



**REFUGIO**  
HEILIGKREUZ

# Gesundheits-Woche

16. bis 20. Juni 2025

## Wald, Wasser und mehr

### Zeit für dich - mit Kneippen, Waldbaden & Co.

Bist du auf der Suche nach einer ganzheitlichen Methode, um Stress abzubauen und deine Gesundheit zu fördern? Möchtest du einfache, kostengünstige und zeitsparende Anwendungen und Übungen kennenlernen, die sich mühelos in deinen Alltag integrieren lassen? Egal ob jung oder alt, gesund oder in der Genesungsphase – wenn du ein starkes Interesse an körperlicher und geistiger Gesundheit hast und Entspannung sowie Erholung in der Natur schätzt, dann ist diese Erfahrungswoche, inspiriert von der ganzheitlichen Gesundheitslehre Sebastian Kneipps, genau das Richtige für dich.



**PREIS**  
ab CHF 1'840.-  
1 Person im EZ

jetzt buchen!



## Gesundheits- und Erfahrungswoche

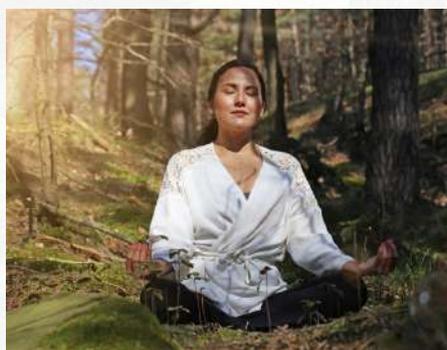
### Entspannung und Erholung

Diese Erfahrungswoche bietet **ganzheitliche Methoden zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung**, basierend auf der Lehre von Sebastian Kneipp. **Du lernst das Kneippen von Grund auf, praktizierst Waldbaden und Übungen für Körper, Geist und Seele**, die leicht in den Alltag integriert werden können.

### Stressfrei und gesund

Das Angebot richtet sich an **Menschen jeden Alters**, unabhängig vom Gesundheitszustand, die **Entspannung und Erholung in der Natur** suchen. Besonders angesprochen sind Personen, die Wert auf körperliche und geistige **Gesundheit** legen.

**Unser ganzheitliches Wochenprogramm baut auf den fünf Wirksäulen der Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp auf:** Ernährung, Bewegung und innere Balance begleitet von verschiedenen Wasser- und Heilpflanzenanwendungen, die für **mehr Stabilität und Vitalität in deinem Leben sorgen**. Wir vermitteln dir nicht nur das erforderliche und grundlegende Wissen, sondern auch praktische Tipps, um **auf eine einfache, ganzheitliche und natürliche Weise deine körperliche, geistige sowie seelische Gesundheit zu stärken**.



## Fokus auf Wasser, Heilpflanzen, Balance und Bewegung

In dieser Gesundheitswoche legen wir den **Fokus auf alle fünf Wirkungssäulen der kneipp'schen Gesundheitslehre im Überblick, insbesondere aber auf Wasser, Balance, Bewegung und Heilpflanzen.**

### Was du in unseren Workshops lernst:

#### Basiswissen zur kneipp'schen Gesundheitslehre

- Einführung in die ganzheitliche Gesundheitslehre.
- Basiswissen zu den 5 Säulen.
- Leben und Wirken von Sebastian Kneipp.
- Praktische Kneippanwendungen mit Indikationen und Kontraindikationen.
- Kennenlernen ausgewählter Heilkräuter und deren Einsatz bei verschiedenen Befindlichkeiten sowie die Herstellung eines Kräuterproduktes.

#### Waldbaden/Shinrin Yoku

- Waldbaden als achtsamkeitsbasierte Entspannungsmethode kennen lernen.
- Die Natur und insbesondere den Wald als Quelle zur Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit sowie als Glücksort erfahren.

#### Körper und Geist

- Den Weg zur körperlichen und mentalen Stärke beschreiten (neurozentriertes Körpertraining).
- Praktizieren von angeleiteten Entspannungstechniken und Atemübungen zur Stressregulation.
- Einfache Qi Gong-Praktiken.

### Was du erwarten darfst:

- Ein umfassendes **Revitalisierungsprogramm** für Körper, Geist und Seele.
- Konkrete, **alltagstaugliche Anwendungen und Praktiken** für die körperliche und mentale Gesundheit.
- Grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zur Durchführung von gesundheitsfördernden **Kneippanwendungen**.
- Ein intensives Erlebnis des Waldes mit allen Sinnen zur **Stärkung deiner Gesundheit**.
- Förderung deiner **Resilienz und Selbstfürsorge**, um aktiv Verantwortung für deine eigene Gesundheit zu übernehmen.
- Inspiration für einen **gesünderen Lebensstil**.
- Unzählige **Glücksmomente** im sozialen Miteinander, sowohl in der Gruppe als auch in der Solozeit, in der wunderschönen Umgebung des Refugios.

## Deine Wegbegleiterin während dieser Woche



### Daniela Elmiger Amrein

Ich bin ursprünglich Primarlehrerin und Gestaltungstherapeutin und wohne mit meiner Familie in Gisikon. Nach einer Brustkrebsdiagnose vor 10 Jahren haben mir Wald, Wasser und mehr wieder auf die Beine geholfen. Instinktiv zog es mich oft alleine in den Wald, wo ich Naturmandalas gelegt und frische Energie getankt habe. Durch meine Ausbildung zur dipl. Kneipp Gesundheitsberaterin habe ich die Natur als wahre Schatzkiste für die Gesundheit kennen gelernt.

Seit acht Jahren biete ich mit grosser Freude im Kneipp Garten Gisikon regelmässig Kneippführungen und Workshops zu verschiedenen gesundheitlichen Themen an. Meine Liebe zum Wald hat mich dann 2019 zur Ausbildung zur zert. Wald-Gesundheitstrainerin geführt, und seit da leite ich verschiedenste Menschen, meist in Gruppen, zum Waldbaden mit vielen Staunmomenten an.

Kürzlich habe ich auch das Zertifikat als Body & Mind Practitioner erworben, was mir noch einmal einen anderen Blickwinkel auf die ganzheitliche Mind-Body-Medizin eröffnet und mich dazu befähigt hat, die verschiedensten Praktiken zur Stressregulation und Gesundheitsprävention zielgerichtet einzusetzen. Alle diese Facetten sowie meine Lebenserfahrung ermöglichen mir, dass ich mein Wissen und meine Begeisterung für die Natur und die Gesundheit von Körper, Geist und Seele authentisch, kreativ, alltagstauglich und mit einer guten Prise Humor und Freude weitergeben kann.

[www.naturtankstelle.ch](http://www.naturtankstelle.ch)

### Anreise:

Wir empfehlen dir **mit dem ÖV** anzureisen. **Das Gepäck kannst du** dank unserer Partnerschaft mit der UNESCO BIOSPHÄRE ENTLEBUCH und der SBB **vor deiner Abreise zum Spezialpreis zu uns senden**. Geplant ist eine **gemeinsame Ankunft aller Teilnehmenden am Bahnhof Schöpfheim um 11.28 Uhr**. Dort begrüßen wir dich und fahren gemeinsam **um 11.33 Uhr mit dem Postauto in Richtung Heiligkreuz**. Auf halber Strecke werden wir **den Rest des Aufstiegs zum Refugio zu Fuss durch den Wald zurücklegen inkl. Picknick-Halt** (reine Wanderzeit 35 Min.). Restliche Gepäckstücke können alternativ auch im Postauto deponiert werden. Die Gastgeber werden diese zum Refugio bringen.

## Was macht dieses Angebot besonders?

**Gastfreundschaft & Wegbegleitung:** Deine Gastgeber & Wegbegleiter stehen dir während rund **25 Impuls-Stunden** mit ihrem Wissen und ihrer Gastfreundschaft zur Seite. Das **ganze Refugio**, der **Kräutergarten** und der **einzigartige Kneippwald** sind für dich **und deine Gruppe exklusiv** für einen Aufenthalt und Rückzug geöffnet.

**Expertenwissen:** Deine Gastgeber & Wegbegleiter verfügen alle über **qualifiziertes Wissen** in ihrem **Fachgebiet**.

**Transformative Erfahrung:** Durch die **Integration der fünf verschiedenen Wirksäulen nach Kneipp** wird das **Programm** für dich zu einer **ganzheitlichen und natürlichen Erfahrung**.

**Regionale und saisonale Küche:** Die Gastgeber bereiten **alle Mahlzeiten regional und saisonal** zu. Wenn möglich kreieren wir unsere Gerichte mit selbst gepflückten Kräutern aus dem Garten oder der Natur. **Wir überraschen dich täglich** mit einer **vollwertigen und frischen Küche**, **abwechslungsweise mit tierischen oder pflanzlichen** Proteinen. **Vegane Speisen** bereiten wir auf **Bestellung und gegen Aufpreis** gerne für dich zu. Siehe separate Ticketkategorie bei der Buchung.

**Einzigartige Räumlichkeiten:** Unsere Wohlfühl- und Naturräume bieten dir **intime Rückzugsmöglichkeiten** in einer natürlichen Atmosphäre der **UNESCO Biosphäre Entlebuch**. Sie bilden den idealen Rahmen für **deine Regeneration & Stärkung**. Alle Gäste erhalten ihr persönliches Refugium, **sprich ein stilvolles Einzelzimmer** mit Waschbecken. Siehe wählbare Zimmerkategorie bei der Buchung.

**«Sharing is Caring» im Refugio:** Wir leben den Gedanken "sharing is caring". Unser Essen nehmen wir gemeinsam **an der langen Tafel ein, an der du dich selbst bedienst und die Gemeinschaft genießt**. Die neu sanierten **Badezimmer teilst du mit bis zu zwei weiteren Gästen**. Gemeinsam teilen wir auch Werte wie **Rücksicht und Respekt gegenüber Mensch und Umwelt**, die unser Zusammenleben nachhaltig gestalten.

### IM PAUSCHALPREIS VON AB CHF 1'840.- INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- **Fünf Tage exklusiven Aufenthalt im Refugio Heiligkreuz (von Montag bis Freitagmittag)**
- **Rund 25 Stunden begleitete Workshops in einer Kleingruppe von max. 10 Gästen, Impulse und Übungen von ausgewiesenen Wegbegleitern (Coaches) und deinem Gastgeber-Team**
- **Vier Übernachtungen im Einzelzimmer (siehe wählbare Zimmerkategorie)**
- **Ausgewogene Mahlzeiten; Vormittags-Brunch, gesunde Nachmittags-Zwischenverpflegung (genussvolle Variationen je nach Saison in Selbstbedienung) und abendliche «Tafelrunde»**
- **Unbeschränkter Zugang zu Quellwasser und zur Teebar, mit verschiedenen Tees aus heimischen, handgepflückten Kräutern und Wildblumen**
- **Freier Zugang zum Kreativ-Atelier, inkl. Materialien und Anleitungen für das Gestalten von persönlichen Herzensbildern und Visionsboards**
- **Nutzung der Wohlfühl- und Naturräume im und um das Refugio**
- **Material für die Herstellung der pflanzlichen Produkte im Kräuteratelier**