



# Winterwander-Retreat

## meine Herkunft - meine Kraftquelle

16.-18. Januar 2026, im Pilgerhaus – Niederrickenbach NW auf 1163 m.ü.M.

Unsere Biographie und die Ahnen wirken tief – sie begleiten, fordern, formen uns. In diesem Retreat geht es darum, die **eigene Geschichte** aus einem **neuen Blickwinkel** zu betrachten: als **Ressource**, nicht nur als Belastung.

Am Kraftort Niederrickenbach öffnen sich durch Winterwandern, Rituale, Körperübungen und Reflexion neue Räume. Schritt für Schritt lösen sich alte Glaubenssätze und Muster. Die Begegnung mit der eigenen Herkunft wird zur **Reise in mehr Klarheit, Präsenz und Ausdruck**.

Die **Natur** unterstützt dich, dich selbst wieder zu spüren – ruhig, kraftvoll und aufgerichtet. Ein Retreat für Menschen, die **Frieden** mit ihrer Geschichte suchen – und in ihrer **eigenen Mitte** ankommen möchten.

### Was du aus diesem Winterwander-Retreat mitnimmst:

- Du verstehst Muster und Lektionen deiner Biografie, du wandelst sie in Klarheit und Stärke
- Du erkennst die Schätze in deiner Ahnenlinie, du lernst, sie im Alltag zu nutzen
- Du versöhnst dich mit Herkunftsthemen u. verletzten inneren Anteilen, erlangst Frieden und Freude
- Du entdeckst, wer du wirklich bist – jenseits alter Prägungen und Etiketten
- Du entwickelst neue Perspektiven – für dich, dein Leben und deine Beziehungen

**Dauer:** Fr. 16.01.2026 um 16 Uhr – So. 18.01.2026 um 16 Uhr im Pilgerhaus, Niederrickenbach NW  
Das Retreat findet im Seminarraum und in der Natur statt. Je nach Schneelage verwenden wir Schneeschuhe, dies wird rechtzeitig kommuniziert. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Im Gepäck:** Matte u/o Decke, passende Kleider für drinnen und draussen, Persönliches, Notizmaterial

**Kursgebühr:** CHF 580, ab 6 Personen CHF 460, 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 24. Dezember 2025

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



laramandioni