



JAHRES- PROGRAMM 2025

Übersicht aller Kurse und Angebote im Kloster Ilanz



- WAS** Mehr als 50 Kurse und Angebote
- WER** Fachkundige Referentinnen und Referenten
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, CH-7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.klosterilanz.ch

LEITGEDANKE

Das Gäste- und Seminarhaus des Kloster Illanz ist ein Ort für Bildung, Besinnung und Begleitung. Es ist ein Teil des Klosters der Dominikanerinnen von Illanz und es ist offen für alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Alter, Beruf, Religion oder Bezug zur Kirche. Wenn Sie es schätzen, mit einer Ordensgemeinschaft in Kontakt zu kommen, haben Sie hier die Gelegenheit. Das Haus, in ruhiger Lage mitten in einer wunderbaren Bündner Berglandschaft, bietet den Rahmen sowohl für lebendige Bildungsarbeit als auch für Stille.

EDITORIAL



Das Kloster Ilanz präsentiert mit Freude sein Jahresprogramm 2025 – eine Einladung zu einer Zeit der Entschleunigung, des Lernens und der Begegnung inmitten der Bündner Bergwelt. In der Tradition des Klosters setzen wir auch in diesem Jahr auf eine ausgewogene Mischung aus altbewährten Angeboten und neuen, inspirierenden Kursen. Unser Ziel ist es, Raum zu schaffen für geistige Erneuerung, nachhaltige Lebensweisen und tiefgehende spirituelle Erfahrungen.

Unsere Kurse sind so gestaltet, dass sie nicht nur den Einzelnen, sondern auch den Austausch in der Gruppe fördern. Es ist uns ein Anliegen, einen Ort der Offenheit zu schaffen, an dem Menschen ihre Gedanken teilen und gemeinsam neue Perspektiven entwickeln können.

Das Kloster Ilanz ist bereit für ein weiteres Jahr voller achtsamer Begegnungen und gemeinsamer Erfahrungen. Wir hoffen, dass Sie bei uns Ruhe, Inspiration und tiefe Verbundenheit finden – und vielleicht sogar ein kleines Stück Zuhause.

Herzlich Willkommen im Kloster Ilanz im Jahr 2025!

INHALTSVERZEICHNIS

Alle Kurse in chronologischer Reihenfolge

1

JANUAR

JANUAR		Seite	
	07.01.	Beten mit Leib und Seele	10
	08.01.	Trauercafé	11
NEU	11.01. - 12.01.	Lu Jong Yoga	12
	19.01. - 25.01.	Fasten und Wandern	13
	21.01.	Beten mit Leib und Seele	10
NEU	25.01.	Bring deine Träume auf die Erde	14

2

FEBRUAR

FEBRUAR		Seite	
	03.02. - 05.02.	Begleitung in der letzten Lebensphase; Modul 1	15
	04.02.	Beten mit Leib und Seele	10
	05.02.	Trauercafé	11
	18.02.	Beten mit Leib und Seele	10
NEU	21.02. - 23.02.	Meditation mit dem Stift	17
	21.02. - 23.02.	Die Stimme deines Herzens hören	18
NEU	28.02.	Musik mit Sang und Klang	19
	28.02. - 02.03.	Körper und Geist im Einklang	20

3

MÄRZ

MÄRZ		Seite
03.03. - 04.03.	Begleitung in der letzten Lebensphase; Modul 2	15
05.03.	Trauercafé	11
08.03.	Start in den Tag mit Sr. Ingrid	21
11.03.	Beten mit Leib und Seele	10
21.03. - 23.03.	Nähwochenende mit individuellem Gegenstand	22
22.03.	Lebensschätze heben	23
25.03.	Beten mit Leib und Seele	10

4

APRIL

APRIL		Seite
02.04.	Trauercafé	11
04.04. - 06.04.	87. Ilanzer Märchentage	24

	05.04. - 06.04.	Feldenkrais und Beckenboden Seminar	25
	07.04. - 08.04.	Begleitung in der letzten Lebensphase Modul 3	15
	08.04.	Beten mit Leib und Seele	10
NEU	11.04. - 13.04.	Sonne und Kreuz - Sonnenkreuz	26
	12.04. - 13.04.	Jin Shin Jyutsu Physio Philosophie	27
	13.04. - 19.04.	Fasten und Wandern	13
	17.04. - 21.04.	Ostern	28
	19.04. - 20.04.	Feldenkrais	30
	26.04. - 27.04.	Erste Hilfe durch das Wort	31

5

	MAI		Seite
	01.05. - 04.05.	Leben ist Bewegung	32
	02.05. - 04.05.	Krippenfiguren Heilige Familie und Volk	33
	07.05.	Trauercafé	11
NEU	10.05.	Jeder Rauch hat seine Wirkung	34
NEU	10.05.	Rückenmassage nach Rudolf Breuss	35
NEU	11.05.	Zur Ruhe kommen - für Eilige	36
NEU	15.05. - 18.05.	Weisheit kommt tanzend	37
NEU	19.05. - 23.05.	Feldenkrais und Wandern	40
	19.05. - 27.05.	Exerzitien: Lass mich mit dir gehen	41
	29.05. - 01.06.	Nähwochenende mit individuellem Gegenstand	22
	31.05.	Es ist Zeit, glückwärts zu gehen	42

6

	JUNI		Seite
	04.06.	Trauercafé	11
NEU	06.06. - 08.06.	Shinrin-Yoku/Waldbaden	43
	07.06.	Start in den Tag mit Sr. Ingrid	21
	13.06. - 15.06.	Bibel getanzt	44
	26.06. - 29.06.	Kunst und Kulturlandschaft Surselva	45
NEU	27.06. - 29.06.	Schreiben heisst begegnen	46
NEU	27.06. - 29.06.	Sommer-Freude	47
	29.06. - 05.07.	Schönheiten des Bündner Oberlandes	48

INHALTSVERZEICHNIS

Alle Kurse in chronologischer Reihenfolge

7

JULI

Seite

04.07.	Salben und Wickel	49
04.07. - 06.07.	Nähwochenende mit individuellem Gegenstand	22
06.07. - 12.07.	Singwoche pro Musica	50
13.07. - 26.07.	Romanischkurs – Cuors romontsch Sursilvan	51

8

AUGUST

Seite

NEU	01.08.	Brunch 1. August	52
NEU	02.08. - 03.08.	Lu Jong Yoga	17
NEU	08.08. - 10.08.	Klösterliche Klänge neu entdecken	53
NEU	14.08. - 17.08.	Offen für das Neue	54
NEU	16.08.	So wird ihr Körper Widerstandsfähig	55
NEU	17.08. - 22.08.	Wer bin ich und was will ich wirklich	56
	17.08. - 23.08.	Schönheiten des Bündner Oberlandes	48
	22.08. - 24.08.	Die Stimme deines Herzens hören	18

9

SEPTEMBER

Seite

	03.09.	Trauercafé	11
	06.09.	Start in den Tag mit Sr. Ingrid	21
NEU	12.09. - 13.09.	Menschenkenntnis mit dem Enneagramm	57
	23.09.	Beten mit Leib und Seele	10
	26.09. - 28.09.	Krippenfiguren Heilige Familie und Volk	33

10

OKTOBER

Seite

	01.10.	Trauercafé	11
	04.10. - 05.10.	Klangschalen-Massage	58
	04.10. - 06.10.	Nähwochenende mit individuellem Gegenstand	22
	10.10. - 12.10.	Nähwochenende mit individuellem Gegenstand	22
NEU	11.10.	Bring deine Träume auf die Erde	14
NEU	11.10.	Zur Ruhe kommen - für Eilige	36

NEU	17.10. - 19.10.	Dreiklang des Lebens	59
	17.10. - 19.10.	Krippenfiguren Heilige Familie und Volk	33
	17.10. - 19.10.	Körper und Geist im Einklang	20
	18.10. - 19.10.	Jin Shin Jyutsu Physio Philosophie	60
	21.10.	Beten mit Leib und Seele	10
	21.10. - 23.10.	88. Ilanzer Märchentage	61
NEU	24.10. - 26.10.	Von Hand geformt	62
	25.10.	Über-Gänge	64
	31.10. - 02.11.	Yin Yoga	65
NEU	31.10. - 02.11.	Shinrin-Yoku/Waldbaden	43

11

NOVEMBER

NOVEMBER		Seite	
05.11.	Trauercafé	11	
08.11.	Selbstcoaching mit Logosynthese	66	
09.11.	Start in den Tag mit Sr. Ingrid	20	
11.11.	Beten mit Leib und Seele	10	
15.11. - 16.11.	Feldenkrais und Beckenboden Seminar	25	
15.11. - 16.11.	Erste Hilfe durch das Wort	31	
NEU	21.11. - 23.11.	Auszeit in der Stille	67
NEU	22.11. - 23.11.	Dem Leben Sinn geben	68
	25.11.	Beten mit Leib und Seele	10
	29.11. - 30.11.	Feldenkrais	30

12

DEZEMBER

DEZEMBER		Seite
02.12.	Beten mit Leib und Seele	10
03.12.	Trauercafé	11
05.12. - 07.12.	Jin Shin Jyutsu® Strömen im Advent	69
16.12.	Beten mit Leib und Seele	10
23.12. - 26.12.	Weihnachten	70
30.12. - 01.01.	Ilanzer Neujahrstage	72
	Zimmerpreise	73





BETEN MIT LEIB UND SEELE

Meditation in Stille



WAS Ein Angebot, sich selbst ganzheitlich wahrzunehmen und durch einfache Bewegungen den achtsamen Umgang mit dem eigenen Leib einüben und erspüren.

Eine halbe Stunde angeleitete Leibübungen
Anschliessend eine halbe Stunde gemeinsame Schweigemeditation

WER Sr. Monika Hüppi OP, geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin

Zielpublikum
Alle Interessierten

WANN jeweils am Dienstagabend von 19.30 bis 20.30 Uhr

07. Januar 2025
21. Januar 2025
04. Februar 2025
18. Februar 2025
11. März 2025
25. März 2025
08. April 2025

23. September 2025
21. Oktober 2025
11. November 2025
25. November 2025
02. Dezember 2025
16. Dezember 2025

WIEVIEL Freiwillige Spende

TRAUERCAFÉ

Auf dem Weg zu neuer Lebensfreude



WAS Das Trauercafé ist ein offener und geschützter Ort, um zu reden, einander zuzuhören, zu trauern, aber auch um neue Impulse, Mut und Kraft zu schöpfen.

- Sie haben einen lieben Menschen durch den Tod verloren?
- Sie haben einen schmerzhaften Verlust zu verkraften?
- Sie wissen nicht, wie Sie mit einer schlimmen Diagnose umgehen sollen?
- Ein Angehöriger ist dement und wird Ihnen immer fremder?
- Ein Schicksalsschlag hat Sie plötzlich auf die Schattenseite des Lebens gestellt?
- Sie fühlen sich mit Ihrem Schmerz, Ihren Sorgen und Ihrer Trauer allein oder unverstanden?

WER Sr. Madlen Büttler OP, Fachfrau für Lebens- und Sterbebegleitung und dipl. Trauerbegleiterin
Barbara De Giorgi, Fachfrau für Lebens- und Sterbebegleitung, dipl. Trauerbegleiterin

Zielpublikum
Menschen in verschiedensten Lebenssituationen, die von jemandem oder von etwas Abschied nehmen mussten.

WANN jeweils am ersten Mittwoch im Monat
von 14 Uhr bis 16 Uhr (ausser im Sommer)

08. Januar	02. April	03. September
05. Februar	07. Mai	01. Oktober
05. März	04. Juni	05. November
		03. Dezember

WIEVIEL Freiwilliger Unkostenbeitrag

Auch persönliche Gespräche sind möglich.
Anmeldung bei Sr. Madlen Büttler, +41 (0)81 926 96 85

LU JONG YOGA

NEU



WAS Lu Jong Yoga ist Meditation in Bewegung.

Mit achtsamer Atmung und geschmeidigen Bewegungen stellen sich Ruhe, Lebensfreude und inneres Gleichgewicht ein.

WER Anna Zimmermann, Physio und Yogatherapeutin, jahrelange Erfahrung als Erwachsenenbildnerin, www.annazimmermann.com

Zielpublikum

Geeignet für alle Altersgruppen, auch ohne Vorkenntnisse

WANN Samstag, 11. Januar, 14 Uhr bis Sonntag, 12. Januar 2025, 12 Uhr
Samstag, 02. August, 14 Uhr bis Sonntag, 03. August 2025, 12 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Neujahr

WIEVIEL Kurs CHF 150
Maximal 12 Teilnehmende

FASTEN UND WANDERN

Entschleunigen, Entschlacken und Regenerieren durch Fasten und Wandern



WAS Die positiven Effekte des Fastens wirken auf den gesamten Körper und ermöglichen, auf natürliche Weise zum inneren Gleichgewicht zu finden. Tägliche Wanderungen durch die wunderschöne Region der Surselva mit ihrer faszinierenden Rheinschlucht und die verschiedenen Kneipp-Anwendungen unterstützen dabei diese Art der Selbstregulation. Hierdurch werden die Abwehrkräfte gestärkt, körperliches Wohlbefinden gesteigert und die individuelle Stressregulation nachhaltig verbessert. Während das Buchinger-Fasten ausschließlich auf eine flüssige Nahrungszufuhr setzt, um eine Stoffwechselumstellung herbeizuführen, werden beim Basenfasten lediglich alle sauer wirkenden Nahrungsmittel aus dem Speiseplan entnommen, um den Säure-Basenhaushalt wieder in Balance zu bringen. Ein ausgewähltes Programm aus Bewegung, Entspannung und fastenbegleitenden Kneipp-Anwendungen unterstützen in dieser Woche die positiven Effekte des Fastens. Zusätzliche Informationen zu den Themen Fasten und Ernährung sowie eine Einführung in das Kneipp-Konzept runden diese Woche zu einem einzigartigen Gesundheitserlebnis ab.

WER Heike A. Gödeke, Fastenleiterin (AGL), Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA)

Zielpublikum
Fastenanfänger und Fastenerfahrene

WANN Sonntag, 19. Januar, 16.30 Uhr bis Samstag, 25. Januar 2025, 10 Uhr
Sonntag, 13. April, 16.30 Uhr bis Samstag, 19. April 2025, 10 Uhr
Anmeldung bis 30 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 350
Mindestens 8 Teilnehmende

WEITERES Bitte bei der Anmeldung angeben:
Fasten nach Dr. M. Buchinger / Dr. Lützner oder Vegan-Basenfasten

BRING DEINE TRÄUME AUF DIE ERDE

Visionsarbeit für den Hausgebrauch

NEU



WAS

Du kannst alles tun, was du willst in deinem Traum.
Du kannst deinen Traum auch eintauschen oder ändern,
wenn er dir nicht mehr gefällt.
Weil es dein Leben ist.
Wenn du dein Leben nicht magst, kannst du es verändern.

In diesem Tagesseminar beschäftigen wir uns mit deinen Träumen und Visionen und vor allem damit, wie du sie auf die Erde und in dein Leben holen kannst. Das ist möglich und du hast es buchstäblich selbst in der Hand. Es geht um Selbstwirksamkeit, um das Bewusstmachen und Anzapfen deiner Ressourcen, um Strategien. Es geht darum, grosse Ziele in kleine machbare Schritte herunterzubrechen.

Dieser Tag soll eine Einladung an euch sein, gross zu denken und den Mut und die Motivation aufzubringen, euch für etwas in Bewegung zu setzen, das euch wichtig ist!

WER

Meggi Weiss, Psychologische Begleiterin und Life Coach für Einzelpersonen und Paare. Praxis für Integrales Coaching: www.meggi-weiss.de

Zielpublikum
Alle Interessierten

WANN

Samstag, 25. Januar 2025, 9 bis 17 Uhr
Samstag, 11. Oktober 2025, 9 bis 17 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

CHF 190
Mittagessen zusätzlich CHF 20
Mindestens 12, maximal 16 Teilnehmende

BEGLEITUNG IN DER LETZTEN LEBENSPHASE

Lehrgang 17



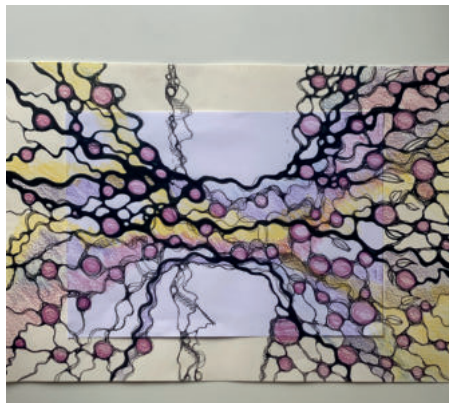
- WAS**
- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| Modul 1 (3 Tage) | Krankheit / Sterben / Tod |
| Modul 2 (2 Tage) | Kommunikation und Netzwerke |
| Modul 3 (2 Tage) | Begleitung / Angehörige |
- WER**
- Silvia Graf-Frey, Geschäftsleiterin palliative gr
Clara Deflorin, dipl. Bereichsleiterin Pflege/Betreuung, Spezialistin Palliative Care, Beraterin Alzheimer GR
- Referate**
- Flurina Chistell, dipl. Pflegefachfrau FH MScN, Spezialistin Palliative Care
Ignazia Graf-Giger, Pflegefachfrau Onkologie und Spezialistin Palliative Care
Andrea Schena, Trauer- und Ritualbegleiterin
Spitalseelsorge, Spiritual Care (noch offen)
Netzwerkpartner: TECUM, Palliativer Brückendienst GR, Alzheimer GR
- Zielpublikum**
- Personen, welche sich vertieft mit Sterben und Tod auseinandersetzen möchten. Personen, welche kranke und sterbende Menschen begleiten oder begleiten wollen. Betroffene Angehörige und Personen aus pflegerischen, sozialen und seelsorgerischen Berufen.
- WANN**
- | | |
|----------------------|---|
| 03.-05. Februar 2025 | Veränderungen am Lebensende, Sterben, Tod |
| 03.-04. März 2025 | Kommunikation und Netzwerke |
| 07.-08. April 2025 | Rituale, Begleitung, Spiritualität |
- WIEVIEL**
- Lehrgang Total CHF 1'050
Mittagessen zusätzlich CHF 20
Maximal 16 Teilnehmende
- Anmeldung bei info@palliative-gr.ch
Zimmerbuchung unter www.klosterilanz.ch



MEDITATION MIT DEM STIFT

Lass es wachsen

NEU



WAS

In diesem NeuroGraphik® Kurs zeichnest du einen NeuroBaum. Der Zeichnung liegt deine Absicht zugrunde, ein für dich wichtiges Thema weiterzuentwickeln. Du beschäftigst dich beim vertieften Zeichnen mit deinem Anliegen und modellierst es nach deinen Vorstellungen.

NeuroGraphik® ist Meditation mit dem Stift und wurde vom Architekten, Künstler und Psychologen Prof. Dr. Pavel Piskarev entwickelt. NeuroGraphik® hat zum Ziel Einschränkungen aufzulösen, sowie gezielt und spielerisch einen individuellen «Plan» für die Zukunft zu schaffen.

Während des neurographischen Zeichnens wächst auf dem Papier ein Baum, und in deinem Inneren entfaltet sich dein Thema, neue Möglichkeiten werden sich dir zeigen. Du nimmst ein Kunstwerk nach Hause und damit die Zuversicht, dass auch dein Projekt bald blühen und Früchte tragen wird ...

WER

Carmen Peter, Trin-Mulin und Ilanz, www.metamur.ch
NeuroGraphik® Spezialistin, Fachperson für Rituale CAS, Coach/Beraterin, Lehrerin, Schulleiterin,

Zielpublikum

Interessierte Menschen jeden Alters, es braucht keine zeichnerischen Fähigkeiten oder besondere Kreativität.

WANN

Freitag, 21. Februar, 17 Uhr bis Sonntag, 23. Februar 2025, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 250, Material CHF 10
Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende

WEITERES

Wenn vorhanden schwarze Filzstifte (dünn, mittel und dick) und eine Farbschachtel mitbringen.
Es wird ein Zertifikat des Instituts für Kreativitätspsychologie ausgestellt.

DIE STIMME DEINES HERZENS HÖREN

Reise nach Innen



WAS

Ein Retreat für Deine Seele, damit sie tief in Deine innere Mitte des Körpers abtauchen kann und Du so zu Deinem inneren Kraftort reisen kannst. Dort findest Du Ruhe, inneren Frieden, Gleichgewicht und Liebe. Es ist ein Zustand des «Seins».

Vor allem in hektischen Zeiten, wo wir im Alltag gefordert sind, ist es wichtig diesen inneren Ort in uns zu pflegen und zu nähren, damit wir uns nicht ausbrennen und so unsere Energiebalance bewusst steuern.

Mit Hilfe von Meditations- und Imaginationstechniken, Atem- und Achtsamkeitsübungen, sowie kreativem Ausdruck und heilsamer Unterstützung der Natur, kannst Du zu diesem heilsamen Kraftort in Dir finden. So kannst Du Deine Herzensstimme hören, Dich von ihr führen lassen und Dein Leben mehr aus dem Herzen heraus gestalten.

WER

Christa Sägesser, eidg. dipl. Kunsttherapeutin, dipl. Figurenspieltherapeutin, zertifizierte Supervisorin, Lehrtherapeutin, Mentorin, Prüfungsexpertin HF KST und SAMT-Leiterin (Systemische Aufstellung mit Märchen und Träumen), in eigener Praxis seit 1998

Zielpublikum

Alle die aus ihrer eigenen Mitte Kraft schöpfen, sich tief entspannen und auf eine innere Reise gehen möchten.

WANN

Freitag, 21. Februar, 18 Uhr bis Sonntag, 23. Februar 2025, 15 Uhr
Freitag, 22. August, 18 Uhr bis Sonntag, 24. August 2025, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 390
Maximal 12 Teilnehmende

WEITERES

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, ein offenes Herz genügt ;-)
Die Stunden können bei EMR/ASCA/EGK als WB eingereicht werden.

MUSIK MIT SANG UND KLANG

Eine Begleitung in der Abschiedsphase

NEU



WAS

Einführung in die Wirkfaktoren von Musik, Sang und Klang innerhalb der Palliative Care, Sterbe-, Abschieds- und Trauerphase; eine musiktherapeutische Methode.

Ziel:

Aufzeigen der Möglichkeiten von Musik, zur Bewältigung schwieriger Momente innerhalb der Komplexbehandlung von Betroffenen.

Unterstützung und Förderung von Ressourcen, freisetzen von Energien durch Musik, Sang und Klang.

Musik als Therapie bietet den Betroffenen und den Angehörigen eine andere Möglichkeit der Begegnung und Zeitgestaltung in der Abschiedsphase des Lebens. Musik ist ein nonverbales Medium, kann auch dort eingesetzt werden, wo die verbale Verständigung nicht mehr möglich ist. Musik, Sang und Klang ist eine kraftvolle, schöpferische, sinnstiftende Zuwendung: sie schafft Begegnungen für den Augenblick, Momente der Freude und des Glücks, fördert das Loslassen und das Sein im Hier und Jetzt, ohne viele Worte zu verlieren. Musik, Sang und Klang ermöglicht direkten Zugang zu den Gefühlen und hilft in der Bewältigung und Verarbeitung von Krankheit und Trauer. Sie weckt und stärkt spirituelle Ressourcen.

WER

Katharina Binetti, Musiktherapeutin SFMT, Psychoonkologin, Trauerbegleitung

Zielpublikum: Für Betroffene, Angehörige, freiwillige Helfer, Interessierte

WANN

Freitag, 28. Februar 2025, 10 Uhr bis 16 Uhr

WIEVIEL

Kurs CHF 160 (zusätzlich Mittagessen CHF 20)

Im Anschluss ist es möglich eine persönliche Behandlung durch Musik, Sang und Klang zu buchen. Sie fördert die Regeneration und löst Anspannungen. Kosten 40 - 45 Min CHF 65. Bitte reservieren Sie die Zeitfenster im Vorfeld.

WEITERES

Mitbringen: Ein Lieblingslied auf CD, oder nur Titel oder Text davon, bequeme Kleidung.

KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

Lu Jong Yoga & Qi Gong



WAS

Diese jahrtausendealten Methoden stammen aus den grossen Traditionen Chinas und Tibets. Sie wurden über Generationen hinweg von Meistern an Schüler weitergegeben. Mit ihrer Hilfe kannst du dein Körperbewusstsein erweitern, deine Konzentration verbessern und störende Gedanken allmählich zur Ruhe bringen.

Hast du schon mal von „Qi“ gehört? Das ist das chinesische Wort für Lebensenergie. Stell dir vor, es ist eine Art belebende Kraft, die durch alle Lebewesen fliesst und Gesundheit bedeutet. Unser Ziel ist es, diese Energie in deinem Körper frei fließen und dich vital und gesund fühlen zu lassen. Lu Jong Yoga beinhaltet Weisheiten aus den Elementen, der tibetischen Astrologie und Medizin. Diese Kombination bringt natürliche Balance in deine Körpersysteme. Ein Schlüssel dazu ist die bewusste Atmung. Die Positionen und Bewegungen während der Praxis öffnen sanft energetische Kanäle und bringen dich in einen meditativen Zustand. Du erhältst Belehrungen und Methoden, um Heilung auf ganzheitliche Art in deinen Alltag zu integrieren.

WER

Beatrice Albin, med. Masseurin, Qi Gong Leiterin, www.beaalbin.ch
Michaela Tuzzolino, Lu Jong Tibetische Heilyogalehrerin, www.mi-tu.ch

Zielpublikum: Alle Interessierten mit offenem Geist, Freude an sanfter Bewegung

WANN

Freitag, 28. Februar, 15.30 Uhr bis Sonntag, 02. März 2025, 12 Uhr
Freitag, 17. Oktober, 15.30 bis Sonntag, 19. Oktober 2025, 12 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei: Michaela Tuzzolino, info@mi-tu.ch

WIEVIEL

Kurs CHF 310
Der Kurs wird ab 8 Teilnehmenden durchgeführt

WEITERES

Die Übungen können auch am Stuhl praktiziert werden. Wenn du eine eigene Matte und Kissen besitzt, gerne mitbringen und entsprechende weiche Kleidung, die dir Bewegungsfreiheit schenkt.

Für weitere Informationen E-Mail: info@mi-tu.ch oder +41 (0)79 358 15 23

START IN DEN TAG MIT SR. INGRID



WAS

Moderne Kirchenfenster im Durchblick auf alte Geschichten

Jedes Fenster der Klosterkirche, von aussen durchleuchtet, entschlüsselt die Symbolik, hinter der eine starke Geschichte steht.

Dem thematischen Impuls folgt ein ungezwungenes Zusammensein bei einem Kaffee.

WER

Sr. Ingrid Grave, ehemalige TV-Moderatorin der sonntäglichen Sternstunden

Zielpublikum

Frauen aller Altersgruppen, auch Männer sind willkommen

WANN

jeweils am Samstag

08. März 2025

07. Juni 2025

06. September 2025

08. November 2025

von 9 Uhr bis ca. 11 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vor jeweiligem Termin

Kosten CHF 20 pro Person

WIEVIEL

NÄHWOCHENENDE MIT INDIVIDUELLEM GEGENSTAND

Kreative Tage mit Gleichgesinnten



WAS Nutzen Sie Ihre Freizeit, um Ihre Kreativität zu entfalten, abzuschalten und doch produktiv zu sein. Gefällt und sitzt Ihnen die Kleidung in Modegeschäften nicht zu 100 %? Müsste man da oder dort etwas ändern? Oder würden Sie viel lieber etwas Neues oder ein ähnliches Modell selber nähen? In einer Kleingruppe (4-6 Personen) werden Sie individuelle Nähprojekte verwirklichen oder Bestehendes ändern.

Einige Ideen: Ein Lieblings-Shirt nachnähen, eine Jacke, die sitzt, eine Tasche, die rundum gefällt, ein Pyjama für Ihre Liebsten usw. Geniessen Sie die Zeit hinter Ihrer Nähmaschine, dran zu bleiben, zu entschleunigen und evtl. ein grösseres Projekt in Angriff zu nehmen.

Gerne unterstütze ich Sie da, wo Sie es wünschen und gebe über den Arbeitsaufwand Ihres Gegenstandes Auskunft. Denn je nach Art und Grösse kann es sein, dass die Arbeit nicht ganz fertig gestellt oder ein zweites schönes Stück in Angriff genommen werden kann.

WER Katharina Weber, eidg. dipl. Damenschneiderin und Handarbeitslehrerin, Farb- und Modestilberaterin mit eidg. Fachausweis, Erwachsenenbildnerin
Zielpublikum: Alle sind herzlich willkommen!

WANN Freitag, 21. März, 10 Uhr bis Sonntag, 23. März 2025, 15 Uhr
Donnerstag, 29. Mai, 10 Uhr bis Sonntag, 1. Juni 2025, 15 Uhr
Freitag, 04. Juli, 10 Uhr bis Sonntag, 06. Juli 2025, 15 Uhr
Samstag, 04. Oktober, 10 Uhr bis Montag, 06. Oktober 2025, 15 Uhr
Freitag, 10. Oktober, 10 Uhr bis Sonntag, 12. Oktober 2025, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Katharina Weber, weber.katharina@bluewin.ch

WIEVIEL Kurs 4 Tage CHF 650 - Kurs 3 Tage CHF 535
Maximal 6 Teilnehmende

WEITERES Das Nähmaterial für Ihren Gegenstand bringen Sie mit. Ein Nähmaschinen-transport kann organisiert werden oder es wird eine Nähmaschine zur Verfügung gestellt. Eine Overlock- und Covermaschine ist vorhanden.

LEBENSCHÄTZE HEBEN

Deine Lebensgeschichte ist einzigartig



WAS

Biografiearbeit trägt dazu bei, Heimat in sich selbst zu finden. Indem wir einen freundlichen und wertschätzenden Blick auf unser Leben werfen und uns erinnern, verarbeiten wir Erlebtes, erkennen Sinnzusammenhänge und würdigen unser gelebtes Leben. Wir nehmen es an, wie es ist und schaffen eine Möglichkeit, uns mit dem gelebten Leben zu versöhnen. Die Erinnerung an die eigene Geschichte gibt uns das Bewusstsein von einem Ich, einer Identität.

An diesem Tageskurs befassen Sie sich mit Ihrem gelebten Leben. Sie öffnen Ihre persönliche Schatztruhe und entdecken Ihre Lebensschätze, indem Sie liebevoll Ihrer Lebensspur entlang gehen. Sie erhalten Impulse für ein wertschätzendes Erinnern und Befrieden. Mit einfachen Übungen, welche Sie auch in Ihren Alltag integrieren können, feiern und würdigen Sie Ihren Weg und erkennen Ressourcen und Kraftquellen für das Hier und Jetzt und für Ihre Zukunftsgestaltung.

WER

Marlis Flepp, Biografiearbeit, Trauerbegleiterin mit gestaltsystemischem Hintergrund, Betriebsökonomin FH.
Selbstständig mit beFRIEDEn. marlis-flepp.com.

Zielpublikum

Alle Menschen, welche sich mit ihrem Leben auseinandersetzen wollen.

WANN

Samstag, 22. März 2025, 9 Uhr bis 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Marlis Flepp, info@marlis-flepp.com

WIEVIEL

Kurs CHF 190
Mittagessen zusätzlich CHF 20
Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende

87. ILANZER MÄRCHENTAGE

Übergänge – Rad des Lebens



WAS Märchen sind Lebensgeschichten, geprägt in Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Etwas Neues – wie schön, hoffentlich nichts Schlimmes! Immer wieder werden wir mit neuen Situationen konfrontiert, entweder von uns selber organisiert oder als positive oder negative Überraschung «aus heiterem Himmel» erlebt. Übergänge als neue Lebenssituationen erhalten uns lebendig, im besten Sinne des Lebens neugierig. Lebenslang können wir offen bleiben für weitere Erfahrungen, immer im Vertrauen auf den Sinn des Lebens.

Dabei unterstützen uns das Mitgehen im frei erzählten Märchen und das Gehaltensein in den Choreographien der Kreistänze.

WER Daniela Siegrist Stricker, Diplomdozentin für Meditation des Tanzes, Exerzitienleiterin
Conchi Vega, freischaffende Erzählerin, Figurenspieltherapeutin und Naturpädagogin

Zielpublikum: Alle Interessierten

WANN Freitag, 04. April, 15 Uhr bis Sonntag, 06. April 2025, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Daniela Siegrist, Weiergrabenweg 60D, 3612 Steffisburg
siegrist71@gmx.ch T +41(0)79 535 03 23

WIEVIEL Kurs CHF 270
CHF 243 bei Anmeldung bis 6. Januar 2025 (Frühbucherrabatt)
Mindestens 12 Teilnehmende

WEITERES Keine Vorkenntnisse nötig. Zuhören, miteinander ins Gespräch kommen, tanzen, der Stille lauschen.

Mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen
Sie erhalten letzte Informationen kurz vor Kursbeginn von Daniela Siegrist Stricker.

FELDENKRAIS BECKENBODEN SEMINAR

Stärkung der Mitte



WAS

Zeit, sich etwas Gutes zu tun?

Erleben Sie, warum der Beckenboden eine wichtige Basis ist im Alltag, beim Sport, beim Singen und vielem mehr. Die Beckenbodenmuskeln sind unsichtbar und liegen teilweise tief im Körperinnern. Mit Übungen der Feldenkrais Methode lernen Sie den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und zu aktivieren. Die funktionellen Zusammenhänge werden mit anatomischen Bildern und vermitteltem Fachwissen erlernt.

Das Seminar eignet sich als Therapie bei Beckenbodenschwäche und deren Folgen, wie Rückenbeschwerden und Inkontinenz. Aber auch vor und nach Geburt und Operationen des Unterleibs und zur Prävention.

Das Ziel des Seminars ist, Ihnen zu ermöglichen, den aktiven Beckenboden in den Alltag zu integrieren. Der voll funktionsfähige Beckenboden richtet uns innerlich wie äusserlich auf.

WER

Yvonne Kobler, dipl. Feldenkrais Therapeutin SFV,
Via Sum las Cuorts 3, 7152 Sagogn, www.kobler-feldenkrais.ch,
kobler@feldenkrais.ch, +41 (0)79 392 41 88

Zielpublikum: Frauen jeden Alters

WANN

Samstag, 5. April, 10 Uhr bis Sonntag, 6. April 2025, 16 Uhr
Samstag, 15. November, 10 Uhr bis Sonntag, 16. November 2025, 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 290, Frühbucher CHF 260, Aprilkurs bis 21.02.2024 bzw.
Novemberkurs bis 03.10.2025
Maximal 12 Teilnehmende

WEITERES

Abgabe von Übungen für zu Hause.

Feldenkrais ist eine von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannte Therapie. Auf Wunsch wird gerne ein Rückforderungsbeleg ausgestellt.

SONNE UND KREUZ SONNENKREUZ

Tanzend stimmen wir uns ein auf die
Karwoche und auf Ostern!

NEU



WAS Ostersonne und Kreuz können sich für uns zum Sonnenkreuz vereinen, da wo wir dem Impuls der Auferstehung folgend unser Leben ausrichten und uns in unser wahres Wesen hinein aufrichten. Gemeinsam tanzend im Kreis können wir uns mit Leib, Seele und Geist auf diesen Weg begeben ...

Den Rahmen dieses Seminars bilden ruhige und bewegte Choreographien zu klassischer und neuerer Musik, die uns durch ihre Symbolsprache berühren und Kreistänze, die uns durchwärmen und begeistern. In ruhigen Gebärdenmeditationen finden wir Raum, uns in Stille für die Begegnung mit uns selbst und dem Unaussprechlichen zu öffnen. Es begleiten uns irischo-keltische Melodien und Motive.

WER Barbara Möri, Ausbildung als Primarlehrerin und Atempädagogin, Dozentin für Meditation des Tanzes. Freiberufliche Seminartätigkeit mit Tanz, Atemarbeit und gewaltfreier Kommunikation

Zielpublikum

Frauen und Männer, die Freude an der Bewegung und Begegnung im Kreis haben

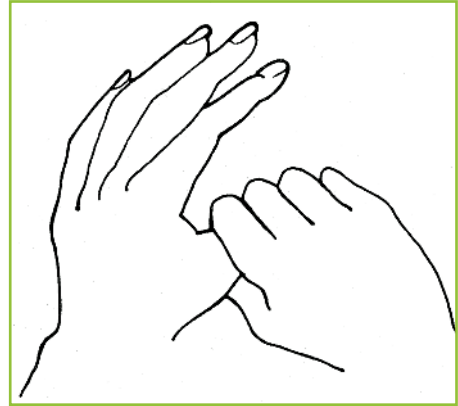
WANN Freitag, 11. April, 18 Uhr bis Sonntag, 13. April 2025, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 230
Mindestens 9, maximal 20 Teilnehmende

WEITERES Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Die Tänze sind so gewählt, dass sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Geübtere mitmachen können.

JIN SHIN JYUTSU® PHYSIO PHILOSOPHIE

ERKENNE MEIN SELBST ES IST
Selbsthilfebuch 2 von Mary Burmeister



WAS

«Zahlen tragen den leisen Ruf unserer göttlichen Bestimmung an unser inneres Ohr, damit wir endlich unser höchstes Geburtsrecht einlösen: das zu werden was wir sind.»

Die Sicherheits-Energieschlösser sind unsere treuesten Freunde auf dem Weg: MEIN SELBST ZU ERKENNEN - mir zu helfen. Sie sind unser Alarmsystem. Sie verschliessen sich, wenn wir unseren Körper missbrauchen. Wenn wir auf ihre freundliche Warnung achten, können wir uns sofort selbst helfen und Gleichgewicht und Harmonie wiederherstellen.

26 Sicherheitsenergieschlösser – 26 bedeutet vollständig – auf der rechten und linken Seite des Körpers. Ihre Lage und ihre Bedeutung auf physischer, seelischer und geistiger Ebene ermöglichen Selbsterkenntnis und Selbsthilfe. Es gibt keine «Rezepte», die für jeden von uns gleich wirksam sind. Auch wenn Symptome oft gleich aussehen, so sind die Ursachen doch sehr individuell.

An diesem Wochenende ist Gelegenheit, die Sicherheitsenergieschlösser theoretisch und praktisch kennen zu lernen.

Da es im Buch 2 der Selbsthilfe um die Sicherheitsenergieschlösser und die Qualitäten der Zahlen geht, ist es nicht notwendig, dass Sie Buch 1 der Selbsthilfe kennen.

WER

Aino Meinhardt, Jin Shin Jyutsu-Lehrerin und Praktikerin

Zielpublikum

Wer sich selbst und andere besser erkennen, begleiten und unterstützen möchte.

WANN

Samstag, 12. April, 9 Uhr bis Sonntag, 13. April 2025, 16.30 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 220 + CHF 15 für Kursunterlagen
Maximal 20 Teilnehmende

OSTERN

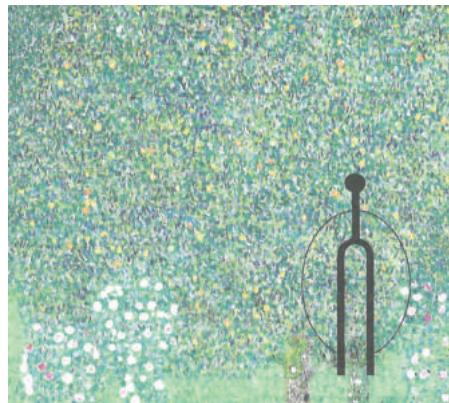


- WAS** Sind in Ihrem Leben die Karwoche und Ostern mit den besonderen liturgischen Feiern auch wichtige Zeiten?
Möchten Sie diese bedeutenden Tage in der Gemeinschaft mit uns Ilanzer Dominikanerinnen feiern?
- Möchten Sie sich von diesen Tagen in einer klösterlichen Atmosphäre berühren lassen und die Osterbotschaft wie Maria Magdalena erfahren und im Alltag verbinden?
- WER** Sr. Madlen Büttler, Sr. Friedburga Rehbein und Team
- WANN** Hoher Donnerstag, 17. April, 16.00 Uhr bis
Ostermontag, 21. April 2025, 14 Uhr
- WIEVIEL** Unkostenbeitrag CHF 125
- Mitbringen: Hausschuhe, Wanderschuhe



FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung



WAS Die von Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelte Methode ist ein pädagogisches Konzept, welches über Bewusstmachen von Bewegungen zu neuen Erfahrungen verhelfen will. Sie fördert die Selbstschulung und wird in all jenen Bereichen angewendet, in denen menschliche Entwicklung im Mittelpunkt steht.

«Bewusstheit durch Bewegung» ist die verbale Art der Methode und wird in Gruppen vermittelt. Dabei wird jeder mittels anstrengungslosen und leicht auszuführenden Bewegungen zur Entdeckung seiner individuellen Bewegungsmöglichkeiten geführt. Die Aufmerksamkeit wird auf harmonische und differenzierte Bewegungsabläufe gelenkt. Spielerische Vorgehensweise ersetzt Leistungsanspruch und Routine. Die Teilnehmenden lernen ohne Zwang, ohne Muster und Nachahmung.

WER Theresa Graf, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Zielpublikum

Menschen jeder Altersstufe: Gesunde, die ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erweitern und stärken möchten, Kranke und Behinderte, die verbesserte und schmerzfreie Bewegungsqualität suchen.

WANN Samstag, 19. April, 14 Uhr bis Sonntag, 20. April 2025, 16 Uhr
Samstag, 29. November, 14 Uhr bis Sonntag, 30. November 2025, 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 150
Mindestens 8 Teilnehmende

ERSTE HILFE DURCH DAS WORT

Reden kann Leben retten



WAS

Anderen Menschen in einer plötzlichen Notfallsituation hilflos gegenüber zu stehen, ist eine unangenehme Vorstellung. Von einer Stunde auf die andere können wir damit konfrontiert werden, sei es am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freundeskreis: Ich finde die angemessenen Worte nicht!

Für alle, die sich auf den unerwarteten Notfall vorbereiten möchten, bietet diese Ausbildung fundierte Informationen und klare Anleitungen. Der Kurs ist hilfreich auch für jene, die grundsätzlich lernen möchten, wie und mit welchen Worten spreche ich einen Menschen an, der psychisch «am Ende» zu sein scheint.

Viele ethische und moralische Entscheidungen in unserem Alltag treffen wir spontan aus dem Unbewussten heraus. Andere dagegen erfordern eine längere persönliche Auseinandersetzung. Man muss auf Kontroversen und Meinungsverschiedenheiten gefasst sein, weil Menschen unterschiedlich geprägt sind durch ethische und religiöse Grundsätze, die von meinen eigenen abweichen.

WER

Ruedi Lang, Dozent Meproa GmbH

Zielpublikum
Alle Interessierten

WANN

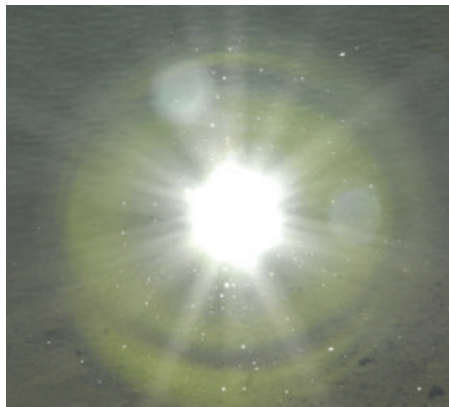
Samstag, 26. April, 9.15 Uhr bis Sonntag, 27. April 2025, 16 Uhr
Samstag, 15. November, 9.15 Uhr bis Sonntag, 16. November 2025, 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 290 (inkl. Kursunterlagen)
Mindestens 8, maximal 10 Teilnehmende

LEBEN IST BEWEGUNG

Meditation des Tanzes und Feldenkrais –
Bewusstheit durch Bewegung



WAS Bewegung und Begegnung – im Kreis – mit den Anderen und mit sich selbst. Der Tanz bringt Öffnung und Konzentration, bietet Herausforderung und Ruhe – kann ein Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele sein. Dabei hilft uns die Methode, die Moshé Feldenkrais entwickelt hat, unseren eigenen Körper durch Bewegung bewusster wahrzunehmen. Bewusstheit durch Bewegung führt zu erhöhter geistiger und körperlicher Beweglichkeit.

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.
Galileo Galilei

WER Uschi Strobel, Dozentin für Meditation des Tanzes, Ausbildung am Institut Meditation des Tanzes – Sacred Dance – Friedel Klope-Eibl
Edith Wälti, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Zielpublikum

Alle, die sich gerne zu Musik im Kreis bewegen und interessiert sind an der Körperwahrnehmung zu arbeiten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

WANN Donnerstag, 01. Mai, 18 Uhr bis Sonntag, 04. Mai 2025, 13 Uhr
Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn bei
Uschi Strobel, Brombachstr. 9, D-79618 Rheinfelden, +49 (0)7623 79 75 63,
uschi_strobel@web.de

WIEVIEL Kurs CHF 280 bis CHF 340 (nach Selbsteinschätzung)
Maximal 15 Teilnehmende

WEITERES Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

KRIPPENFIGUREN HEILIGE FAMILIE UND VOLK



WAS

«Meine Krippenfiguren wurden zur Freude, zur Meditation und Vertiefung des Weihnachtsgeheimnisses in der Familie geschaffen. Sie sind ein Geschenk an die Familien in Graubünden und überall in der Welt.»

Sr. Anita Derungs OP

Wir gestalten während drei verlängerten Wochenenden die heilige Familie mit zwei Schafen oder für TeilnehmerInnen, welche die heilige Familie bereits gefertigt haben, drei Hirten/Personen in verschiedenen Grössen und zwei Schafe. Neben der handwerklichen und gestalterischen Arbeit ist auch die Identifikation mit den Figuren sehr wichtig. Darum wird den TeilnehmerInnen täglich ein meditativer Impuls mit auf den Weg gegeben, der die Auseinandersetzung mit dem Werk fördern und vertiefen soll. Grundsätzliche Nähkenntnisse sind erforderlich.

WER

Aurelia Bergamin-Battaglia, Kursleiterin für Krippenfiguren

Zielpublikum

Interessierte Damen und Herren

WANN

Freitag, 02. Mai bis Sonntag, 04. Mai 2025

Freitag, 26. September bis Sonntag, 28. September 2025

Freitag, 17. Oktober bis 19. Oktober 2025

jeweils Beginn und Schluss um 14 Uhr

WIEVIEL

Anmeldungen bis Ende Februar 2025 an:

Aurelia Bergamin-Battaglia: +41(0)81 941 23 04, aurelia@bergamin.gr

Kurs CHF 600 für den gesamten Kurs (3 Wochenende)

Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmende

Nähuntensilien und Flachzange mitnehmen

JEDER RAUCH HAT SEINE WIRKUNG

Wie Sie Ihr Zuhause selber reinigen können

NEU



WAS Sie lernen Möglichkeiten kennen, Energien in den Lebensräumen positiv zu verändern. An diesem Kurs sollten Sie teilnehmen, wenn Sie die Kraft heilender Energie in Ihrem Haus oder in Ihrer Wohnung verstärken und nachhaltig in Ihrem eigenen Umfeld etablieren wollen. Sicher kennen Sie das Phänomen vom Gefühl der «stickigen oder dicken Luft» in den Räumen, das sich trotz gutem Lüften nicht vertreiben lässt. Kaum etwas kann die Schwingungen und Energien so neutralisieren und verändern wie das Räuchern. Genau aus diesem Grund setzt man seit Jahrtausenden Räucherungen und Rituale ein, um Plätze wo Menschen sich aufhalten zu reinigen und positiv aufzuladen. An diesem Seminar lernen Sie diese feinstofflichen Informationen wahrzunehmen, die Energie des Hauses zu reinigen und mit heilenden Energien zu versorgen.

WER Emanuela Wyss-Berghella, dipl. systemischer GesundheitsCoach & ResilienzTrainerin, Praxis Vita Sana, www.praxis-vita-sana.ch

Zielpublikum
Alle Interessierten

WANN Samstag, 10. Mai 2025, 9 Uhr bis 12 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 97, inklusive Dokumentation
Mindestens 4 Teilnehmende

RÜCKENMASSAGE NACH RUDOLF BREUSS

NEU



WAS Die Breuss-Massage ist eine sanfte, manuelle Rückenmassage, die seelische, energetische und körperliche Blockaden löst. Durch kontrolliertes Dehnen der Wirbelsäule werden die Zwischenwirbel gedehnt. Das Johanniskrautöl, mit dem der Klient eingerieben wird, kann jetzt einziehen, womit die Regeneration der unterversorgten Bandscheiben eingeleitet wird. Ein wohltuendes Loslass-Gefühl wird ausgelöst.

Die Wirbelsäulenmassage nach Breuss ist besonders geeignet, um Verspannungen der Wirbelsäule und im Kreuzbeinbereich zu lösen. Die Breuss-Massage ist der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme in der Wirbelsäule. Die Kursteilnehmer können sich gegenseitig unter Anleitung behandeln. Ideal für Mütter, damit sie ihre Babys und Kinder massieren können.

WER Emanuela Wyss-Berghella, Dorn-/Breuss Wirbelsäulen- und Gelenktherapie, dipl. Dorn Therapeutin, Praxis Vita Sana, www.praxis-vita-sana.ch

Zielpublikum
Alle Interessierten

WANN Samstag, 10. Mai 2025, 14 Uhr bis 18 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 129 inkl. Unterlagen
Mindestens 4 Teilnehmende

WEITERES Mitnehmen: 2 grosse Badetücher und ein Handtuch, 1 Wolldecke, bequeme Kleidung und, wer hat, eine Massageliege

ZUR RUHE KOMMEN - FÜR EILIGE®

Wirkungsvolle Tools für deinen Alltag

NEU



WAS

Mit wenig Aufwand zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden.

Weiter, weiter, weiter, machen, machen, machen - täglich zu viel Stress und dann dazu noch das Gefühl von ausser sich und energetisch zerstreut zu sein - nicht mehr richtig über die Kraft verfügen, um aus der eigenen Mitte heraus schöpfen zu können.

In diesem Seminar lernst du wirkungsvolle Übungen und Tools, die dir helfen, immer und überall deinen Stresslevel sofort zu senken. Das unterstützt dich, im täglichen Leben wieder mehr in deine Mitte und damit mehr zur Ruhe zu kommen - für mehr innere Stärke und Resilienz.

Das sind leicht erlernbare Übungen und Tools, welche du jederzeit in deine alltäglichen Situationen einbauen kannst - sei es bei der Arbeit, unterwegs, während Sitzungen oder auch zu Hause und das, ohne dass es jemand merkt.

WER

Herbert Wyss, eidg. dipl. psychosozialer Berater, ResilienzCoach in eigener Praxis, www.glueckstupser.ch

Zielpublikum

Menschen jeder Altersstufe auf der Suche nach mehr Ruhe und Gelassenheit

WANN

Sonntag, 11. Mai 2025, 9 Uhr bis 16.30 Uhr

Samstag, 11. Oktober 2025, 9 Uhr bis 16.30 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 280

Mindestens 6, maximal 16 Teilnehmende

WEITERES

Herbert Wyss, glueck@glueckstupser.ch, +41 (0)41 391 08 80

Mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Wolldecke

WEISHEIT KOMMT TANZEND

Kreistänze, Symbolik, Shibashi (Qi Gong)

NEU



WAS Tanzend und in Bewegung das Feuer der Intuition, das tief in uns schlummert, mit der Weisheit und der Thematik des Pfingstfestes in Einklang bringen. Das möchten wir in diesen Tagen mit Kreistänzen, Gebärden und Shibashi erfahrbar machen.

Die Tänze stammen aus verschiedenen Kulturen und Epochen.

Durch die Verbundenheit im Kreis als egalitäres System, fühlen sich die Tanzenden getragen und aufgehoben. Gebärden lassen durch ihre Symbolik unsere Eindrücke zum Ausdruck bringen.

Shibashi ist eine Form des Qi Gong, eine Meditation in Bewegung.

Die verschiedenen Ausdrucksformen als ganzheitliche Spiritualität, nähren Körper, Geist und Seele.

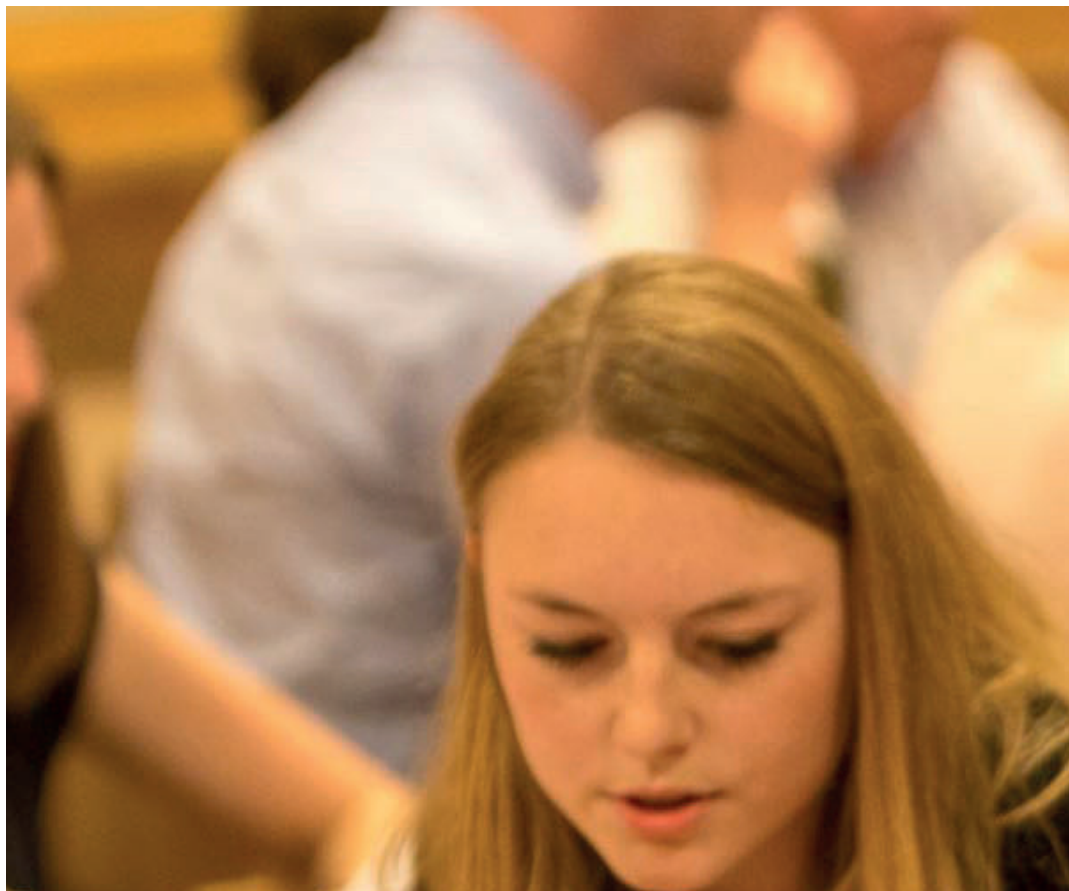
WER Lilian Boss, Kreistanzleiterin; ausgebildet an der Akademie für Bewegung und Bewusstsein, Shibashi Lehrerin, Gymnastik Lehrerin

Zielpublikum
für alle Interessierten

WANN Donnerstag, 15. Mai, 18 Uhr bis Sonntag, 18. Mai 2025, 14 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn an Lilian Boss,
+41 (0)79 440 91 66, info@tanzessenz.ch

WIEVIEL Kurs CHF 250
Maximal 20 Teilnehmende

WEITERES Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Ein wenig Rhythmusgefühl und Freude an Bewegung und Tanz ist hilfreich. Die Schrittmuster und Bewegungen der einzelnen Tänze, Bewegungen und Gebärden werden eingehend geübt und oft wiederholt.



Dis da Sentupada 2025 Cumpact. Familiar. Romontsch.

La Fundaziun Retoromana Pader Flurin Maissen (FRR) organisescha per l'emprema ga ils "Dis da Sentupada", ina fin d'jamna sut l'enzena dil lungatg romontsch e sia cultura. La nova purschida possiblitescha da s'inscuntrar, s'informar, emprender, emprender d'enconuscher, discutir, debattar, perfecziunar, cantar, s'inarurar, sedivertir, far fiasta, tgirar amicezas, tgirar la cultura, tgirar il romontsch.

Tut ils arranschaments (luvratoris, seminaris, prelecziuns, referats, purschidas culturalas) vegnan realisai exclusivamein per romontsch.



Nova purschida
dalla Fundaziun
Retoromana

- Tgi:** Participontas e participonts, amitgas ed amitgs dil Cuors romontsch sursilvan dalla FRR
- Scolastas e scolasts (el rom dad in perfecziunament linguistic dallas Conferenzas scolasticas romontschas)
- Tuttas personas interessadas, dalunsch e damaneivel
- Cu:** Venderdis, ils 7 da fevrer 2025, dallas 17.30 tochen dumengia, ils 9 da fevrer 2025, allas 15.00
- Nua:** Clastra dallas soras dominicanas a Glion
Albiert: hausderbegegnung.ch ni +41 (0)81 926 95 40
- Dapli:** Indicaziuns davart il program, ils cuosts, annunzia ed auters detagls ein d'anflar naven da miez december 2024 sut: frr.ch

FELDENKRAIS UND WANDERN

Leichten Fusses durch die
wunderschöne Surselva

NEU



WAS

Sie kennen Sie schon, die Heilkraft der Bewegung? Sie bewegen sich während der Lektionen nach Moshé Feldenkrais auf der Matte, sowie auf ausgesuchten Pfaden durch die Bergwelt der malerischen Surselva.

- **Tägliche Feldenkrais-Lektionen:** Erleben Sie die wohltuenden achtsam ausgeführten Bewegungsabfolgen und wieviel Freude es macht, wenn zu Beginn unmöglich erscheinende Bewegungen während der Lektion möglich und vielleicht sogar leicht und elegant werden.
- **Geführte Wanderungen:** Entdecken Sie die Schönheit der umliegenden Täler und Berge auf täglichen Wanderungen. Ich werde Sie gerne an meine Lieblingsorte führen. Die Wanderungen sind leicht bis mittelschwer und bieten genügend Zeit für Pausen und Erholung.
- **Alternativprogramm:** Anstelle der geführten Wanderung, Ruhe in der Natur geniessen, meditieren. Oder Sie sehen sich die kleinen aber feinen kulturellen Angebote der Region an.

WER

Yvonne Kobler, diplomierte Feldenkrais Therapeutin SFV, SAC Tourenleiterin
kobler@feldenkrais.ch, +41 (0)79 392 41 88

Zielpublikum

Menschen die gerne wandern und die Feldenkrais-Methode kennen oder sie kennen lernen möchten.

WANN

Montag, 19. Mai, 10 Uhr bis Freitag, 23. Mai 2025, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 740
Anmeldung bis 17.02.2025, CHF 690 (Frühbucher)
Maximal 12 Teilnehmende

WEITERES

Feldenkrais ist eine von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannte Therapie. Auf Wunsch wird gerne ein Rückforderungsbeleg für die 10 Lektionen ausgestellt.

LASS MICH MIT DIR GEHEN ■■■ BUCH RUT 1.16

Exerzitien



WAS

Exerzitien sind ein Weg:

- sich selbst und Gott neu zu begegnen
- in der Meditation biblischer Texte die eigene Beziehung zu Gott zu vertiefen
- offen zu werden für das, was Gott mir schenken will
- in eine neue Freiheit hineinzuwachsen

Elemente einzelbegleiteter Exerzitien sind:

- durchgehendes Schweigen
- gemeinsame und persönliche Meditationszeiten
- Übungen mit dem Leib
- tägliches Begleitgespräch mit Impulsen
- gemeinsame Liturgie

WER

Sr. Monika Hüppi, Dominikanerin Ilanz, Exerzitienleiterin
Sr. Sabine Lustenberger, Kapuzinerin Luzern, Exerzitienleiterin

Zielpublikum

Menschen, die nach einem persönlichen Weg im Glauben suchen und aus der Begegnung mit dem Geheimnis Gottes ihr Leben neu «ordnen» möchten

WANN

Montag, 19. Mai, 17 Uhr bis Dienstag, 27. Mai 2025, nach dem Frühstück

WIEVIEL

Kurs CHF 480

WEITERES

Kontaktaufnahme mit Sr. Monika Hüppi erwünscht +41 (0)81 926 95 14
Bibel im Zimmer vorhanden

Mitbringen: Heft für persönliche Notizen, bequeme Kleidung für Leibübungen, gute Schuhe

ES IST ZEIT, GLÜCKWÄRTS ZU GEHEN

Glück ist kein Zufall



WAS

Glück ist kein Zufall. Glück ist (d)ein Garten – und du bist mittendrin. Du säst, du hegst und pflegst, es wächst und gedeiht – und du erntest. Es kribbelt im Körper, pure Lebenslust durchströmt dich, du möchtest die Welt umarmen, weil du so viel zu geben hast. Das sind GLÜCKsmomente.

Was kannst du aktiv und selbst dazu beitragen, dass du noch mehr Glücksgefühle auf deinem Lebensweg erlebst und erntest? Vielleicht mehr, als du denkst und dir vorstellen kannst.

Glück passiert nicht einfach. Glück ist eine Wahl, (d)eine Entscheidung. In diesem Tagesseminar gehen wir deinem Glück auf die Spur. Wir schaffen Bewusstsein für deine persönlichen Glücksauslöser und deine Möglichkeiten, dir mehr Glücksmomente für dein Leben zu kreieren.

Es ist Zeit, GLÜCKwärts zu gehen. Komm mit!

WER

Daniela Grella, dipl. gestalt-pädagogische & systemische Beraterin/Coach, MA Resilienz-Trainerin/Coach, in selbständiger Praxis. www.daniela-grella.com
Marlis Flepp, Trauerbegleiterin mit gestalt-systemischem Hintergrund, Biografiearbeit, Betriebsökonomin FH, selbständig mit beFRIEDEn. www.marlis-flepp.com.

Zielpublikum: Menschen, die offen sind für mehr Glücksmomente.

WANN

Samstag, 31. Mai 2025, 9 Uhr bis 17 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 250 (Seminarkosten inkl. Kursunterlagen und Mittagessen)
Mindestens 10, maximal 16 Teilnehmende

WEITERES

Daniela Grella: info@daniela-grella.com
Marlis Flepp: +41 (0)78 898 72 97, info@marlis-flepp.com

SHINRIN-YOKU/ WALDBADEN

Retrait

NEU



WAS

Tue dir etwas Gutes und gönne dir ein wohltuendes Wochenende in den Bündner Bergen. Waldbaden ist eine wissenschaftliche, fundierte, achtsamkeitsbasierte Entspannungsmethode in und mit der Natur. Lasse dich inspirieren, in Schwung bringen und deine Einzigartigkeit leuchten.

Durch geführte Atemübungen und heilsame Meditationen stärkst du deine Herzensqualität, linderst Stress, stärkst deinen Körper, gewinnst Stabilität und kommst zur Ruhe.

Ich lade dich ein auf die Reise ins Grüne, in die Natur und zu dir selbst.

WER

Maria Di Salvo, Shinrin Yoku Gesundheitstrainerin, zert. Nia Black Belt Teacherin

Zielpublikum
Alle Interessierten

WANN

Freitag, 06. Juni, 16 Uhr bis Sonntag, 08. Juni 2025, 14 Uhr
Freitag, 31. Oktober, 16 Uhr bis Sonntag, 02. November 2025, 14 Uhr
Anmeldung bis 28 Tage vor Kursbeginn bei:
Maria Di Salvo, mariadisalvo@gmx.ch, +41 (0)79 458 48 80

WIEVIEL

Kurs CHF 360
Mindestens 4, maximal 6 Teilnehmende

WEITERES

Mitbringen: bequeme Kleidung für Nia soft, warme Socken und eine Decke, passende Outdoor Kleidung, Schuhe für draussen, Regenjacke.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Normale Kondition, wir sind langsam unterwegs.

BIBEL GETANZT

Seid also wachsam!
Denn ihr wisst weder den Tag
noch die Stunde.



WAS Mit der Aufforderung «seid also wachsam» endet im Matthäusevangelium das Himmelreichgleichnis von den klugen und törichten Jungfrauen. Voller Symbolik gibt uns der Schrifttext Antworten und Anregungen zu der Frage: Wie lebe ich meinen Alltag, damit ich bereit bin für das Kommen Christi? Wir sind eingeladen, uns das Gleichnis im Kontext der damaligen Zeit näher anzuschauen und darin zu entdecken, was seine Worte uns für heute sagen können.

Wie das mit dem Tanzen, mit Kreistänzen zusammenpasst ... kommt und schaut bzw. erfährt es, indem wir es tun.

Ich lade Sie alle ein, sich einzulassen auf den Schrifttext und das Tanzen.

WER Sr. M. Monika Gessner OP, Dominikanerin im Institut St. Dominikus, Speyer; Gymnastiklehrerin, Bildungsreferentin, Tanzleiterin, Ausbildungsleitung
«Bibel getanzt» sr-monika@institut-st-dominikus.de, www.bibelgetanzt.org

Zielpublikum

Alle Interessierten, auch TanzanfängerInnen

WANN Freitag, 13. Juni, 18 Uhr bis Sonntag, 15. Juni 2025, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 200
Mindestens 14 Teilnehmende

WEITERES Mitbringen: geeignete Tanzschuhe (wir tanzen auf Parkett)

KUNST- UND KULTURLANDSCHAFT SURSELVA

Vals und Vrin – ungleiche Zwillinge



WAS An zwei Tagen erkunden wir die beiden Bergdörfer Vrin und Vals, die in unserer durch die moderne Strassengeografie geprägten Wahrnehmung «zuhinterst – aber nicht am Ende» liegen, wie ein zum geflügelten Wort gewordenes Bonmot besagt. In Vrin sprechen wir mit Gion A. Caminada über seinen Heimat- und Wirkungsort, in Vals wird uns Rita Schmid, Tochter des legendären Valser Baumeisters Richard Schmid, ihr Dorf näherbringen. Beiden Orten nähern wir uns jeweils über eine kleine Wanderung durch die Kulturlandschaft behutsam an. Fürs leibliche Wohl ist unterwegs und zwischendurch gesorgt.

WER Tobias Heinisch, Historiker und Kulturführer

Zielpublikum

Kunst- und kulturinteressierte Menschen jeden Alters, die die Landschaft gern zu Fuss erkunden.

WANN Donnerstag, 26. Juni, 18.15 Uhr bis Sonntag, 29. Juni 2025, 10 Uhr

WIEVIEL Kurs CHF 290 pro Person
Im Preis inbegriffen: 2x leichte Kulturwanderung von ca. 1,5 Stunden,
2x leichtes Mittagessen, 2x Ortsführung (in Vals und Vrin), Degustation in der mazlaria Vrin

Zusatzkosten: Getränke, Fahrtspesen und Übernachtung.

Mindestens 6, maximal 15 Teilnehmende

SCHREIBEN HEISST MIR UND ANDEREN BEGEGNEN

Jenseits von richtig und falsch
liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.

Dschalal ad-Din al-Rumi (1207-1273)

NEU



WAS

Mit ausgewählten Textpassagen und erprobten Schreibimpulsen fällt es leicht, ins Schreiben zu kommen. Die wunderbare Berglandschaft und die gastliche Atmosphäre tragen ebenfalls dazu bei, dass der Stift entspannt übers Papier spaziert.

Wer mag, liest den entstandenen Text anschliessend vor. Wir hören einander aufmerksam zu und staunen über die Vielfalt an Inhalten und Ausdrucksweisen, die sich frei von Leistungsdruck zeigen können. Gerade diese Verschiedenheit stimuliert wiederum die Freude am Spiel mit Worten, und das respektvolle Begegnen schafft Gemeinschaft.

Schreiben ist befreiend und das Zusammensein mit anderen Schreiblustigen tut gut!

WER

Silvia Tavernini, lic. phil., Germanistin, Komparatistin, Soziologin.
Supervisorin, Erwachsenenbildnerin und Leiterin von Schreibwerkstätten

Zielpublikum

Neulinge und Schreibgewohnte mit Neugier, Stift und Notizheft

WANN

Freitag, 27. Juni, 16 Uhr bis Sonntag, 29. Juni 2025, 14 Uhr

WIEVIEL

Kurs CHF 240

Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende

WEITERES mit Abendsequenzen

SOMMER-FREUDE

Kreistanzseminar

NEU



WAS

«Die Freude ist der Sommer,
der die inneren Früchte
gedeihen lässt und färbt.»

Jean Paul

Wir lassen uns von Tänzen, Bildern und Texten inspirieren und wollen die Freude am Tanzen, am Leben, an der Begegnung und an der hochsommerlichen Natur gemeinsam feiern.

Den Rahmen dieses Seminars bilden ruhige und bewegte Choreographien zu klassischer und neuerer Musik, die uns durch ihre Symbolsprache berühren und Kreistänze, die uns durchwärmen und begeistern. Die Tänze sind so gewählt, dass sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Geübtere mitmachen können. Ein Spaziergang mit Wahrnehmungsübungen in der Natur mag uns anregen, lauschend und staunend in Verbindung zu kommen mit all dem, was unser Leben trägt und nährt ...

WER

Barbara Möri, Ausbildung als Primarlehrerin und Atempädagogin, Dozentin für Meditation des Tanzes. Freiberufliche Seminartätigkeit mit Tanz, Atemarbeit und gewaltfreier Kommunikation.

Zielpublikum

Frauen und Männer, die Freude an der Bewegung und Begegnung im Kreis haben

WANN

Freitag, 27. Juni, 18 Uhr bis Sonntag, 29. Juni 2025, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 230
Mindestens 9, maximal 20 Teilnehmende

WEITERES

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

SCHÖNHEITEN DES BÜNDNER OBERLANDES

Gemütliche Wanderwoche in der
Surselva



WAS

Unser diesjähriges Wanderthema ist «WEG-GABELUNGEN»- zum Beispiel Weg-Markierungen in vielen Tälern und in Ortschaften.

Wir sind täglich 2½ bis 3 Stunden auf T1 Routen unterwegs und werden die RhB und Postautos benutzen.

Auch dieses Jahr wird uns Dominic Bandli, ehemaliger Revierförster, wieder die Schönheit, Grösse und Reichhaltigkeit des Waldes zeigen und erklären.

Jeder Tag wird mit einem Impuls begonnen und mit spirituellen Gedanken abgerundet.

WER

Robert Veraguth, Elektriker, Jäger und Skilehrer sowie Sr. Ida Fassbind, Dominikanerin

Zielpublikum
Interessierte jeden Alters

WANN

Sonntag, 29. Juni, 16.15 Uhr bis Samstag, 05. Juli 2025, 14 Uhr
Sonntag, 17. August, 16.15 Uhr bis Samstag, 23. August 2025, 14 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 300 (inkl. Material und Unterlagen)
exkl. Kosten für öffentliche Verkehrsmittel, ca. CHF 70 (mit Halbtax-Abo),
Mindestens 7 Teilnehmende

WEITERES

Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Mitbringen: Gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Sonnen- und Regenschutz.

SALBEN UND WICKEL

Alte Heilmittel herstellen



WAS An diesem Tag wollen wir gemeinsam einfache Wickel machen: Quarkwickel, Kartoffelwickel, Kohlwickel und den berühmten und wohltuenden Heusack. Was für Materialien braucht es dazu? Wie wird der Wickel gemacht? Auf was muss ich achten und was muss ich wissen von der wunderbaren Heilkraft dieser Wickel? Salben herstellen von gesammelten Kräutern des Sommers, angesetzt im kaltgepressten Olivenöl mit Unterstützung von Bienenwachs der Klosterbienen. Was uns die Bienen alles schenken, wird uns Schwester Frieda berichten. Wir lernen, wie der Herzwein nach dem Rezept der Hl. Hildegard von Bingen hergestellt wird.

WER Sr. Madlen Büttler, Pflegefachfrau FA SRK, viel Erfahrungen mit Naturheilmitteln, Sr. Frieda Jäger, Imkerin und weitere Kräuterfrauen

Zielpublikum
Alle Interessierten, besonders auch Mütter mit kleinen Kindern

WANN Freitag, 04. Juli 2025, 10 Uhr bis 17 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 100 (inkl. Kursunterlagen)
Mittagessen zusätzlich CHF 20
Mindestens 6, maximal 15 Teilnehmende

SINGWOCHE PRO MUSICA



WAS

Gemeinsam üben wir ein Programm ein, welches wir am Freitag in der Klosterkirche zur Aufführung bringen.
Wir streben eine Gruppe von 30-35 Sängerinnen und Sängern mit möglichst gleichmässiger Stimmverteilung an.
Das musikalische Programm besteht aus Werken von Jan Dismas Zelenka, Fanny Hensel, Wolfgang Amadeus Mozart und Franz Schubert.
Muriel Schwarz ist unsere Sopransolistin, und begleitet werden wir von einem Streichorchester.

Wir proben jeden Vormittag und Abend. Am Vormittag wird ausgiebig geprobt, unterbrochen nur durch eine Kaffeepause. Die Abendprobe nach dem Nachtessen ist etwas kürzer. Ausserhalb der Probezeiten und des Abschluss-Konzerts ist man frei. Es gibt kein Rahmenprogramm. Den Teilnehmenden steht es frei, individuell oder in spontan gebildeten Gruppen Wanderungen oder Ausflüge zu unternehmen, im Zimmer oder im Liegestuhl auf der Terrasse ein Buch zu lesen oder ganz einfach die Ruhe zu geniessen.

WER

Martin Neukom, Dirigent

Zielpublikum
Singbegeisterte Sängerinnen und Sänger mit Chorerfahrung und guten Notenkenntnissen

WANN

Sonntag, 06. Juli, 14 Uhr bis Samstag, 12. Juli 2025, 10 Uhr
Konzert: Freitag, 11. Juli 2025, 20 Uhr in der Klosterkirche
Anmeldungen mit Angabe der Stimmlage an: ahottiger@gmx.ch

WIEVIEL

Projektbeitrag CHF 290
Ausgedruckte Noten CHF 15

WEITERES

Details findet man auf der Website der Kantorei pro Musica
kantoreipromusica.ch

ROMANISCHKURS/ CUORS ROMONTSCH SURSILVAN

seit 1969



WAS Cuors romontsch sursilvan (CR) heisst: zwei Wochen eintauchen in die rätoromanische Sprache und Kultur. Aufgeteilt in 8 verschiedene Niveaus und einen Kinderkurs (6-10 Jahre) lernen Interessierte Romanisch zu sprechen und zu schreiben. Neben täglichen Lektionseinheiten stehen Chor, Workshops, Führungen, Sport, Vorträge, Konzerte und Lesungen auf dem Programm. Dazu lädt der CR spannende Persönlichkeiten mit Bezug zur Sprache oder zur Region ein.

Die Eröffnungsfeier, der Tagesausflug und der Abschlussabend vervollständigen das vielseitige und einzigartige Angebot.

Level 8 wird in Modulen geführt und ist auch für Rätoromaninnen und Rätoromanen geeignet.

WER Fundaziun Retoromana Pader Flurin Maissen (FRR), Conradin Klaiss

Zielpublikum:

Sprach- und Kulturinteressierte jeden Alters

WANN Sonntag, 13. Juli, 15.30 Uhr bis Samstag, 26. Juli 2025, 9 Uhr

WIEVIEL Angaben zu Kurskosten: frr.ch
Übernachtung unter hausderbegegnung.ch oder +41 (0)81 926 95 40

WEITERES Informationen und Anmeldungen: frr.ch



Am 1. August laden wir Sie herzlich zu unserem besonderen Brunch im Kloster Ilanz ein.

Geniessen Sie den Tag auf unserer grossen Terrasse mit einem herrlichen Ausblick auf Ilanz und die umliegende Bergwelt.

Freuen Sie sich auf ein reichhaltiges Buffet mit frischen Produkten aus der Region und eine Auswahl an Leckereien vom Grill.

Ein perfekter Start in den Nationalfeiertag – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KLÖSTERLICHE KLÄNGE NEU ENTDECKEN

Faszination Mittelalter

NEU



WAS

Die Platzierung eines Nachbaus der Prozessionsorgel aus dem Kloster Santo Sepulcro (Spanien) im Kloster Illanz lädt dazu ein, der Musik vom späten Mittelalter bis in die Renaissance nachzuspüren – singend, blasend und traktierend in sie einzutauchen. Das bemerkenswerte Instrument steht am Wendepunkt der beiden Epochen und bietet sich somit für den musikhistorischen Rück- wie auch Ausblick an.

Verbindendes Element des gemeinsamen Erfahrens ist der Atem, die Luft als Energiequelle des Gesangs und der Blasinstrumente, aber auch des Orgelwindes, der die Pfeifen zum Klingen bringt.

Das Kurs-Setting umfasst Vokalarbeit, vier Workshops in der Kleingruppe, zwei Referate, zwei Konzerte der Dozierenden und ein internes Konzert der Teilnehmenden.

WER

Davide De Zotti, Organist, Chorleiter, Kirchenmusiker.

Alexandre Jaques, Organist, Akkordeonist, Spezialist für mittelalterliche Tasteninstrumente.

Ricarda Müller, Orgelbauerin. Erbauerin des Nachbaus der Prozessionsorgel.
Markus Meier, Blockflötist und Spieler weiterer historischer Blasinstrumente, Kirchenmusiker und Musikwissenschaftler.

Zielpublikum

Angesprochen sind singende, blasende (auch «nichthistorische» Instrumente sind willkommen) und tastenspielende Laien- und BerufsmusikerInnen.

WANN

Freitag, 08. August, 17 Uhr bis Sonntag, 10. August 2025, 17 Uhr
Anmeldung und Information bis Ende Mai 2025 bei floemeier@bluewin.ch,
+41 (0)79 155 51 64.

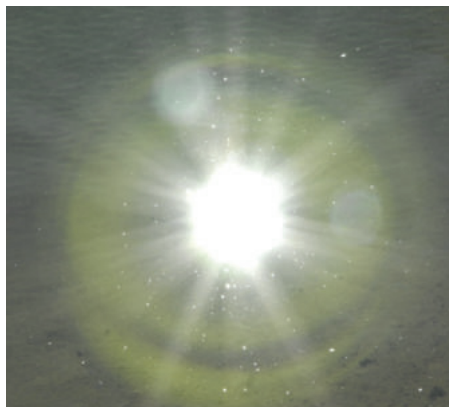
WIEVIEL

CHF 450 (inbegriffen ist das gesamte Kursprogramm, die beiden Dozierenden-Konzerte und der Begrüssungs-«Apéro».)
Mindestens 12, maximal 16 Teilnehmende.

OFFEN FÜR DAS NEUE

Meditation des Tanzes und Shibashi

NEU



WAS Bewegung und Begegnung – im Kreis – mit den Anderen und mit sich selbst. Der Tanz bringt Öffnung und Konzentration, bietet Herausforderung und Ruhe – kann ein Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele sein. Shibashi (Qi Gong) wird als eine Form von Meditation in Bewegung gelehrt. Die ruhig fliessenden und wiederholten Bewegungen laden uns dazu ein, den Körper wahrzunehmen, die Lebenskraft zu stärken und Gedanken ziehen zu lassen. Shibashi kann uns dabei unterstützen, in die Ruhe und zu uns selbst zu finden sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Etwas lernen und mit der Zeit darin immer geübt werden, ist das nicht auch eine Freude?
Konfuzius

WER Uschi Stobel, Dozentin für Meditation des Tanzes, Ausbildung am Institut Meditation des Tanzes – Sacred Dance – Friedel Kloke-Eibl
Anna-Barbara Santschi, Shibashi-Lehrerin CfC

Zielpublikum

Alle, die sich gerne zu Musik im Kreis bewegen und interessiert sind an der Körperwahrnehmung zu arbeiten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

WANN Donnerstag, 14. August, 18 Uhr bis Sonntag, 17. August 2025, 13 Uhr
Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn bei
Uschi Stobel, Brombachstr. 9, D-79618 Rheinfelden, +49 (0)7623 79 75 63,
uschi_stobel@web.de

WIEVIEL Kurs CHF 280 bis CHF 340 (nach Selbsteinschätzung)
Maximal 15 Teilnehmende

WEITERES Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

SO WIRD IHR KÖRPER WIDERSTANDSFÄHIG

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Stress-
bewältigung & Gesundheitsförderung

NEU



WAS

Folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- Den Anforderungen des Lebens gewachsen sein
- Veränderungen und Belastungen gelassen angehen
- Auswirkungen der heutigen Lebensweise auf unseren Körper kennen und wie wir damit umgehen können
- Wohlbefinden erhöhen, Körper stärken und Funktionalität aufrecht erhalten
- Theoretische Grundlagen zum Säure Basen Haushalt
- Die Einflüsse unserer Ernährungsgewohnheiten und auf was wir achten sollten
- Gesundheitsgewohnheiten anpassen und Ihre Widerstandsfähigkeit stärken
- Mentale Stärke - Kraft des Körpers

Ihr neues Wissen wird durch Vorträge, Diskussionen sowie mit mentalen und körperlichen Übungen vermittelt. Die im Seminar erlernten Inhalte und Übungen sind sofort in den Alltag umsetzbar.

WER

Emanuela Wyss-Berghella, dipl. systemischer GesundheitsCoach & ResilienzTrainerin, Praxis Vita Sana, www.praxis-vita-sana.ch

Zielpublikum

Das Seminar eignet sich für jeden Menschen, der etwas über das Thema erfahren möchte und seinen Körper gezielter und bewusster steuern will.

WANN

Samstag, 16. August 2025, 9 Uhr bis 17 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 287, inklusive Dokumentation
Mittagessen zusätzlich CHF 20
Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende

WER BIN ICH UND WAS WILL ICH WIRKLICH?

Klarheit und Orientierung erlangen

NEU



WAS

Die Suche nach Identität, nach Sinn und dem erfüllten Leben. Der Mensch braucht einen Lebenssinn, der ihn trägt, ihm Halt gibt, ihn motiviert und ihm das Glückliche, den Erfolg und die Erfüllung bringt. Doch wann habe ich Sinn und wie finde ich Lebendigkeit, Leichtigkeit und Erfüllung?

In diesem 5½ Tages-Retreat kannst du Innenschau halten, um zu verstehen, zu entdecken und herauszufinden, wer du wirklich bist, was du wirklich willst und wozu du hier bist um dann die Lebensperspektiven zu finden, welche dir ein Lebenswegweiser und Kompass sein können.

Im geschützten Rahmen entdeckst du mit Hilfe von Selbstreflektion, wirksamen Elementen und Werkzeugen aus dem Coaching- und Beratungsbereich, mit Aufstellungsarbeiten, Meditationen und vielem mehr das, was zu deiner wahren Natur und Identität passt und dich im täglichen Leben motiviert, erfüllt und erfolgreich machen kann.

WER

Herbert Wyss, eidg. dipl. psychosozialer Berater in eigener Praxis
www.glueckstupser.ch

Zielpublikum
Menschen jeder Altersstufe auf der Suche nach dem Sinn

WANN

Sonntag, 17. August, 18 Uhr bis Freitag, 22. August 2025, bis 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 1'230 (5½ Tages-Retreat)
Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende

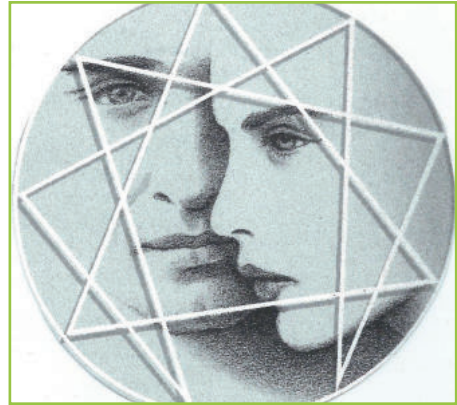
WEITERES

Herbert Wyss, glueck@glueckstupser.ch, +41 (0)41 391 08 80
Mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Wolldecke

MENSCHEN- KENNTNIS MIT DEM ENNEAGRAMM

Professionelle Menschenkenntnis
mit dem Enneagramm

NEU



WAS

Das Enneagramm beschreibt in einer differenzierten Weise das Verhalten von 9 Persönlichkeitstypen und ihre Beziehungen.

Ziel des Seminars ist es, mit Respekt, Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst und andere besser zu verstehen.

WER

Cécile Joho, dipl. Autogenes Training, Mentaltraining und Enneagramm

Zielpublikum

Personen, die mit ihren Stärken und Schwächen besser umgehen möchten.
Personen, die Schwierigkeiten mit andern meistern und bessere Beziehungen aufbauen möchten.
Personen, die beratend tätig sind.

WANN

Freitag, 12. September, 17.30 Uhr bis Samstag, 13. September 2025, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn an: cecile.joho@gmx.ch

Kurs CHF 380

Maximal 10 Teilnehmende

KLANGSCHALEN- MASSAGE

Der Leib wird Klang



WAS Klang ist mehr als blosser Schönheit, mehr als Unterhaltung! Klang war in allen grossen, alten Hochkulturen Medizin und Therapeutikum. Dieses uralte Wissen feiert momentan Auferstehung und boomt im Wellness-Bereich und darüber hinaus wirkt es, sei es im persönlichen Erleben zuhause, in der Zahnarztpraxis, in psychiatrischen Kliniken, im Operations-Saal oder in der spezifischen Klangtherapie prophylaktisch oder therapeutisch. An diesem Lern- und Erlebniswochenende lernen die KursteilnehmerInnen das Phänomen Klang auf praktisch-erlebnisorientierte Art und Weise kennen. Sie erlernen eine einfache, praktische und fachlich fundierte Methode der Klangschalen-Massage mit tibetischen Klangschalen, die im persönlichen Familien- und Bekanntenkreis sowie für sich selber angewendet werden kann. Darüber hinaus bietet die Klangerarbeit eine wunderbare und tiefgehende Unterstützung auf dem persönlichen spirituellen Erfahrungsweg.

WER Samuel Staffelbach, Musiker, dipl. Klang- und Farbtherapeut,
Hobacher 1, 6073 Flüeli-Ranft, www.samuel-staffelbach.ch

Zielpublikum

Klang- und Entspannungs-Interessierte, die sich dieses wunderbare Geschenk aus dem Himalaya schenken und dieses Wunderbare vielleicht auch nachher weitergeben möchten.

WANN Samstag, 04. Oktober, 9 Uhr bis Sonntag, 05. Oktober 2025, 17 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 340
Mindestens 8, maximal 20 Teilnehmende

WEITERES Klangschalen werden zur Verfügung gestellt und können im Kurs auch erworben werden. Bequeme Kleider werden empfohlen.

DREIKLANG DES LEBENS

Heilig bis Du, Ursprung der Welt
Heilig bis Du, Ziel aller Wege
Heilig bis Du, ewige Gegenwart

(Jörg Zink)

NEU



WAS

Jedes Leben hat Anteil an der Urschöpfung, jedes Leben strebt nach Vollendung, jedes Leben ereignet sich in der Gegenwart. Es tut uns gut, wenn wir spüren, wie innig unser Leben eingebettet ist in die Schöpfung, wie stark wir Anteil haben an ihrem Entwicklungsgang und wie sehr wir in jedem Augenblick aus der Liebe Gottes leben. Das Tanzen im Kreis ist eine Möglichkeit dieses Erleben zu nähren, zu bekräftigen und in Dankbarkeit gemeinsam zu feiern!

Den Rahmen dieses Seminars bilden ruhige und bewegte Choreographien zu klassischer und neuerer Musik, die uns durch ihre Symbolsprache berühren und Kreistänze, die uns durchwärmen und begeistern. Die Tänze sind so gewählt, dass sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Geübtere mitmachen können. Ein Spaziergang mit Wahrnehmungsübungen in der Natur mag uns anregen, lauschend und staunend in Verbindung zu kommen mit all dem, was unser Leben trägt und nährt ...

WER

Barbara Möri, Ausbildung als Primarlehrerin und Atempädagogin, Dozentin für Meditation des Tanzes. Freiberufliche Seminartätigkeit mit Tanz, Atemarbeit und gewaltfreier Kommunikation.

Zielpublikum

Alle die Freude an der Bewegung und Begegnung im Kreis haben und neugierig sind.

WANN

Freitag, 17. Oktober, 18 Uhr bis Sonntag, 19. Oktober 2025, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

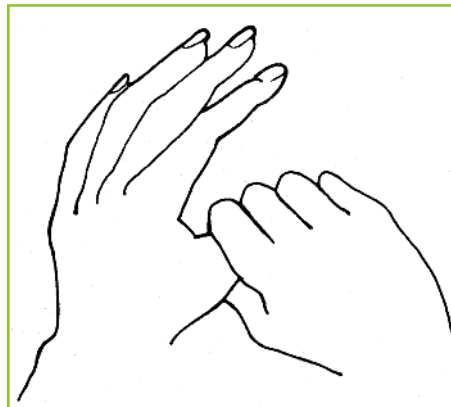
Kurs CHF 230
Mindestens 9, maximal 20 Teilnehmende

WEITERES

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

JIN SHIN JYUTSU® PHYSIO PHILOSOPHIE

Erkenne mein Selbst Sei es ist, ist -
Selbsthilfebuch 3 von Mary Burmeister



WAS Spass mit Fingern und Zehen

Kurz bevor Mary Burmeister Japan verliess, sagte Jiro Murai zu ihr: «Mit der Zeit wirst du das nicht geheime Geheimnis der Kraft, die in Bewusstsein und Verständnis von Daumen und Fingern steckt, erkennen. Alle Disharmonien können durch sie harmonisiert werden.»

«Warum? Natürlich wollen wir immer das WARUM des WIES wissen. Dies ist genau das WARUM der Geburt dieses SPASSIGEN Buches.» (Mary Burmeister)

Im Selbsthilfebuch 3 geht es darum, die Bedeutung von Fingern und Zehen zu entdecken, damit Fingerhalten nicht mehr «zu einfach», sondern «einfach vollständig» ist. Mit diesem Buch gibt uns Mary Burmeister das Handwerkszeug, wie wir uns selbst «begreifen» lernen.

«ERKENNE MEIN SELBST SEI ES IST, IST.» Dies ist eine Aufforderung zum EINFACH NUR SEIN.

Wir werden an diesem Wochenende das Selbsthilfebuch 3 theoretisch betrachten und praktisch anwenden.

WER Aino Meinhardt, Jin Shin Jyutsu-Lehrerin und Praktikerin

Zielpublikum

Wer sich selbst und andere besser erkennen, begleiten und unterstützen möchte.

WANN Samstag, 18. Oktober, 9 Uhr bis Sonntag, 19. Oktober 2025, 16.30 Uhr Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 220 + CHF 15 für Kursunterlagen Maximal 20 Teilnehmende

88. ILANZER MÄRCHENTAGE

Leben in Zuversicht – Illusion oder
Wirklichkeit?



WAS Zuversicht ist das feste Vertrauen auf eine positive Entwicklung in der Zukunft. Die Märchen erzählen von Lebenswegen voller Vertrauen in das Leben und in die eigenen Fähigkeiten. Der Held geht voller Zuversicht seinen Weg. Die Heldin nimmt ihr Schicksal vertrauensvoll an und meistert die Herausforderungen. Das Leben kann uns Zeiten von Ausweglosigkeit und Überforderung auferlegen. Dann stehen wir im Wald und finden den Weg daraus nicht mehr. Die Zuversicht hilft uns ein Licht zu sehen, welches uns aus der Hoffnungslosigkeit führt. Sie steckt in unserer DNA und ist ein Quell, den es immer wieder neu zu entdecken gilt. Dabei unterstützen uns das Mitgehen im frei erzählten Märchen und das Gehaltensein in den Choreographien der Kreistänze.

WER Daniela Siegrist Stricker, Diplomdozentin für Meditation des Tanzes, Exerzitienleiterin
Conchi Vega, freischaffende Erzählerin, Figurenspieltherapeutin und Naturpädagogin

Zielpublikum: Alle Interessierten

WANN Dienstag, 21. Oktober, 15 Uhr bis Donnerstag, 23. Oktober 2025, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Daniela Siegrist, Weiergrabenweg 60D, 3612 Steffisburg
siegrist71@gmx.ch T +41 (0)79 535 03 23

WIEVIEL Kurs CHF 270
CHF 243 bei Anmeldung bis 21. Juli 2025 (Frühbucherrabatt)
Minimum 12 Teilnehmende

WEITERES Keine Vorkenntnisse nötig. Zuhören, miteinander ins Gespräch kommen, tanzen, der Stille lauschen
Mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen
Sie erhalten letzte Informationen kurz vor Kursbeginn von Daniela Siegrist Stricker

VON HAND GEFORMT

Töpfern ohne Scheibe

NEU



WAS Ton ist magisch, er verbindet uns mit den Essenzen allen Seins, mit den vier Elementen. Erde und Wasser bilden den formbaren Rohstoff, die Luft trocknet die Masse, und das Feuer macht sie fest und dauerhaft. Das Arbeiten mit Ton ist meditativ und weckt Freude, Ausgeglichenheit und Ruhe.

In diesem Kurs töpfern und formen wir von Hand, ohne Töpferscheibe. Es entstehen besondere Schüsseln, einzigartige Kerzenhalter oder individuelle Servierplatten.

Handtöpferei ist eine uralte Handwerkstechnik. Die ältesten Keramikfunde sind etwa 25'000 Jahre alt, die Töpferscheibe kam dagegen «erst» vor etwa 6000 Jahren auf. Die im Kurs verwendeten Formmethoden gehören also zu den ältesten und ursprünglichsten.

WER Carmen Peter, Trin-Mulin und Ilanz, www.metamur.ch
Fachperson für Rituale CAS, Coach/Beraterin, Lehrerin, Schulleiterin,
NeuroGraphik® Spezialistin

Zielpublikum:
Interessierte Menschen jeden Alters, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

WANN Freitag, 24. Oktober, 17 Uhr bis Sonntag, 26. Oktober 2025, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 250, Material CHF 30
Mindestens 12 Teilnehmende

WEITERES Bitte berücksichtigen Sie, dass die Kleider beim Töpferei lehmig oder staubig werden können.



ÜBER-GÄNGE

Alte Muster durchbrechen und neue Wege gehen



WAS

Wenn dein Weg nicht mehr gleich weitergeht wie bis anhin, stehst du an einem Übergang. Das, was war, ist nicht mehr und das, was kommt, kennst du noch nicht.

Übergänge gibt es in jeder Lebensphase, beispielsweise, wenn man in den Beruf einsteigt, sich umschult oder pensioniert wird, wenn man sich bindet, Eltern wird, wenn Todesfälle oder unvorhergesehene Ereignisse das Leben verändern.

Es gilt den Weg zu gehen vom Hier zum Da – und dabei bei sich selbst nichts zu übergehen, um Neuland zu erreichen.

Wir laden dich ein, dich einen Tag lang mit dem Thema Übergang in deinem Leben auseinanderzusetzen. Neben theoretischen Inputs arbeiten wir vor allem auch praktisch mit den Themen der Gruppe. Dabei wenden wir unter anderem auch das elegante Modell der Logosynthese an, um Blockaden zu lösen.

WER

Claudia Bearth-Candinas, lic. phil. Psychologin FSP, Supervisorin bso, Transaktionsanalytikerin SGTA

Mathias Egger, MSc Fachpsychologe für klinische Psychologie und Psychotherapie FSP

Zielpublikum

Alle interessierten Personen

WANN

Samstag, 25. Oktober 2025, 9 Uhr bis 16.30 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:

Claudia Bearth-Candinas, Via Quadras Sut 16, 7175 Sumvitg

T +41 (0)81 943 10 88, E-Mail: claudiabc@bluewin.ch

WIEVIEL

Kurs CHF 240 (inkl. Mittagessen und Kursunterlagen)

Mindestens 5, maximal 14 Teilnehmende

YIN YOGA

Die Kunst des Geschehenlassens



WAS Yin Yoga ist ein langsamer, meditativer Yoga-Stil mit einer starken Tiefenwirkung. Es ist das ergänzende Gegenstück zu den heute vorwiegend praktizierten dynamischen Yoga-Formen. Yin Yoga erzeugt einen Zustand von Weite und Leichtigkeit, es wirkt erfrischend, ausgleichend und beruhigend auf Körper, Geist und Seele. Bei dieser Yoga-Form ist der Blick nach innen gerichtet.

WER Christa Kaestner, Intensivkrankenschwester, Yoga-Lehrerin

Zielpublikum
Frauen und Männer jeden Alters

WANN Freitag, 31. Oktober, 16 Uhr bis Sonntag, 02. November 2025, 14 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 300

WEITERES Schenkt uns die Natur Sonne und genügend Wärme, üben wir im Freien!

SELBSTCOACHING MIT LOGOSYNTHESE

Energievoll im Alltag



WAS Herausforderungen und Belastungen im Beruf und im Privatleben lassen uns oft müde, blockiert und handlungsunfähig werden. Durch Selbstcoaching mit Logosynthese können Blockaden aufgelöst werden, so dass die eigene Lebensenergie wieder in Fluss kommt. Dies führt dazu, dass eigene Ressourcen genutzt werden können, um herausfordernde Situationen zu bewältigen.
In diesem Einführungskurs lernen Sie, sich mit der eigenen Energie zu verbinden.

WER Claudia Bearth-Candinas, lic. phil. Psychologin FSP, Supervisorin bso, Transaktionsanalytikerin SGTA.

Zielpublikum
An Selbstreflexion interessierte Frauen und Männer

WANN Samstag, 08. November 2025, 9 Uhr bis 16.30 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Claudia Bearth-Candinas, Via Quadras Sut 16, 7175 Sumvitg
T +41 (0)81 943 10 88, E-Mail: claudiabc@bluewin.ch

WIEVIEL Kurs CHF 220 (inkl. Mittagessen und Kursunterlagen)
Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende

AUSZEIT IN DER STILLE

Achtsamkeit und Meditation

NEU



WAS Sich eine Auszeit gönnen – innehalten – in Kontakt mit sich selber kommen und gestärkt und inspiriert in den Alltag zurückkehren.

Mit sanften Körperübungen aus dem Yoga sowie angeleiteten und stillen Meditationen im Sitzen, Gehen, beim Sprechen, Zuhören und Essen versuchen wir, die gegenwärtigen Erfahrungen entspannter wahrzunehmen und zu akzeptieren. Die wohlwollende Achtsamkeit fördert unsere geistige Klarheit, innere Freiheit und das Mitgefühl für uns und andere.

Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt. Daneben gibt es auch freie Zeit, um sich auszuruhen, spazieren zu gehen, und die Natur rund ums Haus zu geniessen.

WER Lucina Lanfranchi, MBSR- und Yoga-Lehrerin (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Zielpublikum

Alle Interessierten, AnfängerInnen wie auch Meditationsgeübte sind herzlich willkommen.

WANN Freitag, 21. November, 18 Uhr bis Sonntag, 23. November 2025, 14 Uhr
Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Lucina Lanfranchi, Giacomettistrasse 21, 7000 Chur
E-Mail: lucina.lanfranchi@bluewin.ch, Tel +41 (0)79 719 65 15

WIEVIEL Kurs CHF 80, für Infrastruktur, Administration und Dana/Spende für den Kurs. Bitte Bargeld mitnehmen.
Maximal 14 Teilnehmende

WEITERES Mitbringen: Evtl. eigenes Meditationskissen oder -bänkchen, bequeme Kleider, warme Socken, eine Decke für Übungen im Liegen, passende Schuhe und Kleider für Gehmeditation draussen.

DEM LEBEN SINN GEBEN

Sinn motiviert, erfüllt
und macht erfolgreich

NEU



WAS

Der Mensch braucht einen Lebenssinn, der ihn trägt, ihm Halt gibt, ihn motiviert und ihm das Glücklichein, den Erfolg und die Erfüllung bringt.

In diesem Seminar kommst du deinem echten, wahren Leben auf die Spur - indem du in deine wahre Natur, deine Wünsche, Bedürfnisse und Träume eintauchst, findest du immer mehr Klarheit und es wird dir immer mehr bewusst, was für dich wirklich Sinn macht - im Job, in der Liebe, in der Familie, im Leben.

Hier lernst du, wie du in jeden Lebensbereich mehr Sinn, Lebendigkeit und Erfüllung bringen kannst und das nicht nur in dein Leben, sondern auch in das Leben anderer Menschen.

Übrigens wusstest du? - Laut Studien leben sinnerfüllte Menschen gesünder, sehen jünger aus und leben auch länger.

WER

Herbert Wyss, eidg. dipl. psychosozialer Berater in eigener Praxis
www.glueckstupser.ch

Zielpublikum
Menschen jeder Altersstufe auf der Suche nach Sinn

WANN

Samstag, 22. November, 9 Uhr bis Sonntag, 23. November 2025, 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 520 (inkl. Mittagessen)
Mindestens 6 bis maximal 12 Teilnehmende

WEITERES

Herbert Wyss, glueck@glueckstupser.ch, +41(0)41 391 08 80
Mitbringen: Bequeme Kleidung

JIN SHIN JYUTSU® STRÖMEN IM ADVENT

Meditation und gegenseitiges Strömen



WAS Ein wundervolles Seminar mit Waltraud Riegger-Krause (mehrfache Autorin für Jin Shin Jyutsu), in dem die Meditation und das gegenseitige Anwenden von Jin Shin Jyutsu auf der Basis der Selbsthilfe erlebt wird. Ein schöner Jahresabschluss und ein kraftspendender Beginn des neuen Jahres.

Der Kurs bringt uns in Balance und Harmonie und erlaubt uns, Energie zu tanken und Ausgeglichenheit zu schöpfen.

Es sind keine Kenntnisse in Jin Shin Jyutsu notwendig, da die Übungen liebevoll angeleitet werden.

WER Waltraud Riegger-Krause, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Lehrerin, Deutschland

Zielpublikum

Menschen, die für drei Tage in die Balance und Harmonie von Jin Shin Jyutsu eintauchen möchten

WANN Freitag, 05. Dezember, 9 Uhr bis Sonntag, 07. Dezember 2025, 16 Uhr
Anmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 310
Maximal 35 Teilnehmende

WEIHNACHTEN

Mit den Ilanzer Dominikanerinnen



WAS Feiern in der Gemeinschaft

- bei den gemeinsamen Mahlzeiten im Speisesaal im Haus der Begegnung,
- bei den gemeinsamen Feiern in der Kirche mit der Gemeinschaft der Dominikanerinnen,
- bei den gemeinsamen Stunden mit den verschiedenen Teilnehmern und Teilnehmerinnen,
- unter Anleitung gestalten wir einen Weihnachtsstern aus Ton, der uns durch das neue Jahr leuchten soll!
- in der Stille, in der Natur oder im Gespräch, so wie es für jeden Gast persönlich gut ist.

WER Sr. Madlen Büttler, Sr. Friedburga Rehbein und Team

WANN Dienstag, 23. Dezember, 16.00 Uhr bis Freitag, 26. Dezember 2025, 14 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Weihnachten

WIEVIEL Kurskosten: freiwillige Spende



ILANZER NEUJAHRSTAGE

Das Alte und das Neue legen wir
in Deine Hände



WAS

Für uns ist es im Leben wichtig, ab und zu innezuhalten.

Wir kennen die besondere Atmosphäre vor dem Jahreswechsel, zwischen Vergehendem und Kommendem, zwischen gelebter Zeit und in Spannung erwarteter Zukunft.

Im Hören auf das Wort Gottes, im gemeinsamen Austausch, im Danken, Bitten und Feiern empfangen wir die Kraft, alles in Gottes Hand zu legen, das alte Jahr und das kommende. Es ist seine Hand, die uns hält und trägt.

Gott gibt uns seinen Engel mit ins neue Jahr. Am 31.12. vormittags gestalten wir unseren Engel mit Ton.

Schön, wenn Sie mit uns Dominikanerinnen den Übergang vom alten ins neue Jahr begehen.

WER

Sr. Madlen Büttler, Sr. Friedburga Rehbein und Team

Zielpublikum

Frauen und Männer jeden Alters

WANN

Dienstag, 30. Dezember, 16.00 Uhr bis Donnerstag, 1. Januar 2026, 14 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Neujahr

WIEVIEL

Unkostenbeitrag CHF 150

ZIMMERPREISE 2025

Preise in CHF



ZIMMERKATEGORIE

	Zimmer Frühstück 1 Nacht	Zimmer Frühstück ab 2 Nächte
Einzelzimmer mit fl. Wasser	70	65
Einzelzimmer mit DU/WC	90	85
Grosses Einzelzimmer mit DU/WC	100	95
Doppelzimmer mit fl. Wasser	120	115
Doppelzimmer mit DU/WC	150	140
Viererezimmer mit DU/WC	220	200

VERPFLEGUNG (PRO PERSON)

3-Gang Mittagsmenü	20
4-Gang Abendmenü/Sonntagsmenü	25

KURTAXE

Erwachsene (ab 16 Jahren) pro Nacht und Person	3
Kinder 12 bis 15 Jahre pro Nacht und Person	1.50

Kinder unter 12 Jahren und Lernende sind von der Kurtaxe befreit.



Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Jahresprogramm. Es freut uns, dass wir Ihnen spannende Angebote präsentieren dürfen!

Verpassen Sie keine Neuigkeiten und melden Sie sich für unser Newsletter an oder folgen Sie uns auf unsere Social-Media Kanälen um immer auf dem Laufenden zu bleiben.

www.klosterilanz.ch



Wir freuen uns auf Sie!

IDEEN & SPENDEN FÜR DIE ZUKUNFT



WAS

Während 160 Jahren haben die Ilanzer Dominikanerinnen die Entwicklung der Surselva massgeblich geprägt. Damit das Kloster Ilanz auch weiterhin aktiver Teil der Region bleibt – auch wenn die Schwesterngemeinschaft kleiner wird – arbeiten wir an Ideen für die Zukunft.

LEBENDIGE ZUKUNFT

Nebst Ideen brauchen wir aber auch kreative, organisatorische, politische und finanzielle Unterstützung für eine lebendige Zukunft des Kloster Ilanz – Werden Sie Teil dieser Vision!

Helfen Sie mit - mit Ihrer Spende oder als Gönner sind Sie Teil des Kloster Ilanz, heute und morgen - besten Dank.

Mit Ihrem Engagement unterstützen Sie uns in folgenden Bereichen:

- Lebenshaltungskosten und Pflege und Betreuung der Ordensschwestern
- Finanzielle Hilfe für Infrastruktur-Projekte, wie Sanierung und Erhalt der Klosterimmobilien und Einrichtung
- Ideen und Unterstützung im Projekt «Zukunft Kloster Ilanz» zur Umnutzung des Gebäudes

Mehr Infos und die Möglichkeit, sich für Informationen anzumelden, finden Sie unter www.klosterilanz.ch

SPENDEN IBAN CH23 0077 4110 1684 2720 0 per QR-Code oder mit TWINT



**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Stiftung der Ilanzer Dominikanerinnen
Klosterweg 16 / 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40
hausderbegegnung@klosterilanz.ch
www.klosterilanz.ch

Ressourcenschonend gedruckt. 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Engel“.
Alle publizierten Bilder wurden von den Kursorganisatoren zur Verfügung gestellt.