«zeitlebens Lebenszeit»

Auf der Spur bleiben
für (d)ein gelingendes Leben

Mit Pilgergeist entlang der Reuss von der Quelle bis zur Mündung

Der Fluss des Lebens ist manchmal heftig und unberechenbar.
Das Mass substantieller Herausforderungen weltweit, im persönlichen Leben und im ganz gewöhnlichen Alltag ist gross und verleitet, uns mehr oder weniger in Sorgenspiralen zu verlieren und uns zu entfremden.

Wir setzen einen Kontrapunkt und richten unseren Blick auf das Mögliche

Wir laden ein, sich im einfachen Unterwegssein auf das Wesentliche zu besinnen, gut geerdet und auch heiter im Fluss des Lebens zu weilen.
Wir öffnen unser Bewusstsein für das Lebendige im Gegenwärtigen: in uns selbst, in der Gemeinschaft und in der Natur. Wir lassen alternative Perspektiven entstehen und schöpfen daraus Kraft, um neue Wege zu beschreiten und den Herausforderungen unserer Zeit lebensfreundlich zu trotzen.

Begleitete Wegstrecken für gelingendes Leben

Während einer oder mehrerer Etappen «lebst» du deine Fragen; Schritt für Schritt, staunend, möglichen Antworten lauschend.
Lass dich inspirieren von der Natur, von der Stille und dem Austausch mit anderen.
Wir begleiten dich persönlich und setzen Impulse für Naturerfahrungen, philosophische, psychologische und spirituelle Reflexionen.

für wen

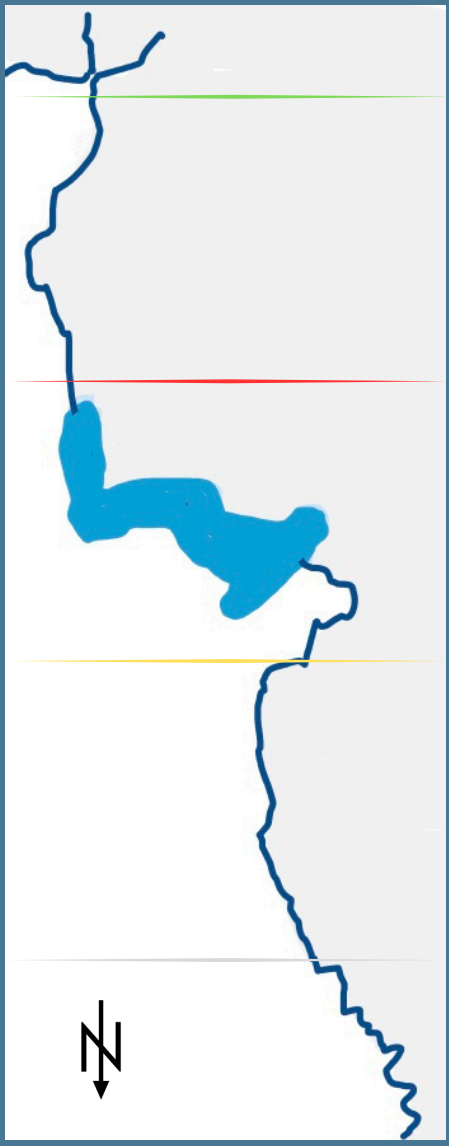
- Für Interessierte, die auf Lebensqualität bedacht sind und dafür regelmässig Auszeiten nehmen wollen
- Für Menschen jeden Alters, die sich gerne in der Natur bewegen und ca. 3-4 Stunden/Tag in moderatem Tempo wandern (max. T3) mögen

wie & wann

- Vier Etappen bestehend aus je 1.5 Tage + 1 Tag + 1 Tag
- Die einzelnen Etappen (3.5 Tage) können auch als Gesamtpaket gebucht werden.
- Übergeordnete und etappenspezifische Themen- und Methodenimpulse (siehe Folgeseite)
- Individuelle Begleitung (Coaching) entlang persönlicher Fragen möglich
- Methoden: gehen, thematische Reflexionsimpulse, Naturbetrachtungen, Stille, Diskussion & Austausch

Reussverlauf mit Etappenübersicht

Das Quellgebiet der Reuss ist im Gotthardmassiv. Sie ist 164 km lang, der viertgrösste Fluss der Schweiz und mündet in Brugg in die Aare. Zusammen mit der Limmat bilden die drei Flüsse das Wasserschloss der Schweiz.
Dem Wetter und der Gruppe angepasst bleiben Änderungen bezüglich Wegstrecken und Themenschwerpunkten vorbehalten.



Frühlings - Etappe

- Quellregion Andermatt - Vierwaldstättersee Süd
- Fokusthemen: «(Neu)Anfang», Vokation, Inspiration, intuitive Kraft

Sommer - Etappe

- Vierwaldstättersee Süd - via Bürgenstock - Vierwaldstättersee Nord
- Fokusthemen: «Wege gehen mit Leidenschaft», Passion, körperliche Kraft

Herbst - Etappe

- Vierwaldstättersee Nord - Kleewenalp - Reusstal
- Fokusthemen: «Reife & Ernte» , Profession, Meisterschaftlichkeit, emotionale Kraft

Winter - Etappe

- Reusstal- Wasserschloss Brugg
- Fokusthemen: «Weisheit & Abschiedlichkeit», Mission, Werte, mentale Kraft, spirituelle Verbundenheit

Daten & Detailinformationen

www.facilitate.ch

Kosten und Teilnehmerzahl

4 bis 10 Teilnehmer_innen
Kosten pro Etappe und Person: CHF 1'550 exkl. Reise- und Logiskosten
Kosten für Jahreszyklus (4 Etappen): CHF 6'100 exkl. Reise- und Logiskosten

Geringere Anzahl Personen ist mit Preiszuschlag möglich.
Preisnachlass für Studierende und Menschen mit weniger finanziellen Mitteln auf Anfrage

Anmeldung

Platzvergabe erfolgt nach Anmeldeeingang
Anmeldeschluss ist jeweils 15 Arbeitstage vor Etappenbeginn

Fabienne Dahinden
Naturmentorin und Outdoor-Guide
Kompassbegleiterin, MASc in Sustainable Development

www.coyotespirit.ch
kontakt@coyotespirit.ch
+41 79 867 16 44

Karin Schüpbach
Dipl. Organisations- & Notfall-psychologin FH, MAS Spiritual & Existential Care, Business Coach

www.delosis.ch
kontakt@delosis.ch
+41 79 471 05 96