

Visionssuche im Val Poschiavo (Schweiz) Mit Yoga, Meditation sowie Wasser- und Erdmeditationen in einer kleinen Gruppe

Samstag, 3. Oktober bis Samstag, 10. Oktober 2026
Leitung: Damaris Wyss



«Zeit für dich. Zeit für die Natur. Zeit für neue Klarheit.»

Seit jeher zogen Naturvölker zu bestimmten Zeiten in die Natur, um Wissen und Weisheit zu erlangen, neue Kraft zu schöpfen und ihrem spirituellen Wesen Raum zu geben. In dieser Zeit wurde die äussere Natur zum Spiegel ihrer inneren Welt.

Manchmal braucht es einen Moment des Innehaltens und der Stille, um wieder mit sich selbst und der eigenen Intuition in Verbindung zu kommen und zu hören, was unsere innere Führung uns zeigen möchte. Während einer Visionssuche kannst du tiefen und bedeutsamen Fragen deines Lebens begegnen. Vielleicht erkennst du den nächsten Schritt auf deinem Weg, entdeckst Aspekte deiner Lebensaufgabe oder findest neue Perspektiven und Lösungen für Konflikte und Herausforderungen. Die Natur unterstützt dich dabei, deiner inneren Stimme zu begegnen.

Eine Visionssuche braucht eine achtsame und sorgfältige Vorbereitung. Deshalb meditieren wir täglich, praktizieren Yoga und arbeiten mit den Elementen Erde und Wasser. Diese Übungen helfen uns, innerlich zur Ruhe zu kommen und uns auf die Zeit in der Natur einzustimmen.

Drei Tage vor der Visionssuche beginnen wir mit dem Fasten. Am vierten Fastentag geht es auf deine persönliche Visionssuche.



In den Tagen der Vorbereitung reinigen wir Körper und Geist. Wir ernähren uns biologisch und vegan, würzen mit fermentiertem Salz und verzichten auf Kaffee, Schwarztee, raffinierten Zucker sowie das Rauchen. Ausserdem pflegen wir einen bewussten digitalen Detox.

Wir werden uns auch mit Themen beschäftigen, die in der schamanischen Arbeit wichtig sind.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ich begleite jede Person individuell – dort, wo sie gerade auf ihrem Weg steht. Während der gesamten Vorbereitung und auch während der Visionssuche begleite ich dich aufmerksam und unterstütze dich auf verschiedenen Ebenen.

Unsere Unterkunft liegt etwas oberhalb von Poschiavo. Täglich besuchen wir Orte der Kraft in der Natur – am Wasser oder der Erde – und lassen uns von der beeindruckenden Berglandschaft tragen und inspirieren.

Wenn du dich für die Visionssuche interessierst, mich gerne kennenlernen möchtest oder Fragen zum Kurs hast, freue ich mich, zu telefonieren oder dich unverbindlich zu einem persönlichen Gespräch zu treffen, auch Online.

Die **Unterbringung** erfolgt in Einzelzimmern.

Die **An- und Rückreise** organisierst du selbst.
Wenn möglich, bilden wir Fahrgemeinschaften.

Die **Kurskosten** betragen **CHF 1'400.–**. Darin sind
inbegriffen:

- Unterkunft im Einzelzimmer
- biologische, vegane Verpflegung
- Kursleitung und Begleitung
- sämtliche Materialkosten



In meinen Kursen gehört meist ein kreatives, handwerkliches Projekt dazu. Auch diese
Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden.

Wenn du dich für die Visionssuche entscheidest, sende ich dir gerne die ausführlichen
Anmeldeunterlagen, eine Packliste sowie weitere Informationen zu.



Wenn du den Ruf verspürst, dich auf eine Visionssuche einzulassen, freue ich mich über
deine Kontaktaufnahme.