



Wanderretreat zur Adventszeit

Stressmanagement und Regeneration

11.-13. 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

Die Ziele dieser bewegten Retreat beantworten folgende Fragen:

- Stressauslöser auf den verschiedenen Ebenen erkennen
- Geeignete, umsetzbare Massnahme in der Stressregulation lernen und erfahren
- Grundsätze der Stressprävention – einen Schritt im Voraus sein
- Entspannungstechniken indoor und outdoor erfahren

Dauer: 2.5 Tage

Beginn: Fr. 11.12.2026 um 16 Uhr

Ende: So. 13.12.2026 um 16 Uhr

Kursleitung: Lara Mandioni, Master Dipl. Coaching, Wanderleiterin mit eidg. FA

Kursgebühr: CHF 790.-

Diese Weiterbildung entspricht den Anforderungen der Weiterbildungsordnung des EMR und der ASCA.

Inkludiert: Organisation, Durchführung, Begleitung indoor und outdoor.

Exkludiert: Transfers, Kost und Logis

Das Retreat findet im Seminarraum und wandernd in der Natur statt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Im Gepäck: Matte u/o Decke, passende Kleider für Tätigkeiten im Raum und draussen in der Natur beim Gehen und Sein, warme Schuhe mit gutem Profil (Schnee kann den Boden bedecken), Persönliches für die Übernachtung und fürs Wohlbefinden, Notizmaterial.

Übernachtung mit Halbpension pro Person:

Im Doppelzimmer zur Doppelbelegung: CHF 240.-

Im Einzelzimmer: CHF 320.-

bitte direkt beim [Pilgerhaus](#) buchen und vor Ort bezahlen. Zimmer sind für dich vorreserviert.

Anmeldung: bis am 6. November 2026 unter

<https://www.acumax-kurse.ch/dozenten/Lara-Mandioni/3470>

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