

Wandern zu Orten der Kraft und Achtsamkeit: Schwarzsee 26. – 28. Juli 2019

Schwarzsee – blühende Sommerwiesen, Täler, Schluchten, verwunschene Bergseen, plätschernde Bergbäche und imposante Gipfel – so abwechslungsreich und vielfältig präsentiert sich uns diese Gegend.

Wir wandern durch magische Täler und Wälder zu aussichtsreichen Gipfeln. Abseits der grossen Verkehrswege geniessen wir das satte Grün der Wiesen, grosse und knorrige Bäume, die intensiven Farben der Alpenblumen, die Magie und Lebendigkeit des Wassers. Wir lassen die Ruhe auf uns wirken, üben, im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein und die vielseitigen Eindrücke achtsam wahrzunehmen. Mit achtsamen Körperwahrnehmungsübungen aus dem MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) begrüssen wir den Tag und runden ihn wieder ab. Reich an Erlebnissen kehren wir nach Hause zurück.

- Freitag:** Anreise. Schwarzseebad – Schwyberg - Schwarzseebad (Wanderzeit ca. 3.5 Stunden)
- Samstag:** Schwarzseebad – Col du Chamois - Schwarzseebad (Wanderzeit ca. 4.5 Stunden)
- Sonntag:** Schwarzseebad – Salzmatt – Schwarzsee Gypsera oder Riggisalp – Salzmatt – Kaiseregg – Schwarzsee (Wanderzeit ca. 3.5 oder 5 Stunden). Rückreise.
- Kosten:** CHF 520 (inkl. Halbpension)
Im Preis nicht inbegriffen sind Picknick, Getränke, Reisekosten, Einzelzimmerzuschlag.
- Übernachten:** Doppelzimmer im Hotel (Einzelzimmer auf Anfrage)
- Anforderungen:** mittlere Kondition, Trittsicherheit erforderlich
Gerne essen und guten Wein geniessen
- Literatur/Karten:** Karten Swisstopo 252T, 253T
- Versicherung:** siehe „Allgemeine Bedingungen“ www.gehlken.ch
- Anmeldung:** Christine Gehlken, Kornfeldweg 2, 3604 Thun
www.gehlken.ch, und gehlken@bluemail.ch
+41 79 746 23 27
Rita Bertschy, Moosweg 4, 3186 Düringen
rita@bertschy.info +41 79 330 01 37
Schriftliche Anmeldung (Teilnehmerzahl: mind. 7; max. 12)