

# Her.kunft

## Ahnen und Biographie als Kraftquellen Für Zeitreisende und Gegenwartsbegeisterte

Wanderretreat für den Einzelnen oder in kleiner Gruppe, in St. Antönien GR

Bild soppahuesli.ch

### Bist du bei dir angekommen?

**Die Familiengeschichte und Biographie bereiten einem oft Kummer oder Schwierigkeiten.**

**In diesem Wanderretreat geht es darum, die Vergangenheit aus einer anderen Perspektive, nämlich als Kraftquelle für die Gegenwart zu betrachten.**

**Die vielfältigen Landschaften, Naturelemente und -rituale sowie Übungen und Reflexionen fördern Bewusstheit, bei der die Wickel von Glaubenssätzen und Verhaltensmustern gelockert werden.**

**Die Versöhnung mit den eignen Wurzeln verleiht einem Klarheit, Präsenz und Ausdruckskraft.**

### Inmitten der Bergkulissen ...

- vergegenwärtigst du dich deine **Ahnengeschichte** und **Wurzeln**, du gehst auf die Erkundung jener **Kräfte**, die drin verborgen sind
- du lernst, diese zu **befreien** und in der **Gegenwart** zielführend zu leben
- du erkennst aus deiner **Biographie** Muster, Lektionen und Quantensprünge,
- du lernst diese zu **wandeln** und zu **nutzen**
- du **versöhnst** dich mit Herkunftsthemen und verletzten Persönlichkeitsanteilen
- du entdeckst wieder, wer **du wirklich** in dieser Gegenwart und wozu du **fähig** bist
- du lernst, mit dem **Herzen** zu begreifen, dass die Vergangenheit viel mehr **Schätze** zu bieten hat, als was du denkst
- du förderst die **Entwicklung neuer Herangehensweise** und dein allgemeines **Wohlbefinden**

### Gastgeber und Infos

Ort Hotel & Restaurant Madrisajoch  
St. Antönierstrasse 21  
7246 St. Antönien

Dauer 2-3 Tage

Preis Seminarkosten auf Anfrage  
exkl. Kost, Logis und Transfers

Richtpreise pro Person und Nacht:  
DZ zur Einzelbelegung: CHF 150.-  
DZ zur Doppelbelegung: CHF 110.-  
Halbpension 3-Gang Menu: CHF 39.-

Anmeldung an  
lara@laramandioni.ch / 079 253 56 86

**Mit Erfahrung und Professionalität begleite ich dich exklusiv und wirkungsvoll auch ohne, dass du dein Anliegen anderen mitteilen musst. Diskretion ist gewährt.**

**Deine Fragen beantworte ich gerne, melde dich telefonisch bei mir.**

**Detailinformationen erhältst du nach deiner Anmeldung.**

**Ich freue mich auf dich  
Lara**



laramandioni  
bewegt lösend

# 1

**Ahnen, Familie und die eigene Biographie zeugen von mehreren Welten und Zeitdimensionen, die gleichzeitig in der Gegenwart auf einem wirken.**

# 2

Gehend, beobachtend und fühlend bist du in der Natur unterwegs.

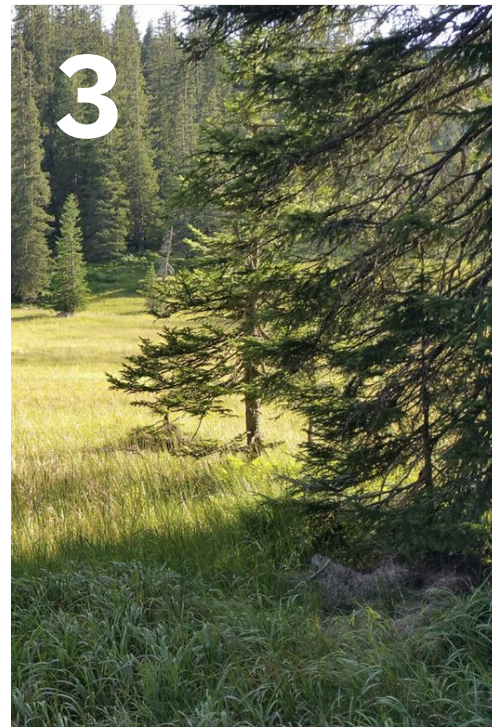
Vieles kannst du von ihr aufnehmen, vieles abgeben.

**Bei dir sein ist alles.**

Die gewonnene Lockerheit bahnt dir den Weg zu innerer Ruhe, Selbstvertrauen und Tatkraft.

Bist du bereit für deinen nächsten Schritt im Leben?

# 3



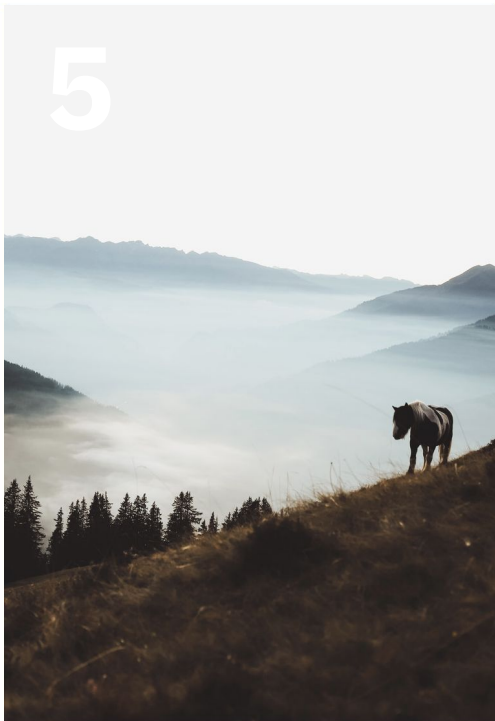
# 4

Wir bewegen uns auf gut ausgebauten Bergwanderwegen. Die effektive Gehzeit pro Tag beträgt 3 – 4 Std. für max. 600 Höhenmeter Auf- und Abstieg auf einer Höhe von 1500-2200m.

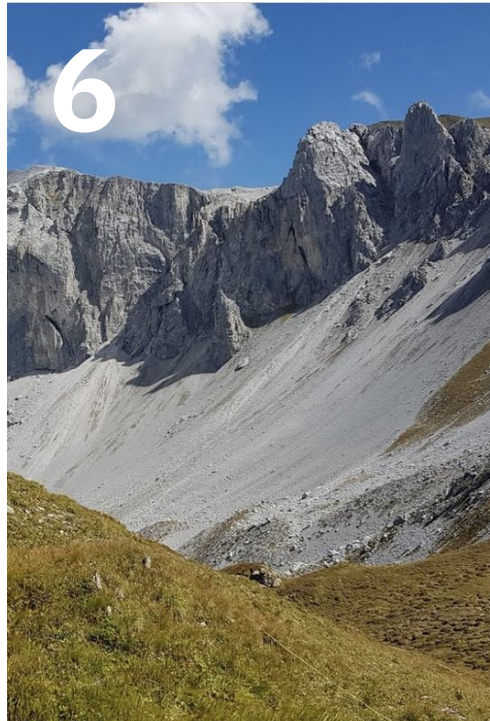
Die Wanderungen werden der Witterung und Situation angepasst. Neben dem Gehen gibt es ausreichende Momente fürs Innehalten und für die Arbeit mit der Natur.

Fühlst du dich nicht trittsicher?  
Melde dich bitte bei mir.

# 5



# 6



# 7

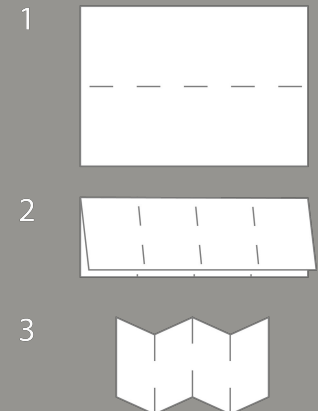
**Ahnen ... ahnen**

**Überall geht ein frühes Ahnen dem späteren Wissen voraus.**

Alexander von Humboldt

# 8

Faltvorlage



Bilder: madrisajoch.ch