

Erlebnisreise zu dir selbst

Retreat mit Meditation, Achtsamkeit und
Schamanischer Trommelmeditation mit Feuerritual

7. bis 8. Februar 2026

&

20. bis 22. März 2026

in Pratteln



Achtsamkeit und die schamanische Trommelmeditation mit Feuerritual – an dem Retreat vereinen sich aktuelle und bewährte, traditionelle Meditationstechniken zu einem einzigartigen Körper- und Seelenerlebnis.

Die schamanische Trommelmeditation vertieft auf physischer und seelischer Ebene, was davor in achtsamer Meditation wahrgenommen wurde.

Achtsamkeit bedeutet, das, was im Moment da ist, bewusst wahrzunehmen.

Mit verschiedenen Meditationen aus der Achtsamkeitspraxis wie Meditationen im Sitzen, im Liegen und Gehen, Körperreisen und achtsamen Bewegungsübungen wendest du dich all dem zu, was du gerade erlebst - in stiller Bewusstheit, ohne es ändern zu wollen.

Alles was in dir auftaucht, wird mit Akzeptanz und Wohlwollen betrachtet, seien es Gedanken, Gefühle und/oder Empfindungen im Körper. Es darf alles so da sein, wie es im Moment eben ist.

Diese achtsame Wahrnehmung ohne zu bewerten, führt zu Bewusstheit, innerer Ruhe und einer wohltuenden Distanz, aus der heraus sich neue Lösungen für deinen Lebensweg finden lassen.

Die **Reise zu dir selbst** wird unterstützt mit schamanischen Ritualen und Meditationen.

In der **schamanischen Trommelmeditation** rund um das wärmende Feuer hast du die Möglichkeit, dich dem Erlebten des Tages und den eventuell daraus entstandenen Fragen noch einmal zuzuwenden.

Die schamanische Trommelmeditation baut auf Rhythmen und Vibrationen auf, die uns in eine leichte Trance versetzen – dies ermöglicht eine neue Sicht auf unser Inneres.

Am **Feuer** zu sitzen und gemeinsam zu trommeln bedeutet, mit sich und den anderen Menschen in Harmonie zu kommen.

Das lebendige Element Feuer schenkt uns wohlige Wärme und Geborgenheit, zusammen Sitzen und Trommeln schenkt uns ein Gefühl der Verbundenheit.



Das erwartet dich

Kurs 1: Samstag bis Sonntag, 7. bis 8. Februar 2026 (2 Tage)

Kurs 2: Freitag bis Sonntag, 20. bis 22. März 2026 (3 Tage)

Kursprogramm

Freitag ab 17 Uhr (nur Kurs 2 im März)

Start mit Kennenlernen und Meditationen, Einführung in die Themen rund um Achtsamkeit und schamanische Trommelreise.

Diese Einführung findet im Februar am Samstagmorgen statt.

Samstag ab 10 Uhr (Kurs 1 & 2)

Begrüßung. Achtsame Körperübungen, Körperreise (Bodyscan) und entspannende Achtsamkeitsmeditationen stehen erst im Fokus.

Der Austausch über das Erfahrene ist ein wesentliches Element.

12:30 Uhr – 14:45 Uhr Mittagessen und Pause

15 Uhr Einführung in die schamanische Trommelreise.

Danach kurze Fahrt zum Feuerplatz «Ebnet» über dem Dorf Pratteln mit Weitblick bis in den Schwarzwald.

Feuerritual und zwei gemeinsame Trommelreisen.

Abschluss gegen 20 Uhr mit gemeinsamen Abendessen.

Sonntag ab 10 Uhr (Kurs 1 & 2)

Morgensession und Abschluss, gemeinsames Mittagessen.

Individuelle Abreise.

Die Nutzung der Trommeln, der Matten, Kissen & Decken ist inbegriffen.

Das Feuerritual findet nur bei gutem Wetter im Freien statt. Bei schlechter Witterung bleiben wir im Kursraum.

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

Kursort & Verpflegung im Bielser Hof

Das Retreat findet auf dem **Bielser Hof** mitten im alten Dorfkern von Pratteln (10 Min Fahrt ab Basel) statt. Seit mehr als 40 Jahren bewirtschaften Barbara und Stefan mit viel Enthusiasmus den Hof (inkl. Catering).

Seit gut einem Jahr hat Barbara – die u.a. den MBSR-Kurs besucht und eine Reiki-Ausbildung gemacht hat – einen schönen Seminarraum eingerichtet. Dort werden Yoga- und Atemkurse, Klangevents sowie Seminare angeboten.

Für das Feuerritual werden wir auf eine nahe gelegene Wiese am Waldrand fahren – ein herrlich aussichtsreicher Ort, in dem es sich ungestört trommeln lässt.

Die Mahlzeiten finden in der rustikalen Scheune im Bauernhaus statt. Wir werden wunderbar bekocht von Barbara und Stefan. Es gibt am Mittag ein leichtes Essen und am Freitagabend ein Zwei-Gang-Menu, am Samstag nach dem Ritual eine wärmende Suppe. Auf Wunsch wird auch vegetarisch gekocht. Wasser, Tee/Kaffee, Obst/Nüsse, und vor dem Trommeln / Feuerritual am Samstag ein Snack, sind inbegriffen.

Leistungen Retreat

- Seminar mit zwei erfahrenen Kursleitern
- Übungen und Meditationen im gemütlichen Raum
- Stühle, Matten, Kissen, warme Decken sind vorhanden
- Trommelmiete inbegriffen. Eine eigene Trommel kann mitgebracht werden
- Ausreichend Zeit für sich am Samstag Mittag
- Trommeln & Feuerritual, bei guter Witterung draussen
- Unterlagen Achtsamkeit sowie Anleitungen & Tipps für zuhause
- Wasser, Kaffee/Tee, Obst, Nüsse & Snack am Samstagnachmittag inbegriffen
- Mittagessen und Abendessen mit Vegi-Option
- Teilnehmer mindestens 4, maximal 9 Personen

Kosten pro Person

Seminarleitung

Kurs 1 im Februar (Samstag bis Sonntag)	
inkl. Halbpension	CHF 570
Kurs 2 im März (Freitag bis Sonntag)	
inkl. Halbpension	CHF 650

Die Verpflegung im Bielser Hof, jeweils 2-Gang Menu, inkl. Vegi-Option.

Übernachtung & Frühstück

Die Übernachtung kann in den BnB's von Karin Bosshard – **B&B Kalimera** und **B&B Sunnesite** (beide 8 Min Fussweg zum Raum) – gebucht werden. Die Zimmerpreise gelten ab zwei Nächten. Bei einer Nacht wird ein Zuschlag von CHF 5 pro Nacht erhoben. Bitte eine Buchung **direkt bei Karin** vornehmen. **Die Auswahl an Zimmern und alle Preise erfährst du von ihr.** (Einzelzimmer ab CHF 69 / Doppelzimmer ab CHF 79 pro Nacht.) Plus Gasttaxe pro Nacht: CHF 3.80.

Das **Frühstück** kann für CHF 15 pro Person / Nacht dazu gebucht werden.

Konditionen bei Stornierung

Die **Kursabsage** ist bis **14 Tage vor Kursstart kostenfrei**. Bei einer Absage ab 13 bis 1 Tag vor Start sind 60 % der Kursgebühr fällig, bei Absage am Kurstag bleibt der volle Kursbeitrag geschuldet. Auf Anfrage ist eine Umbuchung auf folgende Retreats oder auf ein alternatives Angebot möglich, kann aber nicht garantiert werden.

Die **Zimmer** können bis **7 Tage vor Kursstart kostenfrei** storniert werden. Bei einer Absage ab 7 bis 1 Tag werden 70% des Zimmerpreises verrechnet.

Hast du Fragen oder willst du dich anmelden?
Wir sind jederzeit für dich da...

Anmelden bitte spätestens bis 26. Januar 2026 (Kurs 1) bzw.
bis 9. März 2026 (Kurs 2) bei Lioba oder Markus

Markus Kellenberger

Tel. 078 761 22 22

Email: markus.kellenberger@gmx.ch

Lioba Schneemann

Tel. 078 759 21 97

Email: achtsam.entspannt@gmail.com

Das Zimmer bitte direkt bei Karin buchen:

Karin Bosshard

Tel 079 788 20 30

Email: sunnesite@teleport.ch

B&B Kalimera

Fröschmattstr. 7, 4133 Pratteln

www.bb-kalimera.com

B&B Sunnesite

Am Chäferberg 36, 4133 Pratteln

<https://bnb.ch/sunnesite-776/>

Kontakt Bielser Hof:

Bielser Hof

Barbara & Stefan Bielser

Hauptstr. 51, Pratteln

Tel 079 885 72 25 (Barbara)

Email: info@bielser-hof.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.

www.schneemann-entspannt.ch | achtsam.entspannt@gmail.com



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 Schönenthül in der Gemeinde Fischbach.

Als Partner und Vater geniesst er die Freuden und Leiden des Liebeslebens.

www.markuskellenberger.ch | markus.kellenberger@gmx.ch



Impressionen

