



Stille & Wandlung

3-Tages-Achtsamkeits-Retreat
auf Wunsch mit systemischer Aufstellung
im Einzelsetting

11. – 13. Dezember 2026

Kraftort Maria-Rickenbach, Nidwalden

Drei Tage Stille über dem Nebelmeer
Achtsamkeitspraxis, Natur und Feuerritual
Eine Aufstellung unter vier Augen – auf Wunsch

*In der Stille zeigt sich,
was gesehen werden will.*

Ab CHF 695 im Doppelzimmer · Vollpension
Frühbucherpreis für die ersten fünf Anmeldungen

6 bis 11 Plätze

Leitung: Manuela Schöpfer & Patrick Niederberger

Infos & Anmeldung
herz-essenz.ch





Drei Tage, die DIR gehören

Hoch oben auf Maria Rickenbach – einem Ort der Kraft auf 1200 Meter, wo die Bergluft klar ist und die Welt eine Pause einlegt, wartet ein Raum nur für DICH. Drei Tage, um dem Alltag zu entkommen, tief durchzuatmen und DIR selbst das wertvollste Geschenk der Adventszeit zu machen: Zeit, Stille und echte Aufmerksamkeit für DEIN eigenes «Sein».

Was DICH erwartet

- **Achtsamkeitseinheiten.** Geführte Meditationen, Atemübungen, Body-Scan-Übungen usw. Im Fokus steht DEINE Entspannung im Hier und Jetzt. Sich selbst wieder wahrnehmen und seine Bedürfnisse fühlen – Erfahrung brauchst DU keine.
- **Stille, die trägt.** Schweigezeiten und Zeit für DICH allein nach DEINEN Bedürfnissen.
- **Zeit in der Natur.** Ein Gang zur Wallfahrtskirche um eine Kerze zu entzünden, am Sonntagmorgen den Sonnenaufgang über der Nebeldecke erleben. Frische Winterluft atmen, in der Ruhe der Bergwelt.
- **Winter- oder Schneeschuhwanderung mit Feuerritual am Samstagabend.** Ein Ritual des Loslassens für das, was DU nicht mehr in das neue Jahr mitnehmen möchtest.
- **Dein eigenes Seelenarmband.** Ein Workshop mit Andrea Buchmann – etwas, das DU mit DEINEN Händen erschaffst und mit nach Hause nimmst – auf Wunsch.
- **Und wenn DU magst.** Eine systemische Aufstellung im Einzelsetting unter vier Augen.

Für die, die ein Thema mit sich tragen

Vielleicht kommst DU wegen der Stille, um bei DIR selbst zu sein – DIR diesen Wert zu schenken genügt vollkommen. Oder trägst DU etwas Belastendes mit DIR: Eine Trennung, einen Verlust, einen Konflikt in DEINER Familie, dann begleiten wir Dich gerne mit einer systemischen Aufstellung im Einzelsetting, damit Leichtigkeit und Ruhe seinen Platz in Deinem Leben finden. Belastendes darf anerkannt und gewürdigt werden, was an der Zeit ist loszulassen.

In der Stille zeigt sich, was gesehen werden will.



Wer DICH begleitet

Manuela & Patrick begleiten DICH aufrichtig, klar und emphatisch in den drei Tagen des Retreats, Stille und Wandlung. Wir freuen uns auf eine herzerwärmende Zeit mit DIR.

Auf einen Blick

Wann	Freitag 11. bis Sonntag 13. Dezember 2026, Treffpunkt 13.15 Uhr Talstation Dallenwil
Wo	Pilgerhaus Maria-Rickenbach, Nidwalden, 1200 m ü. M.
Gruppe	6 bis 11 Menschen, Durchführung ab 6 Anmeldungen
Preis	CHF 795 im Doppelzimmer, CHF 895 im Einzelzimmer, Vollpension inbegriffen
Frühbucher	CHF 695 bzw. CHF 795 für die ersten fünf Anmeldungen
Optionen	• Systemische Aufstellung im Einzelsetting, CHF 120 pro Stunde • nach Wunsch individuelle Buschblüten-Mischung • Workshop: Kreiere DEIN eigenes Seelenarmband
Anmeldung	Anmeldeschluss 15. November 2026
Bezahlung	Einzahlung per QR-Code unten rechts

Wenn etwas dazwischenkommt

• bis 15. November 2026	CHF 100 Bearbeitungspauschale
• 16. bis 26. November 2026	50 Prozent des Retreatpreises
• ab 27. November 2026	100 Prozent des Retreatpreises
• Ersatzperson, jederzeit	CHF 50 Umbuchung, sonst nichts

So meldest DU DICH an

1. Untenstehenden QR-Code scannen und Buchungsformular ausfüllen.
2. Rechtsstehenden QR-Code scannen und Betrag gemäss Buchung DEINER Wahl (Einzel- oder Doppelzimmerpreis) überweisen – Buchung gilt als verbindlich.

Bankverbindung



Elf Plätze, fünf davon zum Frühbucherpreis – vergeben in der Reihenfolge der Buchungen. Wir freuen uns auf DICH. Manuela und Patrick

Anmeldung und weitere Infos



herz-essenz.ch

wachstum@herz-essenz.ch · +41 76 278 92 82

Herz Essenz, Wilemattstrasse 46, 6210 Sursee

