

analogue 2026

Kurt und Marie Madeleine Roth-Fauchère

*Es braucht einen steten Wind um voranzukommen.
Wohin er dich aber bringt, bestimmen deine Segel,
wie sie gestellt sind, wie du sie neu stellst.*

Meine Welt, meine Vorstellungen, ist fundamental verschieden von *der* Welt, der Realität. Sie sind so verschieden wie das Foto eines guten Essens und dieses gute Essen selbst – Repräsentation und Realität. Diese miteinander verwechseln, das ist die Wurzel endloser Unverständnisse, von persönlichen Beziehungen über die Funktion *der* Welt bis in feinste spirituelle Bereiche.

Natürlich müssen wir hören, lesen und reden um uns in unserer komplizierten Welt bewegen zu können. Aber, all das kann *die* Welt nicht berühren, denn diese ist jenseits der Repräsentation, jenseits der Wörter, Bilder, und Vorstellungen.

der Workshop

In *analogue* beleuchten wir die Welten – *meine* und *die* – und lernen *meine Realität* zu berühren, die Welten zu verbinden. Dabei gibt es einen kleinen Teil Theorie (Vorträge), der weit überwiegende Teil ist Praxis (Meditation, . . . , wandern).

Voraussetzungen

- Du solltest bereits etwas Erfahrung in praktischer Selbstbesinnung haben (Meditation, QiGong, Yoga, Tai Ji, . . .) und du solltest intensiver dir selbst und deinen Grenzen begegnen wollen.
- [Arolla](#) liegt auf 2000 m Höhe, das Wetter kann rau sein (obwohl es um die Zeit meist herbstlich mild und farbig ist), die Wege sind manchmal steil und schmal (du musst aber nie klettern), und die Unterkunft ist einfach.

Termine zwei Möglichkeiten (gleiche Struktur und Themen, jeweils Sa – Sa (Mo))

- I: 26. Sept.–3. (5.) Okt.
- II: 10.–17. (19.) Okt.

Beginn am ersten Tag um 18:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 12:00 Uhr.

Sprache de, fr, oder en (wir legen dies fest, sobald sich eine Gruppe zu formen beginnt)

Teilnehmende minimal 4, maximal 8

Kosten (alles inklusive)

- 800 CHF: du bringst eigenen Schlafsack, Hand- und Badetücher mit
- 830 CHF: Bettwäsche, Hand- und Badetücher inklusive
- +160 CHF für optionale zwei Tage

Programm

Bestandteile

1. *die* und *meine* Welt tiefer verstehen um *mich*, ein komplexes Wesen in einer noch sehr viel komplexeren Welt zu sehen (Vorträge/Diskussionen)
2. durch die Ebenen der Ruhe zu meinem ursprünglichen Wesen (geführte Übungen und stille Meditationen)
3. die Umgebung direkter und feiner wahrnehmen (im Wald, am Fluss, auf Bergwegen) und dabei den Übergang von *meiner* zu *der* Welt erkunden, das Spiel zwischen ihnen erfahren
4. Freizeit um Erfahrungen zu integrieren und zu erweitern, um das gewöhnliche Leben loszulassen, und um einfach die herbstliche Bergwelt zu geniessen
5. ganztägige Aktivitäten an 1 oder 2 Tagen; Möglichkeiten zur Auswahl:
 - Bergwanderung (je nach Wetter bis über 3000 m)
 - **Malen und Meditation** (zusätzliche Kosten 50 CHF für Material; ausser du bringst dein eigenes mit)
6. *optional* — zwei zusätzliche Tage im Anschluss an den Workshop, mit gemeinsamen Meditationen und Essen, ohne weiteres Programm

Einen Tag werden wir schweigend verbringen.

ein typischer Tag

- 7:30 stille Morgenmeditation (20')
- 8:00 Frühstück
- 9:00 Vortrag/Diskussion (K 1...1.5 h)
- 11:00 geistig-spirituelle Übungen (MM 1...1.5 h)
- 12:30 Mittagessen (klein)
- 17:30 geführte Meditation (K 60')
- 19:30 Abendessen (gross)
- 21:30 stille Abendmeditation (30')

Aufenthalt

Arolla bietet eine faszinierende und inspirierende, manchmal auch herausfordernde, hochalpine Umgebung. Bringe bitte warme Kleider mit, mehrere Schichten, dazu feste Schuhe und Sonnenschutz (Hut, Brille, Crème). Schau dir auch die [Hinweise](#) zu Vorbereitung und Anreise an.

Der Workshop findet in [Les Ecureuils](#) statt (Route du Vallon 5, CH-1986 Arolla), einem grossen Chalet am Dorfeingang.

schlafen Du schläfst hier in einem der [Dortoirs](#), kannst dabei wählen, ob du deinen eigenen Schlafsack mitbringen willst oder dein Bett bezogen haben möchtest.

essen Wir kochen und essen gemeinsam. Die Küche ist vegetarisch, aber nicht vegan. Hast du besondere Anforderung bei deiner Ernährung, teile uns das bitte mit. Soweit das hier möglich ist, werden wir das berücksichtigen.

meditieren Im Meditationsraum gibt es genügend Kissen, Sitzbänke, Matten und Decken. Du kannst aber auch dein eigenes Material mitbringen. Ausserhalb der “offiziellen” Meditationszeiten steht der Raum für ruhige und stille Aktivitäten offen.

Information & Anmeldung

Marie Madeleine (mm.fauchere@bluewin.ch) oder Kurt (kurt.rothfauchere@bluewin.ch).

Gib bei der Anmeldung bitte deine bevorzugten/möglichen Termine und Sprachen an und ggfls Notwendigkeiten bzgl Essen.