



# Wanderretreat zur Adventszeit

## Entstress und Regeneration

4.-6. Dezember 2026, im Pilgerhaus – Niederrickenbach NW auf 1163 m.ü.M.

Wir alle kennen diese Phasen, in denen alles **zu viel** wird. Zu Hause bröckelt die Harmonie, im Beruf steigt der **Druck**. Termine, **Erwartungen**, **Social Media**, ständige Verfügbarkeit: Wir versuchen, allem gerecht zu werden und verlieren uns selbst dabei. **Es wird eng** – im Aussen wie im Innen.

**Dauerbelastung** und **Stress** zeigen sich auf vielen Ebenen: Der Schlaf wird unruhig, der Atem flach, die Gedanken kreisen. Herz und Kopf sind erschöpft, Gefühle überrollen uns. Konzentration lässt nach, der Körper meldet sich mit Verspannungen, Schmerzen oder Verdauungsproblemen – erste **Warnzeichen**.

Dieses Retreat lädt dich ein, **Abstand** zu gewinnen – von Reizüberflutung, Druck und Funktionieren. In der Natur, im achtsamen Gehen und in stillen Momenten findest du zu dir zurück. Du lernst, deine Stressmuster zu erkennen, **Ressourcen** neu zu aktivieren und innere Ruhe zu kultivieren. Ein klarer Schritt in Richtung **Regeneration** – und ein kraftvoller Beitrag zur Burnout-Prävention.

### Wie dich das «Entstress & Regeneration Retreat» stärkt:

- Mit Empathie wirst du auf die Entdeckung deiner Stressauslöser begleitet - ein erster Schritt zu einer erfolgreichen Selbstregulation, innerer Ruhe und emotionaler Erdung
- Du verstehst, wie Stressquellen wie belastende Situationen, Prägungen oder Erwartungen dein Wohlbefinden beeinflussen - das stärkt deinen Selbstschutz und senkt langfristig dein Burnout-Risiko
- Du lernst einfache, wirksame Techniken wie Atem- und Entspannungsübungen, achtsame Wahrnehmung von sich selber und Natur, um Emotionen zu klären und Gedankenspiralen zu beruhigen – für nachhaltigen Stressabbau, Klarheit und mehr Achtsamkeit im Alltag
- Du aktivierst deine Ressourcen und entwickelst neue, gesunde Wege im Umgang mit Druck – das fördert deine Resilienz, innere Flexibilität, Konzentration und Handlungsfähigkeit
- Du erfährst, wie du bewusster, gelassener und gestärkt durch dein Leben gehen kannst – mit wachsender Lebensqualität, innerem Gleichgewicht und dem Mut, gut für dich selbst zu sorgen

**Dauer:** Fr. 4.12.2026 um 10 Uhr – So. 6.12.2026 um 16 Uhr im Pilgerhaus, Niederrickenbach NW  
Das Retreat findet im Seminarraum und wandernd in der Natur statt. Keine Vorkenntnisse nötig.  
**Kursleitung:** Lara Mandioni, Master Dipl. Coaching und [Florian Truffer](#), Naturheilpraktiker TCM  
**Im Gepäck:** Matte u/o Decke, passende Kleider für drinnen und draussen, Persönliches, Notizmaterial  
**Kursgebühr:** ab 6 Personen CHF 760, ab 8 Personen CHF 590, wird als Weiterbildung verrechnet  
Inkludiert: Organisation, Durchführung, Begleitung und Spesen der Kursleitung  
Exkludiert: Transfers, Kost und Logis  
**Zimmer:** Doppel- und Einzelzimmer sind für dich vorreserviert, bitte direkt beim [Pilgerhaus](#) buchen  
**Anmeldung:** in schriftlicher Form an [lara@laramandioni.ch](mailto:lara@laramandioni.ch) bis am 2. November 2026

**Gerne gebe ich dir telefonische Auskunft über deine Fragen und Anliegen – 079 253 56 86**



laramandioni