

# 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* <sup>1</sup>  | Biwakplatz: 25 CHF* <sup>1</sup>           |
| 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                           |  |

\*<sup>1</sup> pro Person und Nacht

Notiz: bitte gib deine Wunschmodule in der Anmeldung an

# Wunschmodule

|              |   |         |
|--------------|---|---------|
| Modul 1      | nur einen halben Tag<br>DO und SO gelten jeweils als halbe Tage | 100 CHF |
| Modul 2      | einen ganzen Tag<br>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

