

Für Einzel-  
personen:

**Freitag,  
30. Okt. 26  
und  
Samstag,  
7. Nov. 26**  
(zum  
Eintauchen in  
die dunklere  
Jahreszeit)

jeweils  
19 - 21.30h

oder:

**Datum  
deiner Wahl  
mit deiner  
Gruppe :-)**

## **Lehmsauna-Ritual mit Yvonne Meyer**

Ab 25. Oktober 2026 bis ca. Mitte März 2027  
für Frauen-, Männergruppen und 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 GutschWasserundderSternenhimmelgenossenwerden. 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)



Sonntag,  
1. Nov. 26  
11 - 16.45h

in Yoga-  
Zentrum in  
Gempnach

25 Menschen  
haben sich  
angemeldet,  
40 haben  
Platz ;-)

## Cant'Alma - Lieder des Herzens aus verschiedenen Kulturen

### Singen mit Matthias Gerber und Karin Jana Beck

Wir erfahren die nährnde und heröffnende 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](http://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 Mittags-  
pause selber  
mitbringen

zudem:  
Hausschuhe  
bequeme  
Kleidung  
Trinkflasche



[Flyer zu Cant'Alma](#)

Samstag,  
21. Nov.  
2026

13 bis ca.  
18h

bei Yvonne  
Baumann  
zu Hause in  
Rüschegg-  
Heubach

## Deine Seelenkette kreieren

mit Yvonne Baumann

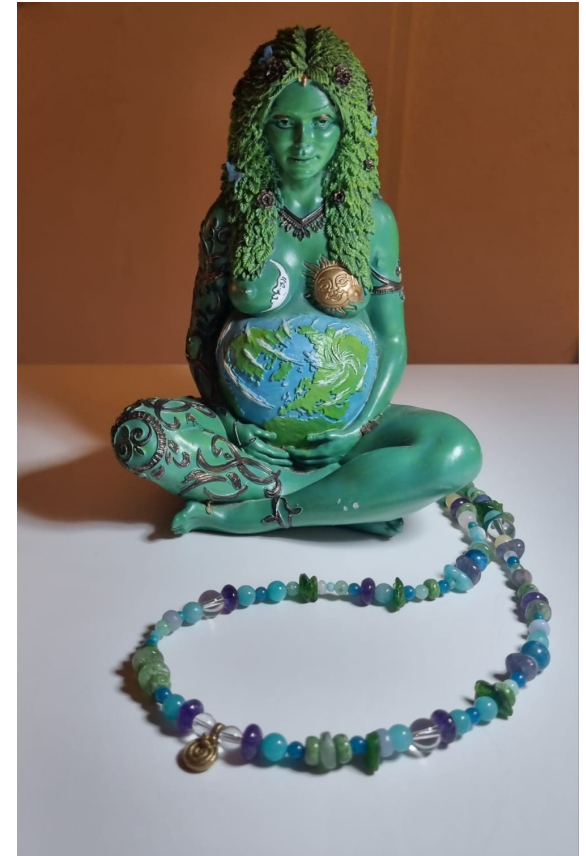
Du hast die Möglichkeit, deinen Seelenschmuck selbst zu kreieren. Lass dich verzaubern von der Vielfalt der Farben und der Kraft der Steine. Ich nehme dich mit auf eine Reise.... Mit einer geführten Meditation tauchen wir in die Stille... Aus der Stille wählst du deine Steine aus und kreierst dein persönliches Schmuckstück. Fasziniert vom Ergebnis wirst du deine eigene Kreation mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Bequeme Kleider, evt. Lesebrille, eine Knabberei fürs gemeinsame Buffett.

Homepage von Yvonne Baumann: [steinfee.ch](http://steinfee.ch)

Fr. 100.-

plus  
Material  
ca. Fr. 70.-



Freitag,  
27. Nov. 26  
19.30-21.30  
h  
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](http://www.animahelvetia.ch)

Fr. 40.- pro  
Person  
Kinder ab 7  
Jahren:  
Fr. 15.-



Montag, 21.  
Dez. 26,  
17-ca. 19h

an der Aare  
in Bern

## Wintersonnwende-Frauen-Ritual mit San Graf

Wir werden durch das RAD DER WANDLUNGEN gehen und loslassen, was integriert wurde und in FRIEDEN gehen kann, den Raum der STILLE betreten, dem Grossen Ganzen unsere HERZENSWÜNSCHE übergeben und danach die Gaben der Erde, die wir nährend empfangen und mitgebracht haben, MITEINANDER TEILEN, auf dass diese Kraft uns wärme und in die Welt hineinwirke. Infos und Anmelden: [hier](#)

Fr. 30.-  
pro Frau



Samstag,  
26. Dez. 26  
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](http://www.animahelvetia.ch)

Fr. 30.-  
pro Person

Kinder ab  
10 Jahren:  
Fr. 15.-

