

Sonntag,
2. Nov. 25:
11 - 16.45h

in Yoga-
Zentrum in
Gempenach

Cant'Alma - Lieder des Herzens aus verschiedenen Kulturen

Singen mit Matthias Gerber und Karin Jana Beck

Wir erfahren die nährenden und herzöffnenden Wirkung des gemeinsamen Singens von eingängigen, auch mehrstimmigen Liedern aus verschiedenen Kulturen und spirituellen Traditionen dieser Welt. Die Lieder bringen «Medizinkraft» mit sich. Von dieser lassen wir uns berühren – während des Singens und in der Stille danach. Wir verbinden uns mit der Kraft und Qualität der Jahreszeit: Zeit des Loslassens, Rückzug zu den Wurzeln, Kraft der Ahnen und Ahninnen, zur Ruhe kommen, Licht in der Dunkelheit, Vertrauen ins Unbekannte, in den Klängen baden, ... Eigene Anliegen, Themen sind willkommen, auch Liederwünsche. Wir singen u.a. Mitsinglieder vom youtube-Kanal „[Musik Duenda](#)“ und auch Lieder des Sing- und Friedensprojekts www.stimmvolk.ch/unsere-lieder.

Ein Tag, um einfach zu sein, Inspiration für den Alltag zu gewinnen, Kraft für die dunkle Jahreszeit zu schöpfen. Keine gesanglichen oder musikalischen Vorkenntnisse nötig.

Fr. 80.-

(Ermässigung auf Anfrage)

Essen und Trinken für die Mittagspause selber mitbringen



[Flyer zu Cant'Alma](#)

[Oj Leli Lado, altrussisches Frühlings- und Fruchtbarkeitslied - zum Mitsingen](#)

Samstag,
8. Nov. 25
19.30h -
ca. 21.30h

in der Jurte

Mazzarella - Wahre Geschichten aus vier Generationen gesungen und erzählt von Irene Mazza

Im Ahnenmonat November nimmt uns Irene Mazza mit auf eine musikalische Reise zu ihren Vorfahren. Ausgehend von ihrer persönlichen Familiengeschichte, beleuchtet sie auf poetische Weise das allgegenwärtige Thema der Migration. Ein entzückendes Solostück über Heimat und Fernweh, über Menschen und Menschlichkeit, über Weltpolitik und Einzelschicksal, über Liebe im Krieg und Würde in der Armut. Aber auch über den Mut, loszuziehen, ohne zu wissen, ob man jemals irgendwo ankommt. Erzählt auf Schweizerdeutsch, gesungen in vier Sprachen, begleitet von Gitarre und Akkordeon. www.irenemazza.ch

Fr. 30.- pro
Person



[Trailer zum Konzert](#)

Für Einzel-
personen:

Freitag,
14. Nov. 25
jeweils
19 - 21.30h

oder:
Datum deiner
Wahl mit
deiner
Gruppe

Lehmsauna-Ritual mit Yvonne Meyer

**Ab sofort bis ca. Mitte März 2026, für Frauengruppen,
Männergruppen und auch gemischte Gruppen.**

Die Lehmsauna ist ein Kuppelbau aus Lehm mit einem runden Ofen in der Mitte. Dieser ist umgeben von Steinen in einem Gitter, auf welchen der wohlriechende Wasseraufguss verdampft und die Sauna warm bis heiss werden lässt. In der Sauna haben bis zu 9 Menschen Platz. Die Sauna wird von einem Bauernhaus und zwei dazugehörenden Stöcklis umgeben. Im wilden Garten - auf der kühlen Erde liegend - kann zwischen den Saunagängen ein kühler Gutsch Wasser und der Sternenhimmel genossen werden. Wir schwitzen in 3 Runden, Ruhen uns danach in der Jurte aus, lassen das Ganzkörpererlebnis nachklingen und geniessen eine warme Suppe.

Fr.50.-pro
Person

(mind. 4
Personen
max. 8
Personen)



[Detailinfos zum Lehmsauna-Ritual](#)

Samstag,
15. Nov. 25
in der Jurte

16 - 17.30h:
für Kinder

18 - 19.30h:
Suppen-
nacht auf
Wunsch

19.30 - 21h:
für
Erwachsene

„Geschichtetruhe“ mit Cédric Wüthrich

erzählt live aus eigener Feder

für Kinder:

von 16:00 bis 17.30h

(Erwachsene nur in Begleitung von Kindern)

Zwei Geschichten von sehr eigensinnigen Tieren, die mit List und Lust versuchen, das zu erreichen, was sie erreichen wollen. Ob es ihnen gelingt?

für Erwachsene:

von 19:30h bis 21:00h

Zwei Geschichten, zwei komplett verschiedene Welten. Und doch so nahe am Leben wie das von uns Menschen. Berührend, ergreifend und voller Wahrheit. (Kinder nur in Begleitung von Erwachsenen)

Zwischen den Geschichten gibt es jeweils 15 Minuten Pause. Nach der zweiten Geschichte bleibt jeweils Zeit für eine Impro-Geschichte mit Stichwörtern aus dem Publikum.

In der Pause zwischen Kinder- und Erwachsenengeschichten gibt es die Möglichkeit, sich beim Znacht zu begegnen. Miranda Külling verwöhnt uns mit Suppe und Brot für Fr. 9.- pro Person, ab 18h.

Es erwarten dich 2 Sets voller Spannung, Unerwartetem und viel Herzwärme.

Fr. 30.- pro
Person ab
16 Jahren
Kinder von
7 bis 15
Jahren:
Fr. 7.-

Erwachsene
die beide
Sets erleben
wollen,
erhalten 10.-
Ermässigung.



[Webseite von Cédric Wüthrich
und Miranda Külling](#)

Freitag,
3. Okt. 25
19.30-21.30h

in der Jurte

Interessiert,
doch das
Datum/Zeit
passt nicht?
Melde dich,
wir finden was
mit anderen
Interessierten.

Erlebnisabend mit Elementen vom traumasensiblen Begleiten - mit Yvonne Meyer

Wie entsteht Trauma? Welche Arten von Trauma gibt es? Wie kann ich mein Nervensystem regulieren? Um was geht es in einer traumasensiblen Begleitung? Ein Erlebnisabend mit geführten Meditationen, Körperübungen, Theorieteil und weiteren Inspirationen, im geborgenen Rund der Jurte. Basis ist die **Neurosystemische Integration nach Verena König**.

Fr. 25.- /
pro Person



[Detailinfos zum traumasensiblen Begleiten](#)

Freitag,
21. Nov. 25
19.30-21.30h

in der Jurte

Wüstengeschichten + Teezeremonie mit Andreas Sommer + Kassoun Mellakh

Die Sahara ist noch heute eine magische Welt. Andreas Sommer erzählt auf berndeutsch Sagen und Weisheitsgeschichten aus der grössten Wüste der Welt. Kassoun Mellakh, Targi aus Tamanrasset (Südalgerien) zelebriert die traditionelle Teezeremonie seines Volkes. www.animahelvetia.ch

Fr. 40.-

Kinder ab 7
Jahren:
Fr. 10.-



**Samstag,
27. Dez. 25
19.30-21.30h**

in der Jurte

Raunachtsgeschichten mit Andreas Sommer

Stimmungsvoller Sagenabend in der feuergeheizten Winterjurte. Geschichten, Mythen und Bräuche der Raunächte. Die Zeit zwischen den Jahren bewusst würdigen. Ein Tor zum Weltverständnis unserer mitteleuropäischen Ahnen.

www.animahelvetia.ch

**Fr. 30.- pro
Person**

**Kinder ab
10 Jahren:
Fr. 15.-**



**2. bis 6. Jan.
2026**

**im
Sparenmoos
(ob
Zweisimmen)**

**(6-8
Teilnehmer*
Innen)**

Tage der Stille mit Ria Seewer und Yvonne Meyer

Die 5 Tage geben Raum, mit Dir, deinem Körper und der Natur in Einklang zu sein. Die ruhige Winterlandschaft des Sparenmoos mit eindrucklichem Weitblick bietet die ideale Umgebung dazu. Der Stillpunkt der Natur in der Zeit der Raunächte unterstützt uns dabei. Wir entdecken die Magie und Transformationskraft des achtsamen, liebevollen Seins in dem, was gerade ist, Schritt für Schritt, Atmung für Atmung. Aus der Stille, aus Deiner Mitte, gehst Du weiter ins Neue Jahr.

Anmeldung und Vorgespräch mit Ria Seewer.

**Preise auf
Flyer**



[Flyer zum downloaden und
Homepage Ria Seewer](#)