

«Spirituelle Wellness» in der Innerschweiz

In einer rational orientierten Welt, wo jedes Geheimnis offen gelegt wird, wo Stress, Konkurrenzdruck, Geldfragen und der Zwang zu Schnelligkeit unseren Alltag prägen, stellen Kirchen, Kapellen, Wallfahrtsorte und Klöster einen spirituellen Gegenpol dar. Das Mystische, Geheimnisvolle, Unbekannte und Zeitlose zieht auch Menschen in ihren Bann, die sonst wenig Bezug zur Religion oder zur katholischen Kirche haben.

In der Innerschweiz ist die Dichte an sakralen Stätten besonders gross. Knapp 100 Kirchen, Klöster und heilige Orte zählt der «Verein Sakrallandschaft Innerschweiz», der sie auch bekannt macht. Unter dem Begriff «Himmliche Pfade» bietet er individuelle Mehrtageswanderungen und geführte Touren an und scheut sich auch nicht vor Begriffen wie «spirituelle Wellness». Warum eigentlich nicht?

Auf der Suche nach versöhnlicher Inspiration? Der Eschenbacher Versöhnungsweg

bietet den Anstoss. Ein «Liebesabenteuer», bei dem Tiefgründiges, aber auch Humorvolles erlebt werden kann? Dies ist auf dem Blattner Liebesweg in Malers möglich. Einen Kraftbaum erspüren? In Heiligkreuz steht ein alter Bergahorn mit mehreren Metern Umfang. Einige Tage in der Ruhe eines Klosters auftanken? Frauen finden dies im Kloster Ingenbohl, Männer im Kloster Engelberg oder Einsiedeln.

Mehr dazu: Verein Sakrallandschaft Innerschweiz, Blumenweg 8, 6003 Luzern, www.sakrallandschaft-innerschweiz.ch



Logenplatz: In Seelisberg, direkt über dem Rütli liegt die Kapelle Maria Sonnenberg. Einer Legende nach fand im 16. Jahrhundert ein Bub ein holzgeschnitztes Gnadenbild. Am Fundort wurde im Jahr 1666 die heutige Wallfahrtskirche erbaut.



Hochsensibilität als Chance

«Achtsamkeit und Sensibilität als Chance» – dies ist das Thema des dritten Hochsensibilitäts-Kongresses, der vom 1. bis 3. September in Münsingen bei Bern stattfindet. «Zwar ist das Thema Hochsensibilität bereits vielen bekannt, jedoch ist es fachlich noch nicht etabliert», sagt Nicole Haas, die den Anlass mitorganisiert. Aus diesem Grund sei der Kongress die Möglichkeit, einen Einblick in aktuelle Forschungen aus den Bereichen der

Psychologie, Medizin und den Neurowissenschaften zu erhalten. Fundiert, kritisch und breit solle das Thema untersucht werden. «Dabei geht es auch um die zentrale Frage, inwiefern sich Hochsensibilität in bisherige Konzepte der Psychologie einfügt», sagt Nicole Haas weiter. Ziel des Kongresses sei es zudem, ein Bewusstsein für Chancen und Risiken von Hochsensibilität, sowie einen sinnvollen Gesundheitsschutz in Bezug auf

Schule, Arbeitswelt und Privatleben zu fördern. So soll auch der konkrete Umgang mit Hochsensibilität nicht ausser Acht gelassen werden. Verschiedene Workshops von praxisorientierten Experten sind geplant. Für Eltern und Kinder gibt es zudem einen Tagesworkshop, der das Zusammenleben in der Familie thematisiert. NG

Weitere Infos: www.hsp-kongress.ch





Bei uns findest du ein reichhaltiges Angebot an Seminaren und Ausbildungen mit international bekannten und erfahrenen Lehrern und Therapeuten.

Unser Haus zeichnet sich durch eine liebevolle Atmosphäre, eine köstliche vegetarische Küche und die schöne Emmentaler Umgebung aus.

Wir freuen uns, dich bei uns willkommen zu heissen!

Wir schicken dir auf Wunsch gerne kostenlos unser aktuelles Programmheft zu.



**WALDHAUS
ZENTRUM
LÜTZELFLÜH**

Internationales Seminarhaus
CH-3432 LützelFlüh
0041 (0)34 461 07 05
www.waldhaus.ch