



Resilienz als Survival Kit für Herausforderungen

Wandernd die eigenen Stärken entdecken und seinen Kompass richten

Grenzen verschieben – Herz öffnen – Träume leben

Termine, Reiseleitung

11.08.– 14.08.2022 / 4 Tage / max. 12 Teilnehmende / Daniela Ogi & Ruth Stoffel Kauflin

Kosten

Fr. 940.-, pauschal ab Ausgangsort
(Preis- und Programmänderungen vorbehalten)

Information zur Destination

Wergenstein – ein Ort mit alter Seele und jungem Geist

Auf der gemeinsamen Reise wird das Hotel Capricorns im Naturpark Beverin für 4 Tage unsere Basis und unser Anker sein. Dort werden wir durchatmen und geniessen. Mitten in der Natur leben. Wir werden uns bei jedem Wetter draussen in der Natur bewegen und sich der eigenen Stärke bewusst sein – um gut aufgestellt die verschiedensten Herausforderungen im Alltag anzunehmen. Das Capricorns verwöhnt uns dabei mit eigenem Dorfgartengemüse, mit lokalem Rindfleisch und viel Gemütlichkeit.

Wir werden die nähere Umgebung zu Fuss kennenlernen und immer wieder in unser heimeliges Zuhause zurückkehren.

Leistungen

Im Pauschalpreis inbegriffen sind folgende Leistungen:

- berg-welt Reise- und Tourenleitung, welche als Coachs für Unternehmen, Teams und Einzelpersonen tätig sind
- 3 Übernachtungen mit Halbpension, Basis Doppelzimmer mit Bad od. Dusche/WC im Zimmer oder auf der Etage
- Coaching Angebot komplett
- Transport Tag 1 & Tag 4
- Gepäcktransport bei An- und Abreise

Im Preis nicht inbegriffen sind:

- An- und Rückreise
- Bus- und Bahnbillette
- Voraussichtliche Nutzung Bus Tugma - Wergenstein ca. Fr. 10.-
- Transport Tag 3 je nach Programm

- Lunch / Zwischenverpflegung (Lunchpaket können im Hotel gekauft werden Fr. 15.-)
- Getränke
- Mehrkosten aufgrund nicht verschuldeter, wetter- bzw. verhältnisbedingter Programmänderungen
- Zuschlag für Einzelzimmer, falls verfügbar, 3 Nächte, Fr. 90.-

Reiseverlauf

Programmänderungen vorbehalten. Wir reagieren flexibel auf Gruppenbedürfnisse und Wetterverhältnisse.

Programm

1. Tag: Ankommen- Standortbestimmung durch die dramatische Schlucht Viamala

Gemeinsam legen wir eine erste Wegstrecke zurück, wandern von Thusis nach Zillis und mit dem Bus weiter nach Wergenstein. Wir nutzen dieses Anreisen und Ankommen für eine erste Reflexion: Woher komme ich und was bringe ich bereits alles mit? Wichtige Lernerfahrungen und Veränderungen aus der Vergangenheit helfen zuversichtlich in die Zukunft zu blicken, da wir die Gewissheit erhalten, bereits vieles gemeistert zu haben. Dabei gehen wir Schritt für Schritt vorwärts. Das Auf- und Ab der ersten Wegstrecke symbolisiert also bereits das erste Mal unser Leben, mit allem was uns zu dem gemacht hat, was wir heute sind.

Die Vernetzung als ein wichtiger Resilienzfaktor kommt an diesem ersten Tag nicht zu kurz. Der Abend gestalten wir flexibel beim gemütlichen Zusammensein oder weiterführendem Eintauchen ins Thema «Resilienz».

Distanz: 11 km

Höhendifferenz: 820 Hm

Zeit: 4 Std

2. Tag: Erforschen – Handlungsfelder erkennen auf den Höhen rund um Wergenstein

In der schönen Umgebung des Capricorns starten wir mit einer kleinen Achtsamkeitsübung in den Tag. Danach nutzen wir bei einer Wanderung die Natur als Hilfestellung, um die innere Stärke – die eigene Resilienz zu erforschen. Die Erkenntnisse des Vortages helfen uns, uns gezielt auf die eigenen Handlungsfelder zu fokussieren und diese in der Natur mittels unterschiedlicher Übungen zu reflektieren und zu bearbeiten. Dabei wechseln wir zwischen Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, richten gemeinsam den Blick immer wieder auf die Lösungsorientierung und betrachten bewusst unsere Ressourcen und Stärken. Dazu suchen wir verschiedene schöne Naturplätze in der Region.

Den Tag beenden wir mit einem würdigen Abschluss.

Distanz: 8 – 11 km

Höhendifferenz: 500 – 700 Hm

Zeit: 3 - 4 Std.

3. Tag: In einer spektakulären Berglandschaft Herausforderungen in Achtsamkeit angehen

Heute brechen wir früh auf, stellen uns einer Herausforderung und schauen dabei, wie es uns damit ergeht. Es geht Schritt für Schritt bergwärts. Wenn wir Glück haben, treffen wir auf Steinböcke. Diese Ruhe gibt uns die Zeit und Möglichkeit, uns ganz auf uns zu konzentrieren. Was macht Herausforderung mit mir? Wo sind meine Grenzen? Bin ich bereit Grenzen zu verschieben, um neue Erfahrungen zu machen? Zurück in Wergenstein lassen wir den Tag Revue passieren: Wie ist es uns ergangen und was leiten wir daraus für Erkenntnisse für unseren Alltag ab? Den Tag lassen wir gemütlich ausklingen und schauen, dass wir genügend Erholung für den letzten Tag bekommen.

Wem diese Herausforderung zu streng ist, werden wir Alternativen anbieten die lehrreich und wertvoll sind.

Distanz: 15 km / 14 km / 8 km

Höhendifferenz: 1500 Hm / 1100 Hm / 300 Hm

Zeit: 6 - 7 Std. / 4 - 5 Std. / 3 - 4 Std.

4. **Tag: Verankern, transferieren und gemeinsam wieder ins Tal absteigen**

Heute heisst es Abschied nehmen von unserer Homebase in Wergestein. Wir verlassen das Capricorns nach einem ausgiebigen Frühstück und nehmen die letzte Etappe unter die Füsse zurück Richtung Thusis. Den heutigen Tag widmen wir dem Thema Transfer. Es gilt die Erkenntnisse der letzten Tage zu verankern und in den Alltag zu transferieren. Was nehme ich mir vor? Und wie stelle ich sicher, dass auch die ersten Alltagshürden meine Vorsätze nicht gleich wieder kippen lassen? Auch hier hilft uns die Natur nochmals, Anker zu setzen und dient uns als Spiegel für das eigene Handeln. Am Nachmittag verabschieden wir uns von dieser Reise ins Innere in dieser wundervollen Region.

Distanz: 9 km

Höhendifferenz: 400 Hm auf und 1000 Hm runter

Zeit: 3 Std.

Anforderungen und Teilnahmebedingungen

Gesundheit

Voraussetzung für diese Reise ist eine gute physische und psychische Gesundheit und die Bereitschaft sich zu reflektieren. Dazu braucht es eine gute seelische Verfassung. Die vier Tage ersetzen keine Therapie.

Konditionelle und technische Anforderungen

Die täglichen Gehzeiten betragen 4 bis 5h in angenehmem Tempo in leichtem bis teilweise mittelsteile Gelände. Die Aufstiege pro Tag liegen bei 400 bis 1000Hm. Die Touren sind technisch einfach bis mittel. Der Tag der «Herausforderung» übersteigt die Gehzeiten und Höhenmeter und ist auch anders gestaltbar, da wir uns in 2 Gruppen aufteilen.

Es benötigt ein sich einlassen wollen auf die eigene Auseinandersetzung zusammen mit anderen.

Anmeldung, erforderliche Reisedokumente und wichtige Reisehinweise

Anmeldung

Wir bitten Sie, sich frühzeitig – möglichst bis 1 Monat vor Abreise - anzumelden.

Anmeldebestätigung, Anzahlung, Zahlung,

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung. 30 Tage vor Reisebeginn ist der gesamte Pauschalpreis fällig.

Annullationsbedingungen

Die Annullationskosten fallen nach bestätigter Anmeldung wie folgt an:

bis 30 Tage vor Reiseantritt: Fr. 50.- Administrationskosten

bis 8 Tage vor Reiseantritt: 30% des Pauschalpreises

bis 5 Tage vor Reiseantritt: 60% des Pauschalpreises

ab 4 Tage vor Reiseantritt: 100% des Pauschalpreises

Reise-Annulation durch berg-welt im Zusammenhang mit Covid-19

berg-welt behält sich vor, bei Unverantwortbarkeit der Durchführung die Reise bis am Vortag der Abreise zu annullieren, ohne Kostenfolge für Teilnehmende, ohne Ersatzansprüche für Teilnehmende.

Reiseunterlagen

Sie erhalten rechtzeitig alle notwendigen Reiseinformationen u.a. mit ausführlicher Ausrüstungsliste, mit Angaben zu Treffpunkt und -zeit, und wichtigen Adressen. Die Teilnehmerliste wird kurz vor der Reise per Mail versandt.

Impfungen

Der persönliche und genügende Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Basis-Impfschutz.

Sicherheitsvorkehrungen im Zusammenhang mit Covid-19

Wir halten alle behördlichen Anordnungen ein und achten auf die Einhaltung der Anordnungen bei unseren Leistungsträgern. Zum Schutz jedes Einzelnen, der Gruppe und von Personen vor Ort behalten wir uns zusätzliche, sinnvolle Massnahmen vor. Wir verlangen die disziplinierte Einhaltung aller angeordneter Massnahmen.

Über die aktualisierten Massnahmen werden die Teilnehmenden vor und während der Reise informiert.

Versicherung

Der Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden.

Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten- und Reiseabbruchversicherung.

Medizinische Versorgung

Für die Erstversorgung von Verletzungen und leichten Unfällen besitzt die Reiseleitung das notwendige Wissen. Wir führen eine angemessene, nach aktuellen Kenntnissen zusammengestellte Notfall-Apotheke und Verbandstasche mit.

Klima, Ausrüstung, Unterkunft, Verpflegung

Temperaturen

Wir bewegen uns zwischen 600m und 2800m. Die Temperaturen können je nach Wetter in den Niederungen und in der Höhe kühl sein.

Ausrüstung

Die benötigte Ausrüstung beinhaltet im Wesentlichen funktionelle Wanderbekleidung und gute Trekkingschuhe. Ebenfalls die Badebekleidung für das Capricorns oder auch das Thermalbad in Andeer. Die ausführliche Ausrüstungsliste liegt den Reiseinformationen bei.

Unterkunft und Verpflegung

Wir wohnen im Hotel Restaurant Capricorns in Wergenstein. Viel Holz und Licht verleihen den Zimmern eine heimelige Schlichtheit. Jedes Zimmer hat ein eigenes Waschbecken. Dusche und Toilette sind inkludiert, oder auf der Etage. Im Capricorns lebt man im Einklang mit der Natur – sei dies in Form von Erdwärme oder Strom aus heimischer Wasserkraft, oder aber in Form von Nahrungsmittel aus dem Dorfgarten und lokalem Rindfleisch. Entsprechend essen wir auch im Restaurant Capricorns. In Wergenstein gibt es kein Lebensmittelgeschäft. Jedoch kann im Capricorns ein Lunchpaket bestellt werden. Im Hotel Restaurant Capricorns steht den Gästen neben einer Sauna auch einen Hotpot zur Verfügung. Bei Interesse nehmen Sie bitte entsprechende Badkleider mit.

Steffisburg, 31. Januar 2022