



Wanderretreat zum Herbstbeginn

Ver.lust - wenn die Lust vergeht

25.-27. September 2026, im Pilgerhaus – Niederrickenbach NW auf 1163 m.ü.M.

Verlust und **Veränderung** lösen in uns **Trauer**, manchmal auch **Angst** und **Wut** aus. Ob Job, Status, Besitz, Identität, geliebte Menschen oder Tiere – wir halten fest, was uns **lieb** und **wichtig** ist. Die Vorstellung, etwas zu verlieren, **verunsichert** uns, lässt **Leere** erzeugen. Doch dieses Festhalten kostet Energie und blockiert oft den nächsten, kraftvollen und **heilenden Schritt**.

Trotz aller Anstrengung lässt sich **Wandel** nicht aufhalten. Er kann uns **aus der Bahn** werfen, wie auch uns dazu bewegen, **Schutz** oder Momente der **Stille** zu suchen. Wer ihn bewusst wahrnimmt, kann ihn gestalten. Wer ihn annimmt, wächst über sich hinaus und findet **Frieden**.

Dieses Wanderseminar lässt dich:

- Deine Denkmuster und emotionalen Reaktionen auf Verlust und Veränderung erkennen
- Die Bedeutung von Verlust anhand deines Wertesystems verstehen und neu deuten
- Angst und Trauer lindern und in Heilung verwandeln
- Dich mit der Vergangenheit versöhnen
- Dein inneres Feuer neu entfachen
- Durch Naturrituale den Zyklus von Kommen und Gehen annehmen
- Scham- und Schuldgefühle als wandelbare, menschliche Begleiter wahrnehmen
- Stress und Schmerz bewusst beeinflussen und reduzieren
-

Die Ziele dieser bewegten Retreat sind:

- Deine Denkmuster und emotionalen Reaktionen auf Verlust und Veränderung erkennen
- Die Bedeutung von Verlust anhand deines Wertesystems verstehen und neu deuten
- Angst und Trauer lindern und in Heilung verwandeln
- Dich mit der Vergangenheit versöhnen
- Dein inneres Feuer neu entfachen
- Durch Naturrituale den Zyklus von Kommen und Gehen annehmen

- Scham- und Schuldgefühle als wandelbare, menschliche Begleiter wahrnehmen
- Stress und Schmerz bewusst beeinflussen und reduzierend dazu?“

Dauer: 2.5 Tage

Beginn: Fr. 25.09.2026 um 16 Uhr

Ende: So. 27.09.2026 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 Wandern (Wanderschuhe mit gutem Profil), Persönliches für die Übernachtung, Notizmaterial.

Bei idealen Verhältnissen und passenden Bedürfnissen, können 600 Höhenmeter berauf und/oder bergab gewandern werden auf Bergwanderwege (T2). Die Region bietet mehrere Kleinseilbahnen für die Beförderung von Menschen zu interessanten Aussichtspunkten.

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 24. August 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