

## Kosten

Kurs: Fr. 351.- (mit Frühbucherrabatt: 3 Monate vorher: Fr. 315.-)

Unterkunft mit Vollpension:

- Einzelzimmer Standard (Seesicht): Fr. 599.-
  - Einzelzimmer Economy: Fr. 499.-
  - Doppelzimmer Standard (Seesicht): Fr. 499.-
  - Einzelzimmer Economy: Fr. 429.-
- Zuzüglich Kurtaxe Fr. 3.50 / Person / Tag

## Anmeldung & Information

Anmelden bis am 14.6.2026 bei  
[mail@claudineaeberli.ch](mailto:mail@claudineaeberli.ch) und [siegrist71@gmx.ch](mailto:siegrist71@gmx.ch)

## Kraftort mit Aus- und Weitsicht

Auszeit-Hotel Z Aeschiried, [hallo@z-aeschiried.ch](mailto:hallo@z-aeschiried.ch),  
079 292 30 00, [www.z-aeschiried.ch](http://www.z-aeschiried.ch)



# Gesegnet ein Segen sein

Selbst- & Nächstenliebe als Balanceakt

Oasentage im Auszeit-Hotel Z Aeschiried  
23. – 26. Juli 2026



Hast du Sehnsucht nach Ruhe, Eigenzeit, innere und äussere Bewegung an einem inspirierenden Ort?

Wir schaffen Raum für Meditations- und Stillezeiten, kontemplative Kreistänze, Körperwahrnehmung und thematische Impulse. Darin setzen wir uns mit Selbst- und Nächstenliebe auseinander, öffnen uns für uns selbst, füreinander und das göttliche Geheimnis.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## Begleitung



Claudine Aeberli,  
Exerzitienleiterin und  
geistliche Begleiterin,  
Coach, Supervisorin,  
Psychologische Beraterin  
[www.claudinaeberli.ch](http://www.claudinaeberli.ch)



Daniela Siegrist,  
Exerzitienleiterin und  
geistliche Begleiterin,  
Meditation des Tanzes,  
Religionspädagogin  
[www.daniela-siegrist.ch](http://www.daniela-siegrist.ch)

## Programm

### Donnerstag, 23. Juli 2026

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
|       | individuelle Anreise          |
| 18.00 | Abendessen                    |
| 20.00 | Ankommen & Einstieg ins Thema |
| 21.30 | Tagesabschluss                |

### Freitag / Samstag, 24./25. Juli 2026

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 08.00 | Morgenbesinnung               |
| 08.30 | Frühstück                     |
| 09.30 | Impuls, Austausch & Eigenzeit |
| 11.00 | Bewegung & Tanz               |
| 12.00 | Mittagessen                   |
| 15.00 | Impuls, Austausch & Eigenzeit |
| 17.00 | Körperwahrnehmung             |
| 18.00 | Abendessen                    |
| 19.30 | Bewegung & Tanz               |
| 20.30 | Tagesabschluss                |

### Sonntag, 26. Juli 2026

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 08.00    | Morgenbesinnung               |
| 08.30    | Frühstück                     |
| 09.30    | Impuls, Austausch & Eigenzeit |
| 11.00    | Bewegung & Tanz               |
| 12.00    | Mittagessen                   |
| 13.30    | Schlussfeier und Segen        |
| Ab 15.30 | individuelle Heimreise        |