



**REFUGIO**  
HEILIGKREUZ

# Gesundheits-Woche

26. bis 30. Mai 2025

## Erwecke deine Urkraft

**Verbinde dich mit den vier Elementen  
Wasser - Feuer - Erde - Luft**

Wünschst du dir den goldenen Funken der Urkraft in dir zu aktivieren, um mutig deinen Weg zu gehen? Sehnt du dich danach, deinen Traum endlich zu verwirklichen und Leichtigkeit, Klarheit und Erfüllung in deinem Herzen zu spüren?

Unsere Erfahrungswoche lädt dich ein, die Natur als weise und stärkende Lehrmeisterin neu zu entdecken. Durch die Kraft der Elemente wirst du erfahren, wie deine Körperempfindungen als Sprache deiner Seele wirken, und wie die Pflanzen dir auf vielfältige Weise zur Seite stehen.



**PREIS**

**ab CHF 1'840.-**

1 Person im EZ

**jetzt buchen!**



## Gesundheits- und Erfahrungswoche

### Höre die Reinheit deines Herzens

In der **Einfachheit** und dem **puren Sein** wirst du **deine Verbindung zu dir selbst, zur Natur** und zu **deiner Lebenskraft spüren** – und die Reinheit deines Herzens klarer hören.

### Entdecke deine Urkraft

Während dieser fünf Tage wirst du deinen persönlichen **«Natur- und Elemente-Kraftplatz»** kreieren und **pflanzliche Anwendungen kennenlernen**, die dich weit über die Woche hinaus begleiten. So kannst du deine **neu entdeckte Urkraft in dein tägliches Leben integrieren** und sie mit jedem Schritt zum Ausdruck bringen.

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 die Heilpflanzen und Balance

In dieser Gesundheits- und Erfahrungswoche legen wir den Fokus auf die **Wirksäule der Heilpflanzen und der «Inneren Balance»**.

### Was du dabei lernst:

- **Einfache Körperübungen:** Meditationen, Rituale, Spaziergänge in der wunderschönen Natur rund ums Refugio.
- **Die Sprache deiner Seele:** Verstehe deine Körperempfindungen als Sprache deiner Seele.
- **Verbinde dich mit deinem Herzen:** Lausche und vertraue deiner inneren Weisheit, damit du klare Entscheidungen auf deinem Weg treffen kannst.
- **Deine Urkraft:** Erwecke deine in dir schlummernde Urkraft, bringe den Funken in dir zum Leuchten.
- **Die vier Elemente:** Erforsche die verschiedenen Facetten der Elemente Wasser - Feuer - Erde - Luft, wie sie dir helfen, dich zu reinigen, auszurichten, zu verbinden und zu stärken.
- **Heilpflanzen:** Kreiere im hauseigenen Kräuteratelier wertvolle pflanzliche Helfer und Anwendungen, die dich auf deinem weiteren Weg begleiten werden.

### Was du erwarten darfst:

- Dein persönlicher **«Natur- und Elemente-Kraftplatz» inklusive wundervollem Kartenset**, welche dich im Alltag erinnern und unterstützen immer wieder an der Urkraft anzuknüpfen.
- Gemeinsam hergestellte sowie **wertvolle Begleiter und Zubereitungen aus Wildkräutern**.
- **Neues Vertrauen zu dir und Zuversicht** auf deinem ureigenen Weg.
- **Tipps & Tools die dich in deine Urkraft bringen** und die auch im ganz normalen Leben funktionieren werden.
- **Mehr Tatkraft, Energie, gesteigertes Wohlbefinden** und ein reicher Wissensschatz, wie du diese neue Energie im Alltag pflegen kannst.
- Bereichernde und **nährende Begegnungen** in der Natur und im Kreise der Gruppe.

### 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.

## Deine Wegbegleiterin während dieser Woche



### Felice Deppeler

Hej, ich liebe und lebe es in der "Einfachheit" im Einklang und Verbundenheit mit der Natur, den Menschen, den Tieren und Wesenheiten zu sein. Und so folge ich dem Rhythmus der Natur; verbringe den Winter in der Stille und Mystik in Schwedisch Lapplands; den Sommer über in der wunder-vollen Pflanzenvielfalt und kraftvollen Bergen der Schweiz.

Mein Weg vom Pferdesport lehrte mich körperlichen & mentalen Herausforderungen zu stellen, sie als Chance zu sehen und zu verstehen, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Dabei haben mich meine Pferde als sehr wertvolle Wegweiser und Seelenbegleiter inspiriert immer wieder Neues zu lernen (vom Pferdephysiotrainer über systemisches Aufstellen bis hin zur Kräuterpädagogin).

Der zentrale Schlüssel liegt für mich in der bewussten Körperwahrnehmung sowie körperlichen, geistigen und seelischen Er-«NÄHRUNG».

Wie und was nährt uns im Alltag (bewusst oder unbewusst): Muster, Prägungen und «Ahnen-Wurzeln»? Was dürfen wir loslassen und transformieren, um wirklich in unserer eigenen Kraft zu sein?

Hast du Lust auf diese Entdeckungsreise? Ich liebe es Menschen mit und ohne Tiere auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten. «Über dein Herz bist du mit allem verbunden, lausche hinein und vertraue, es zeigt dir deinen Weg».

**[www.bewusst-sein-felice.ch](http://www.bewusst-sein-felice.ch)**

## 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**