

Time-out für dich

# Jugend-Visionssuche 2019



## 16. - 28. Juli 2019

Graubünden, Schweizer Berge auf 2000 m  
Übergangsritual für junge Frauen und Männer (16 - 26 J.)

Leitung: Brigitte Käsermann, Yvonne Läubli & Team

**footprints**  
On the Way to the Door of Your Heart

[www.myfootprints.ch](http://www.myfootprints.ch)



**«Wer bin ich,  
welches sind meine Stärken,  
wo ist mein Platz und  
wohin führt mein Weg?»**

Diese und ähnliche Fragen beschäftigen junge Menschen. Die Visionssuche hilft dir genauer hinzuschauen und stärkt das Vertrauen in dich.

In früheren Kulturen und Traditionen wurden Jugendliche für eine bestimmte Zeit in die Wildnis geschickt. Durch die Trennung vom Gewohnten wurde der Schritt in den neuen Lebensabschnitt bewusst vollzogen. Das Ritual der Visionssuche hilft auch in der heutigen Zeit, den Schritt zum Erwachsensein bewusst zu machen. Es gilt Altes loszulassen, um Raum für das Neue zu schaffen.

In den fünf Vorbereitungstagen gehst du in die Natur mit all deinen Sinnen, du beobachtest, forschst und lässt dich von den äusseren Erfahrungen zu deinen eigenen inneren Bildern führen – was klingt bei dir an? In der Vorbereitung geht es um Sicherheit, Wetter, Gelände, Fasten und den Umgang mit Ängsten. Du lernst deine eigenen Rituale zu gestalten.

Vom Basislager aus wirst du deinen Kraftplatz für die Solozeit suchen. Mit zwei Planen, Schlafsack und wetterfester Kleidung wirst du alleine und fastend drei Tage und Nächte in der Natur leben. Nach der Rückkehr erzählst du im Kreis der Teilnehmer/innen deine Geschichte. Sie sind die Zeugen deines Schrittes zur erwachsenen jungen Frau, zum erwachsenen jungen Mann.

Dieses Übergangsritual erweitert die Grenzen und unterstützt dich, deine Stärken und Fähigkeiten zu entdecken und mit neuem Selbstvertrauen den eigenen Weg zu gehen. Es zeigt dir, was in deinem Leben wirklich wichtig und wertvoll für dich ist.

Vier Monate nach der Visionssuche bieten wir ein Nachtreffen in den Bergen an.

Kosten            Seminargebühr                            CHF 780.– bis 1020.– (Selbsteinschätzung)  
                         Unterkunft und Verpflegung        CHF 470.–  
Bei finanziellen Schwierigkeiten nimm bitte Kontakt mit uns auf.

Ort                **CH-7458 Mon, Graubünden**

Nachtreffen    **im Herbst 2019** (separate Kosten)



**Brigitte Käsermann**  
[www.visionssuche-sinnfindung.ch](http://www.visionssuche-sinnfindung.ch)  
[kaesermann@vtxmail.ch](mailto:kaesermann@vtxmail.ch)  
Tel. +41(0)79 455 83 45



**Yvonne Läubli**  
[www.myfootprints.ch](http://www.myfootprints.ch)  
[info@myfootprints.ch](mailto:info@myfootprints.ch)  
Tel. +41(0)79 204 36 30