



## INNEHALTEN IM NOVEMBER 13. – 15. NOV. 2026

### WOCHENENDE IM ÜBERGANG ZUR WINTERSTILLE

Dieses Wochenende öffnet den Raum zum **Innehalten und Verbinden mit der Natur** um uns und in uns. Als Gesellschaft sind wir nicht geübt in Rückzug und Stille; das dunkle Winterhalbjahr erfordert Mut und Vertrauen. Dabei liegt in dieser Jahreszeit ein wunderbares Potenzial, Erlebtes zu verdauen und sinken zu lassen. Mit der Hingabe an das Sinken kommen wir in Verbindung mit der Qualität, die alles durchdringt und umfasst. Der Winterhimmel ist weit und klar – es gibt nichts zu tun, nur zu sein.

Traditionell hat diese dunkle Zeit die Menschen näher zusammenrücken lassen. Mit Geschichten und Ritualen wurde die **Gemeinschaft** gepflegt. An diesem Wochenende folgen wir dem Ruf, dieser nährenden Tradition Raum zu geben.

Verschieden Elemente begleiten uns durch das Wochenende: Zeiten **alleine in der Natur** und **Meditation** geben Raum für Stille. **Qigong** hält uns im Fluss des steten Wandels. Und mit **Singen** und dem **Teilen der Geschichten** aus der Naturzeit pflegen wir die Gemeinsamkeit.

Weitere Details zum Hintergrund unserer Arbeit finden sich unter: [www.stimmklang.ch](http://www.stimmklang.ch)

#### Kurszeiten

Freitag, 13. Nov. 2026 um 9.30 Uhr bis  
Sonntag, 15. Nov. mittags

#### Kursort

Seminarhaus Bergengel, Scharnachtal,  
[www.bergengel.ch](http://www.bergengel.ch)

#### Kurskosten

Fr. 710.- im EZ inkl. Vollpension + Kurs  
Fr. 670.- im DZ inkl. Vollpension + Kurs

#### Anmeldung

bis anfangs August 2026

#### Kursgrösse

9 – 15 Teilnehmende

#### Kursleitungsteam



Sonja Durrer, Komplementär  
Therapeutin, Methode Shiatsu  
[sonja@dreamtime-shiatsu.ch](mailto:sonja@dreamtime-shiatsu.ch)  
[www.dreamtime-shiatsu.ch](http://www.dreamtime-shiatsu.ch)



Barbara Gertsch-Enz, Stimmbildnerin,  
Somatic Experiencing in Ausbildung  
[info@stimmklang.ch](mailto:info@stimmklang.ch)  
[www.stimmklang.ch](http://www.stimmklang.ch)