



'Den Weg frei machen' - Filzbach

28. September 2019

Eine Kraftwanderung zur Ausrichtung auf die persönlichen Ziele

Was ist eine Kraftwanderung, werden Sie sich fragen!

An einem Tag stellen Sie sich einem aktuellen Problem, einer aktuellen Blockade. Sie be- und verarbeiten dieses Thema auf einer Wanderung – laufen, Gepäck / Last ablegen, auf das Ziel fokussieren. Sie gehen neu ausgerichtet und gestärkt nach Hause.

Ein Tag in der Natur! Sich selber begegnen! Ballast ablegen! Begleitet von erfahrenen Coaches und Achtsamkeitstrainern.

Ablauf

- 09.15 Eintreffen Teilnehmer beim Bahnhof Näfels-Mollis
- 09.30 Begrüssung
- 09:52 Fahrt mit Postauto nach Filzbach, auf der Fahrt sich dem Hindernis stellen
- 10.15 Spaziergang auf der Achtsamkeitsschleife des Denkweges, auf dem Weg und bei den Stationen persönliche Auseinandersetzung mit dem Hindernis, Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- 11.30 Mittagessen aus dem Rucksack
- 13.00 Visualisierung Deines persönlichen Zieles
- 13.30 Spaziergang auf der Denkschleife des Denkweges, auf dem Weg und bei den Stationen Verankerung des Zieles und der positiven Gedanken über das erreichte Ziel
- 15.00 Kaffeehalt im Seminarhotel Lihn
- 16.51 Rückfahrt mit dem Postauto zum, Bahnhof Näfels-Mollis



Zielgruppe

- Menschen mit Liebe zur Natur, welche ein aktuelles Lebensthema aktiv bearbeiten möchten
- Gruppen, Teams, welche gemeinsam ein Thema, eine Blockade, ein Problem oder einen Konflikt bearbeiten möchten



Voraussetzungen / Mitnehmen / Diverses

- Gutes Schuhwerk (Wanderschuhe, Treckingschuhe)
- Outdoorbekleidung, je nach Wetter Kälte- oder Regenschutz
- Verpflegung (Znüni, Mittagessen, Zvieri aus dem Rucksack), genügend Flüssigkeit
- Rucksack
- Versicherungen sind Angelegenheit der Teilnehmer

Kosten

- Fr. 220.-- / Person
- Gruppenpauschalen ab Fr. 2'200.— (je nach Gruppengrösse)
- Zahlbar bis 3 Tage vor Veranstaltung (25.09.19)

Leistungen durch Anbieter

- Begleitung durch mindestens 2 erfahrene Coaches oder Achtsamkeitstrainer
- Wegleitung für die Wanderung
- Coachingunterlagen- und Anleitungen
- Transport Näfels-Mollis Bahnhof – Filzbach retour im Postauto
- Kaffee und Kuchen im Seminarhotel Lihn
- Eine Erinnerung an den Tag
- Informationen zum Event 1 Woche vor dem Anlass



Anmeldung & Informationen

contact@selfness.ch / david.baertsch@ctsgroup.ch /
+41 55 610 19 19 / www.selfness.ch → Events