondere Fähigkeiten und Stärken erkennt, prägen meine Workshops und Coachings. Mit einem ganzheitlichen Ansatz begleite ich die Teilnehmenden dabei, ihre persönlichen und beruflichen Herausforderungen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Eine menschengerechte oder «artgerechte» Bildung und Unterstützung in Prozessen liegt mir besonders am Herzen. Auf Wunsch helfe ich Menschen mit Ritualen und Zeremonien bei Lebensübergängen wie Geburt, Hochzeit, anderen grossen Übergängen und Beisetzungen.

www.guidoheller.ch

Deine Wegbegleiter während dieser Woche



Sepp Zahner

Menschen mit ihren Stärken sichtbar machen - Sympathisch einzigartig

Die Verbundenheit zwischen den Menschen und der Natur, diesem aussergewöhnlichen Lernraum, begleiten mich seit meiner Kindheit. Kaum 20 Jahre alt geworden, durfte ich die Verantwortung für Teams bis zu 120 Mitarbeitenden übernehmen. Seither und besonders auch mit meiner Ausbildung zum Systemischen Erlebnispädagogen gelingt es mir, Räume und Ebenen zu schaffen, wo meine Mitmenschen ihre Stärken in wunderbarer Leichtigkeit sichtbar machen.

Als Förderer und Entwickler von Menschen ist es mir ein Anliegen, ein wertschätzendes und gewinnendes Umfeld für die Entwicklungsprozesse jedes Einzelnen, aber auch der Gruppe zu gestalten. Gemeinsam finden wir Naturräume, wo Eigenverantwortung, Gedankenfreiheit sowie Handlungskompetenz mit Herz, Hand und Verstand wachsen.

Mit meiner Naturverbundenheit und Ideenreichtum orientiere ich mich an den folgenden Werten: Vertrauen, Optimismus, Gemeinschaft, Begeisterung, Natürlichkeit und Öko-log/nom-ie. Allen unseren Ressourcen begegnen wir mit Respekt, Demut und Dankbarkeit.

www.sepp-zahner.ch / sbx.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**