

Insel am Berg 05.07-09.07.2026



Mit Ria Seewer und Jos Reichenbach



Lass immer ein wenig Platz in deinem Herzen für all das Unvorstellbare

Dieses Seminar bietet Dir fünf Tage Raum, Dich Deinem Inneren und Deinem Thema zuzuwenden und Deine Prozessfähigkeit weiterzuentwickeln. Die verschiedenen therapeutischen Angebote in der Kleingruppe vertiefen das Thema «Raum und Kontakt» körperzentriert und ressourcenorientiert. Du kannst Deinen inneren Raum erforschen im Kontakt mit Dir, mit der Natur und mit der Gruppe. Die Prozesse sind eingebettet in der sanften Hügel- und Moorlandschaft vom Sparenmoos.

Im Kurs angewandte Methoden:

- Einzelsitzungen mit Ria/Jos
- Psychologische Angebote zur Vertiefung von Ressourcen und Prozessfähigkeit (z.B. innere Reisen)
- Körperorientierte Angebote (Qigong, Übungen zur Körperwahrnehmung und -öffnung, Partnerübungen)
- Zen-Meditation (Sitzen in Stille): angeleitet
- Ressourcen- und lösungsorientierte Gespräche in der Kleingruppe
- Raum für Dich (mit prozessunterstützenden Übungen und Ritualen)
- Essen in Stille

Tagesablauf am Anreisetag:

- Individuelle Anreise bis 17 Uhr und Bezug des Zimmers
- 17.30 Uhr Willkommensrunde, 18.15 Uhr Nachtessen
- 19.30-20.45 Uhr: Körperorientierte Angebote und innere Reise

Tagesablauf am 2.-4. Tag:

- 6.30-7.45 Uhr Qigong, Gehmeditation, Zen-Meditation
- 8.00 Uhr Frühstück
- 9-10 Uhr Psychologische Angebote zum Thema «Raum und Kontakt»
- 14-15 Uhr: Körperorientierte Angebote zum Thema «Raum und Kontakt»
- daneben Zeit für die Einzelsitzung, individuelles Mittagessen, individuelle Prozessarbeit, Wandern, Sein, Sauna (2. Tag), Ruhen
- 18.15 Uhr Nachtessen
- 20.30-21.30 Uhr Übungen zur Selbstfürsorge und Meditation
- 3. auf 4. Tag: Ab 20 Uhr rituelle Wanderung (mit freiwilliger Übernachtung in der Natur) und gemeinsamem ritueller Start in den Tag
- Abend 4. Tag: Sammeln, Teilen und Vertiefen des Erlebten in der Gruppe

Tagesablauf am Abreisetag:

- 6.30-7.45 Uhr Qigong, Gehmeditation, Zen-Meditation
- 8.00 Uhr Frühstück
- 9-10 Vorbereitung des Transfers des Erlebten in den Alltag
- individuelle Integration, Mittagessen, 13-14 Uhr Abschluss in der Kleingruppe

Ort: Seminarhaus DAO Sparenmoos, www.daosparenmoos.ch

Kosten: für 5 Tage Seminar mit 20 Stunden therapeutischem Angebot in der Kleingruppe
1270 Fr im EZ
1190 Fr im DZ
Die Einzelsitzungen werden zusätzlich verrechnet und können bei Vorliegen einer entsprechenden Zusatzversicherung abgerechnet werden.

Teilnehmer: 6-10 Personen

Zimmer: 4 Zimmer mit eigenem Bad, 2x2 Zimmer mit jeweils gemeinsamem Bad
Zimmervergabe nach Eingang der Anmeldung

Verpflegung: einfache vegetarische Vollpension (Frühstück mit Brei, Mittagessen mit Getreidesalat, Nachtessen mit leckerem, vegetarischem Menu)

Anmeldefrist: Ende März 2026

Anmeldung/ Leitung: Ria Seewer, info@ria-seewer.ch, 078 886 59 66, www.ria-seewer.ch
Jos Reichenbach, kontakt@josreichenbach.ch, 079 307 32 93, www.josreichbach.ch
Yvonne Meyer, Köchin