

Aufmerksames Wandern

Entspannung, Regeneration und die Sinne erleben

Kurssprachen

Deutsch oder Englisch falls gewünscht

Aufmerksames oder meditatives Wandern

Vertiefe deine Wahrnehmung. Die Natur und du selbst werden im jeweiligen Augenblick mit allen Sinnen erlebt. Das Miteinander wird gestärkt durch die gemeinsame Reise und wir lassen den Abend zusammen ausklingen. Ein Tag im Wald und in der Natur lassen dich vom Alltäglichen befreien, loslassen und regenerieren.



Aufmerksames Wandern

Zum Kurs

Kurskosten, Reduktionen und Übernachtung siehe Modulooptionen „Weitere Infos“

Kursnummer WA1001

Erfahrung Trittsicherheit notwendig, ohne Vorkenntnisse

Teilnehmer 2-3 Personen

Übernachtung naturnah



Kursprogramm

Tag_1:

Anreise / Ankunft

Barfuss laufen

Tag_2:

Gemeinsames Frühstück

Aufmerksames Wandern entlang der Trusera mit Fokus „Hören“

Gemeinsames Abendessen

Tag_3:

Gemeinsames Frühstück

Aufmerksames Wandern mit Fokus „Sehen“

Gemeinsames Abendessen

Tag_4:

Gemeinsames Frühstück

Mit Barfusschuhsocken auf verschiedenen Untergründen

Abreise

Ausrüstung

Was darfst du mitbringen:

- Trekkingschuhe
- Bequeme Kleidung der Jahreszeit angepasst, Isolationsjacke, ggf. Regenjacke
- Sonnen- und Regenschutz
- Zecken- und Mückenschutz
- Begeisterung die Natur zu erleben
- Zwischenverpflegung
- Necessaire für Übernachtung



Weitere Infos

Kosten:

20 % Rabatt 1. Kursbuchung
10 % Rabatt 2. Kursbuchung
7 % Rabatt 3. Kursbuchung

Spezialtarif für Sozialhilfebezüger
oder finanziell Benachteiligte
auf telefonische Anfrage*

*Kurse Apr / Jun / Aug / Okt & nach Absprache

Erwachsene	600 CHF	4 Tages-Preis, Abstufung siehe Modulsystem
Unterkunft – Massenschlag	60 CHF* ¹	Biwakplatz: 25 CHF* ¹
Verpflegung	nach Aufwand, gemeinsam kochen oder in einem Restaurant essen	
Abholung in Fiesch	falls gewünscht, bitte bei der Anmeldung anmerken	
Bezahlung	Überweisung, Twint oder bar vor Ort	

*¹ pro Person und Nacht

Notiz: bitte gib deine Wunschmodule in der Anmeldung an

Wunschmodule

Modul 1	nur einen halben Tag DO und SO gelten jeweils als halbe Tage	100 CHF
Modul 2	einen ganzen Tag FR und SA gelten jeweils als ganzer Tag	200 CHF
Modul 3	einen halben und einen ganzen Tag	280 CHF
Modul 4	zwei ganze Tage	400 CHF
Modul 5	alle vier Tage DO bis SO	600 CHF
Übernachtung	siehe Übernachtungsmöglichkeiten (Preise pro Person und Nacht)	

Weitere Infos

Durchführbarkeit:

Ist die Mindestzahl nicht erreicht, wird der Kurs abgesagt

Bei extremen Wetterverhältnissen wie Sturm, Hagel, Gewitter

wird der Kurs abgesagt oder nach einer Alternative gesucht

