Die Kathedrale von Chartres

Reisen in äussere und innere Räume

12. - 19. April 2026
12. – 19. Juli 2026

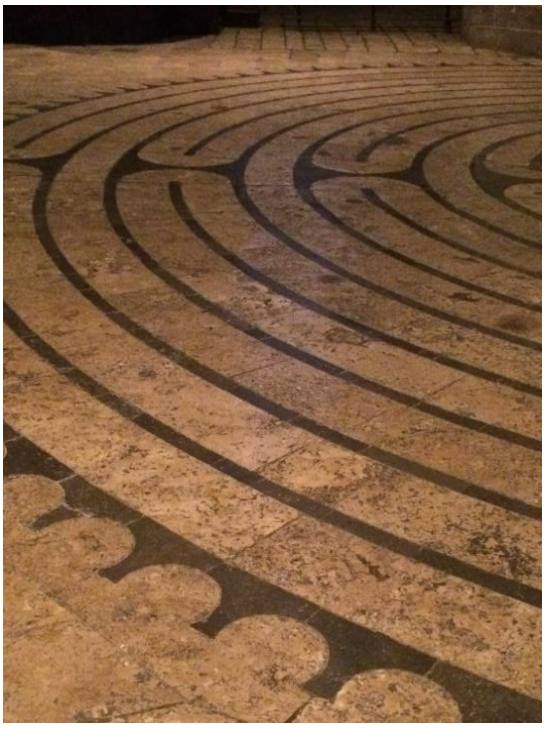
Ein Ort starker kosmisch-terrestrischer Energie (Kraftort), ein Hügel, auf dem Druiden jahrhundertelang ihr Wissen weitergaben, eine der bedeutendsten Stätten der Marienverehrung im Mittelalter, Standort einer berühmten Kathedral-schule, an der im 11. und 12. Jahrhundert die herausragendsten Gelehrten der damaligen Zeit wirkten, die erste hochgotische Kathedrale Europas, die grösste Unterkirche Frankreichs, ein Heilort für Pilger und Kranke, eine Architektur, die auf dem Goldenen Schnitt und musikalischen Proportionen beruht, und 2500 m^2 (blaue) Glasfenster, die den Kirchenraum in ein mystisches Licht tauchen – all das ist Chartres!

Notre-Dame de Chartres ist aber noch viel mehr: Ich erlebe diese Kathedrale als eine lebendige, schwingende Wesenheit aus Stein, die erbaut wurde, um mit dem Menschen auf allen Ebenen in Resonanz zu treten. Wer sich aufgerichtet und mit innerer Offenheit diesem unvergleichlichen sakralen Raum „aussetzt", kann Energie, Klärung, Heilung, Freude und tiefes Glück erfahren.

Wir begeben uns gemeinsam auf eine (Pilger)Reise, jede und jeder auf ihre/seine ganz eigene. Ich begleite euch auf eurem individuellen Weg mit vielfältigen Körper-, Spür-, Imaginations- und Atemübungen sowie kunsthistorisch-architektonischen Führungen um und in der Kathedrale. Das Seminar bietet einen integrativen und erkenntnisorientierten Zugang: Körper, Geist und Seele, Architektur, Kunst- und Kulturgeschichte werden zu einem Ganzen verwoben. So könnt ihr die Kathedrale in all ihren Dimensionen erleben und erfahren.

Ein umfangreiches Skript, in dem ich die Geschichte des Ortes, die Baugeschichte und Architektur der Kirche, sowie geistes- und kulturgeschichtliche Aspekte in Hinsicht auf unser Seminar zusammengetragen habe, schicke ich euch vor der Reise zu. So habt ihr Zeit, euch in Ruhe zu Hause vorzubereiten.

In Chartres selber geht es darum, das Gelesene und alles, was ich euch im Laufe der Woche erzähle und zeige, mit euch selber im Körper und im Herzen zu verbinden, es zu eurem Eigenen zu machen. Z.B.: Wie wirken sich die Proportionen des Kathedralraums auf mein Inneres aus? Wie erlebe ich Innen- und Aussenraum? Wie kann ich die unterirdischen tellurischen Kräfte im Körper aufsteigen und die lichten, kosmischen Energien absteigen lassen? Wie unterstützt mich die Kathedrale in meiner doppelten Beschaffenheit als irdisches und göttliches Wesen? Was haben die Figuren an den Portalen und in den Glasfenstern mit mir zu tun? Wie fühlt es sich an, wie die thronende Maria zu sitzen? Was lehrt mich das Labyrinth? Was bringe ich in die Welt?



Neben dem Seminar gibt es auch die Möglichkeit, den Dachstock und die Krypta zu erkunden (öffentliche Führungen).

Wo? Wir wohnen in der Hôtellerie Saint Yves, nur wenige Schritte von der Kathedrale entfernt. Die Zimmer sind einfach aber zweckmässig. Jedes Zimmer verfügt über eine moderne Dusche/WC. Fotos und weitere Infos findet ihr auf www.maison-saint-yves.com.
Das Frühstück nehmen wir in der Hôtellerie Saint Yves ein, alle anderen Mahlzeiten je nach Lust und Laune in verschiedenen Restaurants und Cafés des malerischen Städtchens.
Die regelmässigen Bewegungssequenzen sowie kurze theoretische Inputs finden jeweils in der Hôtellerie Saint Yves statt.

Wann?	Beginn:	Jeweils am Sonntag um 17 h, in der Salle St Etienne I im Hotel. Nach einer Begrüssungsrunde gehen wir gemeinsam essen.
	Ende:	Jeweils am darauffolgenden Sonntag nach dem Frühstück.

Wer? Dieses Seminar richtet sich an alle, die eine erkenntnisreiche, inspirierende, heil- und erholsame und nicht zuletzt genussreiche Woche an einem ganz besonderen Ort verbringen möchten.
Die Gruppengrösse ist auf 9 Teilnehmende beschränkt.

Wieviel? EZ: 850 Euro
DZ: 600 Euro pro Person
Diese Preise beinhalten 7 Übernachtungen inkl. Frühstück, Kurtaxen und einen Anteil an der Saalmiete.

Kurs: Fr. 980.-, inkl. Skript und Führungen.

Hinzu kommen die individuellen Reisekosten und Mahlzeiten.
Wer mit dem Auto anreist, kann gratis vor dem Hotel parkieren.

Leitung: Dr. Claudia Guggenbühl
Promovierte Mediävistin (franz. Literatur des Mittelalters);
Indologin (MA)
Yogalehrerin mit 35 Jahren Unterrichtserfahrung
Kompetenzpartnerin Spiraldynamik® (Level Advanced)
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom (Yogatherapie)
Faszien-Coach intendons® (innere Bewegung)
20 Jahre Erfahrung in Continuum Movement

Anmeldung: info@claudia-guggenbuehl.ch / 044 720 21 32
www.claudia-guggenbuehl.ch