

Auszeit für betreuende und pflegende Angehörige

in Zusammenarbeit mit der
Andreas Kuhn Stiftung

Bewusste Auszeit & Selbstfürsorge

Durchatmen und Kraft schöpfen

Bist du erschöpft vom Alltag zwischen Pflege, Verantwortung und Verpflichtungen? Fällt es dir schwer, dich selbst an erste Stelle zu setzen – und sehnst du dich nach einem Kraft-Ort, wo du einfach sein darfst, ohne Erwartungen zu erfüllen? Dann freuen wir uns auf deinen Aufenthalt im Refugio Heiligkreuz in der wunderschönen UNESCO Biosphäre Entelbuch.

4 Tage / 3 Nächte

Daten

2025

Freitag, 7. November - Montag, 10. November 2025

2026

Donnerstag, 26. März - Sonntag, 29. März 2026

Freitag, 24. April - Montag, 27. April 2026

Lerne das Refugio und seine
Gastgeber:innen kennen:
www.refugio-heiligkreuz.ch

Die Andreas Kuhn Stiftung übernimmt
die Kosten deiner Auszeit

Bewusste Auszeit und Selbstfürsorge

Stell dich an die erste Stelle!

Diese Auszeit gehört dir. Sie schenkt dir Raum für Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Austausch oder Stille – **genau so, wie es dir gerade gut tut.** Du lernst, dich selbst wertzuschätzen für alles, was du täglich gibst, **entdeckst neue Wege der Regeneration und nimmst stärkende Impulse mit, die sich leicht in deinen Alltag integrieren lassen.**

Was dich erwartet:

Im Refugio – einem Ort der Ruhe und Kraft – findest du Zeit und Raum, durchzuatmen, loszulassen und dich selbst wieder zu spüren. **Du entscheidest, was dir guttut: Ob in Bewegung oder in der Stille, im Gespräch oder ganz für dich.** Das vielfältige Programm steht dir offen – und du bestimmst dein Tempo.

Gut zu wissen:

Unser ganzheitliches Angebot baut auf den fünf Wirksäulen der Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp auf: Ernährung, Bewegung und innere Balance begleitet von verschiedenen Wasser- und Heilpflanzenanwendungen, die für **mehr Stabilität und Vitalität in deinem Leben sorgen.** Wir vermitteln dir während deines Aufenthalts nicht nur das erforderliche und grundlegende Wissen, sondern auch praktische Tipps, um **auf eine einfache, ganzheitliche und natürliche Weise deine körperliche, geistige sowie seelische Gesundheit zu stärken.**



Einzelzimmer mit Kosmetik- & Waschnische



Refugio Natur- und Heilpflanzengarten



Refugio Stube mit Kräuter-Tee-Bar

Programm - alles kann - nichts muss

Wir haben für dich ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Alles kann: Du darfst an allen Aktivitäten teilnehmen. **Nichts muss:** Falls du mehr Zeit für dich benötigst, darfst du dies ungeniert einfordern. Die Aktivitäten sind optional.

Programminhalte – du kannst wählen aus:

- Achtsamkeitsübungen in der Natur & geführte Spaziergänge/Wanderungen
- Sanfte Bewegungen & Körperwahrnehmung auf dem Seelensteg oder beim Kraftbaum
- Gartenzeit & Naturbegegnungen im Refugio-Naturgarten
- Impulse für Selbstfürsorge und emotionale Resilienz
- Entspannende Wasser- und Kräuteranwendungen für alle Sinne nach Kneipp
- Nutzung des Kreativ-Ateliers inkl. Anleitungen und Material
- Austausch in kleiner, persönlicher Runde
- Zeit für dich allein – in der Stille, in der Natur oder in deinem persönlichen Refugium

1. Tag: Ankommen und Kennenlernen

Individuelle Anreise bis 11.30 Uhr

11:30 Uhr: Begrüssung am Bahnhof Schüpfheim, Gepäckabgabe für Gepäcktransport. Kurzer Transfer mit dem Postauto.

11.45 Uhr: Gemeinsamer, bewusster Spaziergang durch den Wald

- Mittagshalt und erstes Kennenlernen beim Waldsofa
- Kurzer Aufstieg zum Refugio (ca. 30–40 Min.)

15:00 Uhr: Check-in im Refugio, Zimmerbezug

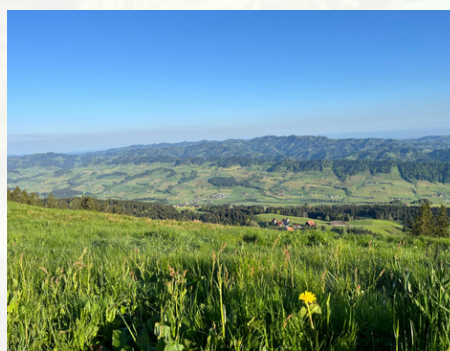
- Ankommen, Entdecken der Räume und Wohlfühlorte

17:00 Uhr: Begrüssungsrunde durch Gastgeber & Infos

- Vorstellung des Programms, Austausch der Wünsche und Bedürfnisse

18:00 Uhr: Tafelrunde – 3-Gänge-Abendessen

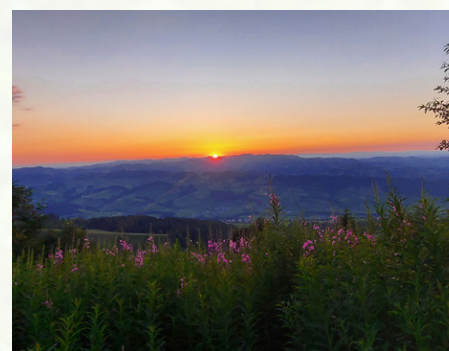
- Sanfter Abendausklang auf der Kneipp-Panorama-Terrasse oder individuell im Garten oder im Zimmer.



Weitsicht über den Weiler Heiligkreuz und die UNESCO Biosphäre Entelbuch



Kneipp-Panorama-Terrasse



Abendstimmung über Heiligkreuz

Programm - alles kann - nichts muss

2.Tag – Verbinden & Wahrnehmen

08:00 Uhr: Sanfte Bewegung & Körperwahrnehmung auf dem Seelensteg (45 Min)

09:30 Uhr: Reichhaltiger Brunch

11:00 Uhr: Impuls: Selbstfürsorge im Alltag

→ kreative Reflexion im Atelier: Herzensbilder gestalten oder Gedanken festhalten (Journaling)

Zwischenverpflegung (Saisonaler und regionaler Imbiss mit kleiner Süßspeise)

14:00 Uhr: Geführte und achtsame Wald- oder Gartenzeit

→ Naturbegegnung, Kräuterwissen oder stilles Beobachten

17:00 Uhr: Kneipp-Anwendung & Entspannung (z.B. Fussbad, Wassergüsse, Barfusslaufen)

18:00 Uhr: Tafelrunde – gemeinsames Abendessen

→ Austausch, freiwilliger Gesprächskreis oder Rückzug

Tag 3 – Spüren & Stärken

08:00 Uhr: Achtsamkeit in der Natur – geführte Morgenmeditation draussen

09:30 Uhr: Brunch

11:00 Uhr: Pflanzenanwendungen & Aromapraxis

→ Einfache Anwendungen für zuhause kennenlernen und ausprobieren

Zwischenverpflegung (Saisonaler und regionaler Imbiss mit kleiner Süßspeise)

14:30 Uhr: Zeit für dich – Rückzug, Journaling, Wanderung, Gartenzeit oder Atelier

16:00 Uhr: Stärkende Impulse für emotionale Resilienz

→ der Garten, Symbol als Lebens-, Kraft- und Therapieraum

18:00 Uhr: Tafelrunde – 3-Gänge-Menü

→ Individuelle Gestaltung des Abends, Reflexion in der Gruppe oder Alleine

Tag 4 – Integrieren & Abschied nehmen

08:00 Uhr: Bewegung oder stille Morgenzeit in der Natur

09:30 Uhr: Brunch

10:30 Uhr: Abschluss- und Feedbackrunde & Übergang in den Alltag

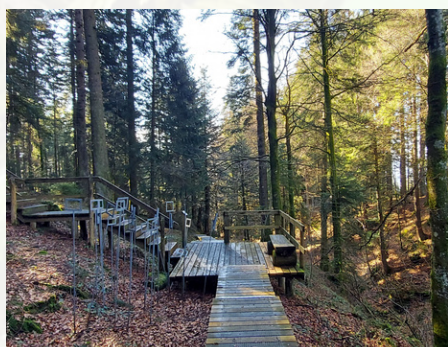
→ Austausch, kleine Rituale, persönliche Erkenntnisse

12:00 – 14:00 Uhr: Offene Zeit

Zwischenverpflegung (Saisonaler und regionaler Imbiss mit kleiner Süßspeise)

→ Naturgang, Journaling, Atelier oder Gespräch mit dem Team

Bis 15:00 Uhr: Individuelle Abreise ab Refugio oder Bahnhof Schüpfheim



Seelensteg durch das urwüchsige Waldreservat



Symbole im Kreislauf des Lebens erkennen, zwischen Werden und Vergehen



Fokus versus Überblick- Prioritäten im Alltag erkennen und setzen

Unser Angebot

Was du erwarten darfst:

- **Förderung deines Wohlbefindens** durch eine achtsame Zeit & Reflexion mit dir selbst in der Natur.
- **Vertiefung deiner Verbindung zu dir selbst** - erkennen deiner Bedürfnisse mit allen Sinnen
- **Nachhaltige Stärkung der inneren Balance** und **der Selbstfürsorge**.
- **Gestärktes Selbstbewusstsein**, um aktiv **Verantwortung** für die eigenen **Handlungen**, deine **Gesundheit** und **Lebensqualität** zu übernehmen.
- **Alltagstaugliche Tipps und Tools** für einen **ausgeglichene Alltag**.
- **Selbstwirksamkeit** erleben und **neue Perspektiven** gewinnen.
- **Wundervolle Begegnungen** und **Naturerlebnisse**.
- **Gesunde, saisonale, regionale und vollwertige Mahlzeiten** und **Zwischenverpflegungen**.
- **Die bereichernde Gesellschaft** unter **betreuenden & pflegenden Angehörigen**.

Rahmenbedingungen & Inklusivleistungen:

Dauer & Format:

4 Tage / 3 Nächte, Kleingruppe mit max. 10 Gästen im Einzelzimmer

Kosten:

Die Auszeitkosten im Wert von CHF 985.- finanziert die Andreas Kuhn Stiftung. Der Transport deiner An- und Abreise übernimmst du. Dieses Angebot richtet sich vor allem an pflegende und betreuende Personen mit begrenzten finanziellen Mitteln.

Über die Übernahme der Kosten durch die Andreas Kuhn Stiftung wird nach Prüfung des ausgefüllten Fragebogens entschieden.

Weitere Inklusivleistungen:

- 3 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Kosmetik- und Waschecke zur Einzelbenutzung und mit Gemeinschaftsbad. Es teilen sich jeweils 2 bis max. 3 Teilnehmer:innen ein grosses Badezimmer
- Rund 14–16 Stunden begleitete Programmeinheiten
- Schriftliche Reflexionsübungen & persönliches GeDankenBuch für das Journaling
- Brunch, Nachmittagsverpflegung & abendliche Tafelrunde (3 Gänge)
- unbeschränkter Zugang zu Quellwasser, hausgemachten Kräutertees und Kaffee
- Nutzung aller Wohlfühl- und Naturräumen im und ums Refugio
- Zugang zum Kreativ-Atelier inkl. Anleitungen und Grundmaterialien
- Material für die eigene Yoga- oder Meditationspraxis

Fragen?

Melde dich jederzeit ungeniert gerne bei uns via Mail an willkommen@refugio-heiligkreuz.ch oder Telefon 076 545 75 23



Das Refugio Heiligkreuz mit 10 Einzelzimmer



Regionaler und reichhaltiger Brunch



Alle Speisen werden selbst & saisonal zubereitet

Deine Gastgeber & Coaches während deiner Auszeit



Marianne Duss - Co-Inhaberin & Gastgeberin Refugio Heiligkreuz
«Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen».

Guy de Maupassant

Ich schätze es, gemeinsam Neues zu erschaffen, Netzwerke zu knüpfen und tiefgehende Verbindungen zu ermöglichen.

Ich geniesse sowohl die Dynamik guter Gesellschaft als auch die Ruhe des Alleinseins – etwa beim Meditieren oder auf langen Spaziergängen in der Natur. Im Heiligkreuz habe ich den perfekten Ort gefunden, um all dies zu vereinen.

Ich bin Erwachsenenbildnerin, habe ein Nachdiplomstudium in psychosozialem Management abgeschlossen und bin ausgebildete Meditationslehrerin. Dieses Wissen und meine Erfahrung fliessen in meine Arbeit im Refugio ein – mit Herz, Weitblick und der Überzeugung, dass persönliche Stärkung und echte Verbindung in einem nährenden Umfeld entstehen dürfen.



Eliane Kippenhahn - Co-Inhaberin & Gastgeberin Refugio Heiligkreuz
«lokal und saisonal, mit ab und zu einer Prise Extravaganz».

Der Mensch als Ganzes hat mich schon immer fasziniert. Ich bin immer wieder aufs Neue begeistert, wie man mit kleinen Impulsen Grosses bewirken kann.

Ich bin gelernte Drogistin, TCM-Therapeutin und Integrative Ernährungsexpertin. Meine grosse Leidenschaft ist das Kochen. Ich verbringe viel Zeit in der Küche, probiere neue Rezepte aus und entwickle Gerichte, die auf die Bedürfnisse unserer Gäste abgestimmt sind. Ich liebe es, Menschen zusammenzubringen und sie mit gutem Essen zu verwöhnen. In der Küche oder bei gemeinsamen Mahlzeiten entstehen Gespräche, die inspirieren und unglaublich wertvoll sind.



Sandro Zanella - Co-Inhaber & Gastgeber Refugio Heiligkreuz
«Wirf einen tiefen Blick auf die Natur und du wirst alles besser verstehen».

Albert Einstein

Aufgewachsen in der beeindruckenden Walliser Bergwelt, entwickelte ich früh eine enge Verbindung zur Natur, die bis heute mein Leben prägt.

Trotz einer vielseitigen beruflichen Laufbahn führte ich stets ein einfaches, naturverbundenes Leben. Diese Leidenschaft kann ich nun im spannenden Betrieb des Refugios verwirklichen.

Als ausgebildeter Waldcoach und Kneipp-Mentor führe ich unsere Gäste durch die einzigartigen Naturräume rund um das Refugio und bringe ihnen die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp näher. Ich freue mich darauf, vielen Gästen die Schönheit der Natur an diesem geschichtsträchtigen Kraftort Heiligkreuz näherzubringen.



Angela Nussbaum - Natur- und Gartentherapie

Als Physiotherapeutin im Akutspital blicke ich auf einen reichhaltigen Erfahrungsschatz zurück. Eine stete Begeisterung für das Gärtnern, die Aromapraxis, sowie die Weiterbildung als Gartentherapeutin hat mein Behandlungsspektrum um ein schier unerschöpfliches Therapiemedium mit motorischen, sensorischen, kognitiven, emotionalen und sozialen Nutzungsmöglichkeiten erweitert.

Die heilsame Gartenumgebung bietet Förderung und Erhaltung von physischer und psychischer Gesundheit bei Menschen. Ergänzt wird mein Arbeiten mit Lehr- und Wanderjahren in achtsamer Körperwahrnehmung und Emotionsregulation, Somatic Experiencing, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Mindfulness-Based Selfcompassion (MSC), Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE), sowie Selbstgesteuerter Neuroplastizität nach Rick Hanson.

Was macht dieses Angebot besonders?

Wegbegleitung & Gastfreundschaft

Während deiner Auszeit begleiten dich erfahrene Coaches mit rund 14–16 Impulsstunden. Mit ihrem Wissen, ihrer Achtsamkeit und Herzlichkeit schaffen sie Raum für Regeneration und neue Perspektiven. Das Gastgeber:innen-Team des Refugios sorgt liebevoll für dein leibliches und seelisches Wohlbefinden – mit kleinen Aufmerksamkeiten, offenen Ohren und einer Atmosphäre zum Ankommen.

Küche mit Seele

Alle Mahlzeiten werden frisch, vollwertig und mit Liebe zubereitet. Wir kochen regional und saisonal, oft mit selbst gepflückten Kräutern aus unserem Garten oder der umliegenden Natur. Tierische und pflanzliche Proteine bilden die Basis unserer Gerichte. Vegane oder allergenfreie Mahlzeiten bereiten wir nach Rücksprache und Möglichkeit gerne zu. Jeden Tag erwarten dich genussvolle Überraschungen an unserer langen Tafel.

Expertise & Erfahrung

Alle Gastgeber:innen und Coaches im Refugio verfügen über qualifiziertes Wissen in ihren Fachgebieten – von Achtsamkeit über Naturpädagogik bis Körperarbeit. Sie verbinden Fachkompetenz mit menschlicher Wärme und begleiten dich individuell und respektvoll.

Wohlfühlräume & Rückzugsorte

Unsere einzigartigen Naturräume und liebevoll gestalteten Innenräume bieten dir Rückzug und Geborgenheit – mitten in der UNESCO Biosphäre Entlebuch. Alle Gäste wohnen in stilvollen Einzelzimmern mit eigener Wasch- und Kosmetiknische. Die neu sanierten Badezimmer teilst du mit maximal zwei weiteren Personen. So erlebst du zugleich Privatsphäre und ein wertschätzendes Miteinander.

«Sharing is Caring» im Refugio

Im Refugio leben wir den Gedanken des Teilens: Wir essen gemeinsam an der langen Tafel, bedienen uns selbst und begegnen uns achtsam und offen. Dabei teilen wir auch Werte – **wie Rücksichtnahme, Verbundenheit und Respekt gegenüber Mensch, Tier und Umwelt**. Das macht unser Zusammenleben einfach, ehrlich und bereichernd.

Nachhaltig aus Überzeugung

Das Refugio ist **Teil des Nachhaltigkeitsprogramms Swisstainable und offizieller Partner der UNESCO Biosphäre Entlebuch**. Wir handeln bewusst – sei es beim Einsatz natürlicher Materialien, durch regionale Kreisläufe, regionaler & saisonaler Ernährung oder einen schonenden Umgang mit Ressourcen. So entsteht ein Ort, der nicht nur dich stärkt, sondern auch die Welt, in der wir leben.

Alle Gäste schlafen in hochwertigen Naturbetten und mit Bettinhalten unseres Partners sleepgreen – für erholsamen Schlaf in einem gesunden Raumklima.

Mit jeder Übernachtung wird der Erhalt dieses besonderen Ortes unterstützt: Pro Teilnehmer:in fliesst ein Beitrag in den **Nachhaltigkeitsfonds der Stiftung Pro Heiligkreuz**. Damit werden das angrenzende Waldreservat, die Themenwege sowie das denkmalgeschützte Haus gepflegt und erhalten – **für Mensch, Natur und nachfolgende Generationen**.



Was macht diesen Ort besonders?

Vom Kapuzinerhospiz zum Refugio für ganzheitliches Wohlbefinden

Vor über 100 Jahren als stiller Rückzugs- und Seelsorgerort für die Kapuzinerbrüder erbaut, wurde das ehemalige, denkmalgeschützte Kapuzinerhospiz in Heiligkreuz im Jahr 2024 innerhalb einer gemeinnützigen Trägerschaft mit viel Sorgfalt, Respekt und Herzblut sanft renoviert. Aus dem klösterlichen Ort des Innehaltens ist ein Refugium entstanden – ein Gästehaus für Menschen, die sich nach Ruhe, Regeneration und Wohlbefinden sehnen. Das Refugio Heiligkreuz verbindet die spirituelle Geschichte des Wallfahrt- und Kraftortes mit einer eleganten Schlichtheit, Natürlichkeit und zeitgemässer Gastfreundschaft.

Geschichte & Haltung

Als Teil der UNESCO Biosphäre Entlebuch ist das Refugio in eine Landschaft eingebettet, die seit Jahrhunderten als Kraftort wirkt. Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und menschliche Würde prägen die Atmosphäre dieses Hauses ebenso wie die inspirierende Klarheit der Berge. In neun stilvollen Einzelzimmern, liebevoll gestalteten Wohlfühlräumen und naturnahen Aussenbereichen dürfen Gäste einfach sein – ohne Erwartung, ohne Leistungsdruck.

Unsere Werte:

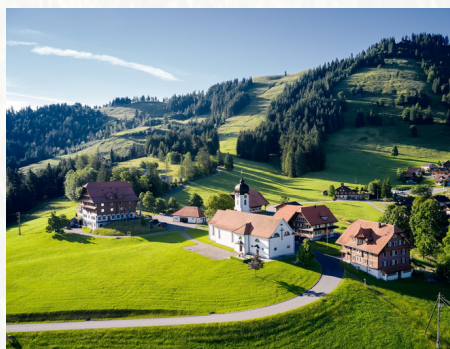
- Natürlichkeit und Ganzheitlichkeit – Leben in und mit der Natur
- Würde & Respekt – Jeder Mensch ist willkommen, wie er ist
- Gemeinschaft & Rückzug – Beides darf nebeneinander bestehen
- Selbstwirksamkeit & Präsenz – Kleine Schritte mit grosser Wirkung
- Sharing is Caring – Teilen als Haltung: im Alltag, im Miteinander, im Denken

Der Kraftort Heiligkreuz

Heiligkreuz liegt auf 1'150 m ü. M. inmitten von Wäldern, Quellen und alpiner Stille – ein Ort, der Menschen im Innern berührt. Im Refugio erwarten dich besondere Natur- und Wohlfühlorte:

- Der Seelensteg – ein 500 Meter langer Waldweg mit Treppen, Lichtungen und Halteorten
- Der Gesundheitspfad – zur Erdung, Entschleunigung und achtsamen Bewegung
- Der Kraftbaum – mit ausladenden Ästen zum Anlehnen, Auftanken und Innehalten
- Der Kneippwald – mit einladendem Waldsofa, Lebensrad und Feuerstelle
- Der Refugio-Naturgarten – ein lebendiger Erfahrungsraum mit über 60 Kräuter- und Heilpflanzen, Rückzugsorten und lauschigen Ecken für Mensch und Tier.
- Stille Räume – wie die Wallfahrtskirche nebenan, der Meditationsraum und das Kreativatelier im Refugio.

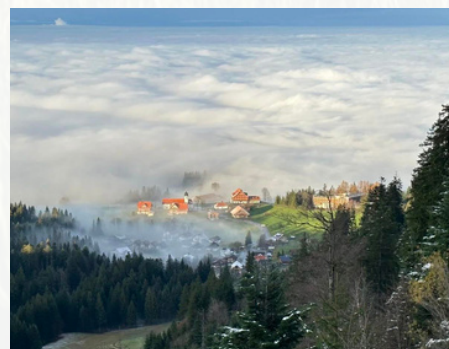
Hier darfst du zur Ruhe kommen, neue Impulse finden und dich ganz auf dich selbst besinnen.



Der Kraft- und Wallfahrtsort Heiligkreuz LU, das Refugio ist rechts im Bild



Intakte Naturräume zur Stärkung



Heiligkreuz über dem Nebelmeer