

# Kraftorte in der Natur und in uns

Finden & Verbinden



## Auszeit-Seminar auf der Rigi vom 13. – 15. August 2021

Immer mehr Menschen nehmen eine Art Isoliertheit im eigenen Erleben (Körper und Seele) wahr – obwohl der Wunsch nach Teilnahme am ganzheitlichen Erleben der Welt («Holistik») stark vorhanden ist.

Häufig sind es Verdichtungen, die bis in unsere Körperphysiologie hinein wirken (Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Konzentrationsschwächen, Elektromogbelastungen, uvm.).

Das "Auszeit-Seminar" auf der Rigi («Königin der Berge» zwischen Vierwaldstättersee, dem Zugersee und dem Lauerzersee in der Zentralschweiz) ist konzipiert für Menschen, die sich wieder umfänglicher («transparenter», «leichter») erleben wollen. Das Seminarhotel befindet sich auf 1325m Höhe – die Orientierung an einer natürlichen Umgebung («Mutter Natur») in Stille und das Erleben der tatsächlichen körperlichen Neuregulation machen hilfreiche Erfahrungen möglich, die sich im Alltag etablieren lassen.

Unsere Seminarerfahrung mit über achtzig Teilnehmenden seit 2014 zeigen uns, dass dieser Weg der einfachen natürlichen Rückverbindung einen tiefgehenden Retreat und ein Kräftesammeln ermöglichen. Dabei fließen die Erkenntnisse und Erfahrungen der beiden Seminar-Leitenden Claudia Ehrsam (Architektin, Geomantin und Elektrobiologin) und Udo Blum (Physiotherapeut und Craniosacraltherapeut, Lehrer für Craniosacraltherapie) aus vieljährigen Unterrichts- und Selbsterfahrungsinhalten ein.

Speziell entwickelte Regulationsübungen inmitten ruhiger und kraftvoller Umgebung, leicht erlernbare wirkungsvolle Wahrnehmungsübungen in der Natur und der Austausch im gemeinsamen Gespräch in einer Kleingruppe bis acht Teilnehmer\*innen öffnen den Weg für einen Prozess, der sich weniger an psychologischen Phänomenen als viel mehr an Körpererfahrungen orientiert.

Es wird ein autonomer Umgang mit den Übungen erarbeitet und somit werden auch die wichtigsten körperlichen Regulationsmöglichkeiten authentisch erfahren.

### Seminarablauf:

Freitag 13.8.2021	Samstag 14.8. 2021	Sonntag 15.8. 2021
12.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen	8.30 Uhr Z'morge	8.30 Uhr Z'morge
14-18 Uhr Seminaristische Arbeit/Übungen/Exkursion	10-12.30 Uhr Seminaristische Arbeit/Übungen	10-12.30 Uhr Seminaristische Arbeit/Übungen/Exkursion
18.30 Uhr Nachtessen	12.30 Uhr Mittagessen	12.30 Uhr Mittagessen
20-21 Uhr Meditation/Regulationsübungen	15-18.30 Uhr Seminaristische Arbeit/Übungen/Exkursion	14-16 Uhr Seminaristische Arbeit/Übungen
	18.30 Uhr Nachtessen	

Natürlich werden in den einzelnen Seminarteilen ausreichend Pausen sein.

**Kosten:**

Seminarkosten: CHF 410,- (inklusive Miete für den Seminarraum) / CHF 310,- für AHV/IV-Bezüger\*innen und Student\*innen  
- zu zahlen an die Arbeitsgemeinschaft R-U-H-E. Die Rechnung wird ca. 6 Wochen vor Seminarbeginn versendet

Pausenverpflegung: das Hotel verrechnet für Tee à discrétion + Obstschale CHF 8,- pro TN pro Tag  
- wird im Hotel bezahlt

Unterkunft (Vollpension): siehe Übersicht unten

- bitte beachten, dass für den 3. Tag das Mittagessen mit CHF 25,- noch hinzukommt  
- wird im Hotel bezahlt

Anreise (Details siehe unten): Arth-Goldau (Bahn oder Auto), dann mit der Rigibahn  
- für Hotelgäste: CHF 26.50 ins Klösterli und zurück. Parking CHF 8,-/Tag

Die Zimmerbuchung, spezielle Wünsche für das Essen (vegane Kost, Unverträglichkeiten u.a.) sind  
NACH ERHALT DER TEILNAHMEBESTÄTIGUNG FÜR DAS SEMINAR

direkt mit dem Hotel zu organisieren

Die Zimmer sind für die Seminarteilnehmer\*innen bereits vorreserviert

Hotel: [www.kloesterli.ch/index.php/kontakt](http://www.kloesterli.ch/index.php/kontakt)

Die Anreise erfolgt in eigener Organisation



Wir freuen uns auf eine schöne regenerierende und interessante Zeit mit Euch!

Herzlich,

Christin Udo

Für weitere Informationen:

**Arbeitsgemeinschaft R-U-H-E**

[info@ag-ruhe.ch](mailto:info@ag-ruhe.ch)

## Anmeldung und Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Seminare der

© AG R-U-H-E - Birkenstrasse 5 - CH-4142 Münchenstein - [www.ag-ruhe.ch](http://www.ag-ruhe.ch) - [info@ag-ruhe.ch](mailto:info@ag-ruhe.ch)

Name:.....

Vorname:.....

Adresse:.....

Emailadresse:.....

Handynummer:.....

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgendes Seminar der AG R-U-H-E an. Durch meine Unterschrift bestätige ich meine Anmeldung und die Anerkennung der unten aufgeführten Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Alle Modalitäten und Details des gebuchten Seminars (Anreise, Abreise, Leistungen der Seminarveranstalterin, Kosten u.a.) sind in der Seminaurausschreibung ersichtlich.

### Kraftorte in der Natur und in uns vom 13. – 15. August 2021 auf der Rigi

Ort

Datum

Unterschrift

**Die unterschriebene Anmeldung ist ausschliesslich per Mail (eingescanntes PDF oder Foto) zu senden an: [info@ag-ruhe.ch](mailto:info@ag-ruhe.ch) – die Vergabe der Seminarplätze erfolgt nach zeitlichem Eingang der kompletten Anmeldung.**

Ist die Mindestzahl von 4 Teilnehmer\*innen, die sich verbindlich angemeldet haben, erreicht, findet das Seminar statt - alle angemeldeten Bewerber\*innen werden unverzüglich per Mail benachrichtigt. Die Rechnungen mit Einzahlungsschein für das Seminar werden ca. sechs Wochen vor Seminarbeginn versendet.

\*

\*

\*

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen der © Arbeitsgemeinschaft R-U-H-E

Sollte eine angemeldete Seminarteilnehmer\*in die Teilnahme an einem Seminar absagen, so besteht - unabhängig vom Grund der Absage - die Pflicht zur Bezahlung der Seminarkosten wie folgt:

- Bei Absage bis 8 Wochen vor Seminarbeginn erfolgt die volle Rückerstattung der Seminarkosten abzüglich CHF 60,- Bearbeitungsgebühr
- Bei Absage 8 Wochen bis 4 Wochen vor Seminarbeginn werden 50% der Seminarkosten und CHF 60,- Bearbeitungsgebühr fällig - bereits bezahlte Beträge werden entsprechend zurückgezahlt. Im Falle einer Neubesetzung des Seminarplatzes (bei beruflichen Fachseminaren mit einer Person mit ausreichenden/vorausgesetzten Vorkenntnissen) wird ausschliesslich die Bearbeitungsgebühr von CHF 60,- fällig
- Bei Absage später als 4 Wochen vor Seminarbeginn werden die Seminarkosten abzüglich CHF 60,- Bearbeitungsgebühr nur dann zurückgezahlt, wenn der Platz wieder neu besetzt werden kann (bei beruflichen Fachseminaren mit einer Person mit ausreichenden/vorausgesetzten Vorkenntnissen). Kann der Platz nicht neu besetzt werden, sind die vollen Seminarkosten zu zahlen
- Der Rücktritt von Seminaren muss schriftlich per Post erfolgen
- Sollten Seminare durch Krankheit o.ä. schwerwiegende Gründe von Referent\*innen nicht stattfinden können, entsteht der Seminarplatzbewerber\*in nur ein Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Seminargebühren in voller Höhe ohne Abzug einer Bearbeitungsgebühr

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschliessen.

Vielen Dank für Deine/Ihre Anmeldung - wir freuen uns auf schöne gemeinsame Lernerfahrungen auf der Rigi!



Claudia Ehram

&



Udo Blum

## Rigi Seminarhotel Zum Goldenen Hirschen («Klösterli») - Anreise und Zimmerpreise

Hotel - Restaurant Zum Goldenen Hirschen  
Klösterliweg 17  
6410 Rigi Klösterli

Tel: 041 855 05 45 (aus dem Ausland: +41 41 855 05 45)

Fax: 041 855 02 37 (aus dem Ausland: +41 41 855 02 37)

Email: [hotel@kloesterli.ch](mailto:hotel@kloesterli.ch)

1. Anreise bis Arth-Goldau

a) Auto: Autobahn A4 Zürich oder Luzern Richtung Zug, Schwyz, Gotthard, Ausfahrt ‚Goldau‘,  
Parkplatz Rigibahn A4 (Parkgebühren Fr. 8.-/Tag)

b) Bahn: bis Arth-Goldau [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

2. Von Arth-Goldau mit der Rigi-Bahn [www.rigi.ch](http://www.rigi.ch) (ab Bahnhof Arth-Goldau) bis Station Rigi Klösterli und von da 150m auf ebenem Wege zu Fuss.



Zum Goldenen Hirschen  
Restaurant • Hotel • Seminarhaus • Rigi Klösterli

Rigi Klösterli, 21. Oktober 2019

**Offerte - Übernachtungskosten inklusive biologisch - vegetarische Vollpension**

**Gesamtpreise pro Person für 2 Übernachtungen**

inklusive Frühstück, ein zwei Gang Menü und ein 3 Gang Menü (Vorspeise, Hauptspeise, Dessert)

Gesamtpreise pro Person je Zimmerkategorie		2 ÜN V 3-2
<b>EZ charmant</b>	<b>2 ÜN</b>	
	257.00	
<b>EZ standard</b>	<b>2 ÜN</b>	
	241.00	
<b>DZ charmant</b>	<b>2 ÜN</b>	
	251.00	
<b>DZ standard</b>	<b>2 ÜN</b>	
	234.00	
<b>MBZ charmant 3 Pers.</b>	<b>2 ÜN</b>	
	243.00	
<b>MBZ charmant 4 Pers.</b>	<b>2 ÜN</b>	
	235.00	
<b>MBZ standard 3 Pers.</b>	<b>2 ÜN</b>	
	225.00	

Rigibahn für Hotelgäste: CHF 26.50 ins Klösterli und zurück. Parking 8.-/Tag, ab 5 Tagen 6.-/Tag

Wir verwenden für's Essen fast ausschliesslich biologische-, regionale- und fairtrade- Lebensmittel

Alle Angaben ohne Gewähr!