

Im Reich der Sinne

Eine Erlebnisreise
zu dir selbst

8. – 11. Oktober 2026

In diesem viertägigen Retreat im französischen Jura vereinigen sich aktuelle und traditionelle Meditations- und Berührungstechniken zu einem einzigartigen Seelen- und Körpererlebnis in der Stille der Natur.

Fr. 695.- pro Person (alles inklusive)

Das erwartet dich

Schritt für Schritt wendest du dich in diesem Retreat all dem zu, was du gerade erlebst, was du spürst und was dich beschäftigt. Du tust das in stiller Bewusstheit, unterstützt durch Übungen aus der Achtsamkeits-, Bewegungs- und Berührungspraxis und unterschiedlichen Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen.

So entsteht ein Raum, in dem alles ohne Selbstverurteilung so sein darf, wie es ist. Du darfst fühlen, spüren, riechen, schmecken, hören – bis ganz in dich hinein. Mit wohlwollender Distanz kannst du alles betrachten, was dich bewegt. Das führt zu einer inneren Ruhe und einer neuen Selbstakzeptanz, aus der heraus du neue Ideen für deinen Lebensweg findest.

Mit schamanischen Trommelmeditationen wird bei einem Feuerritual auf körperlicher und seelischer Ebene vertieft und gelöst, was du zuvor mit

bei den Übungen und Reflektionen wahrgenommen hast. Die schamanische Trommelmeditation baut auf Rhythmen und Vibrationen auf, die dich in eine leichte Trance versetzt, und eine neue Sicht auf dein Inneres ermöglicht.

Das Programm

Donnerstag, 8. Oktober 2026

Individuelle Anreise, ankommen um 15 Uhr in der Unterkunft «Le Moulin de Lison» in der Gemeinde Echay im französischen Jura. Ab 16 Uhr Kursstart mit Kennenlernen, Einführung in die Themen, gemeinsames Abendessen und einen «lass die Seele ankommen»-Spaziergang.

Freitag, Samstag, 9./10. Oktober 2026

9 – 11 Uhr: Morgenmeditation und achtsame Bewegung als Start in den Tag, Einführung mit kurzen Inputs, geführte Achtsamkeitsmeditationen.

11 – 13 Uhr: Ausgiebiger Brunch, entspannen, sein.

13 – 15 Uhr: Achtsame Körperübungen, Entdeckungsreisen in das eigene, innere Reich der Sinne, Reflektion.

15 – 18 Uhr: Zeit, um einfach zu sein.

Ab 18 Uhr gemeinsames Kochen, Abendessen

Am **Freitagnachmittag** Ausflug zur mystischen Source de Lison; am **Samstag** nach dem Abendessen Feuerritual und schamanische Trommelreise.

Sonntag, 11. Oktober 2026

9 – 12 Uhr: Morgenmeditation, letzte Sinnesreise, Reflektion.

12 Uhr: Abschlussessen, individuelle Heimreise.

Gemeinsame Rückreise oder individuell

Die Nutzung der Trommeln, der Matten, Kissen & Decken ist inbegriffen. Das Feuerritual findet bei gutem Wetter im Freien statt. Bei schlechter Witterung bleiben wir im Haus.

Bitte **warme und wetterfeste Kleidung** inkl. Schuhe mitnehmen.

Kursort & Verpflegung

Das Retreat findet im idyllisch gelegenen Haus «Moulin de Lison» nahe der Gemeinde Echay statt. Das Haus bietet gemütliche Innen- und Aussenräume mit direktem Zugang zum Fluss Lison. Wir schlafen in Doppelzimmern.

Adresse: F-25440 Echay, Moulin d'Echay
(Anfahrt mit Auto von Bern, Solothurn, Zürich rund 2-3 Std.)

Das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeiten (Brunch, Abendessen) ist Teil des Retraits. Auf Wunsch wird auch vegetarisch gekocht.

Kosten pro Person

Retrait vom 8. bis 11. Oktober 2026 (drei Nächte)

Fr. 695 pro Person im DZ

Das ist alles inbegriffen

- Unterkunft im Doppelzimmer, Brunch, Abendessen, Zwischenverpflegung
- 16 Stunden geführte Sinnesreisen (Achtsamkeitsübungen, geführte Meditationen, Bewegungs- und Berührungsübungen in gemütlichen Innen- und Aussenräumen, Feuerritual, Trommelreisen.
- Stühle, Matten, Kissen, warme Decken sind vorhanden, Trommeln werden zur Verfügung gestellt, eigene Trommeln bitte mitbringen.
- Unterlagen Achtsamkeit inkl.
- Anleitungen als download
- Teilnehmer mindestens 4, maximal 8 Personen

Anfahrt - Übernachtung - Verpflegung

Anreise mit Auto oder ÖV privat. Mitreisemöglichkeit nach Absprache.

Das Bauernhaus bietet geräumigen Platz für 10 Personen. Es liegt nahe eines kleinen Dorfes in herrlicher Umgebung des Juras inmitten von Wiesen und Waldstücken. Das Haus wurde geschmackvoll renoviert. Es verfügt über ein grosses Wohn-Ess-Zimmer mit offener Küche, einem überdeckten Essplatz (Terrasse). Zur Verfügung stehen zwei Doppel- und zwei Drei-Bett-Zimmer, zwei Badezimmer sowie ein Gäste-WC.

Wir kochen gemeinsam, der Einkauf wird von uns übernommen. Wir machen selbst Brunch und wir kochen Abends ein 2-Gang-Menü. Wer Lust hat, mitzuhelfen, ist gern eingeladen, ist aber kein «Muss».

Anmeldungen und Konditionen

Wir bitten um eine **Anmeldung bis 5. September 2026**.

Die Absage des Retreats ist bis **14 Tage vor Kursstart kostenfrei**. Bei einer Absage **ab 13 bis 2 Tag** vor Start sind 70 % der Retreatgebühr fällig, bei einer **Absage weniger als 24 Std.** vor Kursbeginn bleibt der volle Betrag geschuldet.

Hast du Fragen und willst du dich anmelden?

Lio Schneemann: 078 759 21 97 / achtsam.entspannt@gmail.com

Markus Kellenberger: 078 761 22 22 / markus.kellenberger@gmx.ch

Kursleitung

Lioba Schneemann begleitet seit 2013 als Achtsamkeits- und MBSR-Lehrerin Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst in Gruppen oder im Einzelsetting. Sie bietet zudem die hawaiianische Heilarbeit der Lomi Lomi Massage an. Sie arbeitet in Liestal, Basel und Olten und führt schweizweit Retreats durch. Sie ist Partnerin und Mutter und unternimmt leidenschaftlich gern mit dem VW-Bus Reisen in unberührte Landschaften.



Markus Kellenberger begleitet Menschen mit schamanischen Techniken und Trommeln auf ihrer Reise ins eigene Innere. Er ist Fachmann fürs schamanische Reisen und Rituale, Autor und Journalist. Er lebt und arbeitet im Schöenthül in der Gemeinde Fischbach.



Impressionen vom Kursort





