



Winterwander-Retreat

meine Herkunft - meine Kraftquelle

Winter 2027, Ort zu definieren

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: 2.5 Tage

Das Retreat findet im Seminarraum und in der Natur statt. Je nach Schneelage verwenden wir Schneeschuhe, dies wird rechtzeitig kommuniziert. Keine Vorkenntnisse nötig.

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 drinnen und draussen, Persönliches, Notizmaterial

Zimmer: Das wird im Verlauf vom Frühling 2026 bekannt gegeben

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

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