Programminformationen «zeitlebens Lebenszeit»

Stand, März 2025

Modelle und Methoden

Ergänzungen nach Bedarf und entlang der Themen der Teilnehmenden

Thematisch durchgehende Grundmodelle

- Orientierung im Wandel: Lebenskompass delosis
- Über Gesundheit: WHO Gesundheitsdefinition
- Über Sinn: Ikigai-Modell
- Über Zufriedenheit: Modell der Fülle und Leere
- Über das Buch der Natur: 8-Shields Book of Nature
-

Sich durchziehende Methoden

- Anfangs- und Abschluss- und Schwellenrituale
- Pilgern in Stille und im Austausch
- Fach- und Reflexionsimpulse
- Naturbetrachtungen
- Essen und feiern
- Persönliche Coachinggespräche möglich
-

Etappen

Jede Etappe enthält drei Einheiten, insgesamt 3 ½ Tag

- 1. Einheit 1½ Tage: Treffpunkt i.R. Freitagmittag am Ausgangspunkt – Übernachtung - Verabschiedung am Samstag, ca. 17.00 Uhr (in der Herbstetappe wird es Samstag-Sonntag sein)
- 2. und 3. Einheit jeweils freitags, ein ganzer Tag, ca. 8-17 Uhr

Wir nächtigen in der 1. Einheit jeweils in einfachen Unterkünften.

Anforderung

- Wir passen das Unterwegssein der Gruppe und dem Wetter an. Wir sind grundsätzlich bei jeder Witterung draussen, gehend unterwegs. Voraussichtlich benutzen wir für einzelne, wenige Abschnitte den ÖV.
- Die Wegstrecken sind einfach zu machen (max. T3) Wir wandern bis 4 Stunden pro Tag.

Kontaktinformationen

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

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

Kosten und Teilnehmerzahl

- 4 bis 10 Teilnehmer_innen pro Etappe
- Kosten pro Etappe und Person: CHF 1'550 exkl. Reise-, Verpflegungs- und Logiskosten
- Kosten für Jahreszyklus (4 Etappen): CHF 6'100 exkl. Reise-, Verpflegungs- und Logiskosten
- Geringere Anzahl Personen mit Preisanpassung möglich.
- Preisnachlass für Studierende und Menschen mit weniger finanziellen Mitteln auf Anfrage

Reuss von der Quelle bis zur Mündung

Information zu den vier Etappen (Änderungen vorbehalten)

	Datum & Zeiten	Voraussichtliche Strecke	Etappenspezifische Schwerpunkte	
Sommer	Fr – Sa: 20./21. Juni 2025	Region Andermatt, Quellgebiet der Reuss - Wassen	**Wege gehen** mit Leidenschaft zum Erfolg	Vom guten Leben in der Phase «Wege gehen» Kraft des Südens, Leiblichen und der Leidenschaft (Passion) ▸ Ankommen in dieser Etappe ▸ Einführung in Modelle/Methode/ins Pilgern ▸ Deine Fragen und Themen kennenlernen ▸ Mitte stärken: Selbstwahrnehmung generell Fokus Körper ▸ Passion, wofür man „brennt“ ▸ Von der Fülle und Leere in Bezug auf die eigene Wirkungskraft
	Fr - 11. Juli 2025	Wassen – Amsteg		
	Fr - 15. August 2025	Altdorf – Vierwaldstättersee Süd		
Herbst	Sa – So: 20./21. September 25	Vierwaldstättersee Süd – Rütli - Beckenried	**Meisterschaft erlangen** Von der Kunst zu reifen und zu ernten	Vom guten Leben in der Phase «Reifen & Ernten» Kraft des Westens, der Emotionen und Profession ▸ Ankommen in dieser Etappe ▸ Einführung in Modelle/Methode/ins Pilgern ▸ Deine Fragen und Themen kennenlernen ▸ Mitte stärken: Selbstwahrnehmung generell Fokus Emotionen ▸ Profession: was man gerne und gut kann, wofür der Ausgleich stimmt ▸ Von der Fülle und Leere in Bezug auf Bequemlichkeit und Herausforderung
	Fr – 24. Oktober 2025	Beckenried - Bürgenstock		
	Fr – 21. November 2025	Bürgenstock – Vierwaldstättersee Nord		
Winter	Fr – Sa: 19./20. Dezember 25	Vierwaldstättersee Nord – Kleewenalp	**Von Weisheit & Verlust** Der Tod als Lebenscoach	Vom guten Leben in der Phase «Weisheit & Verlust» Kraft des Nordens, des Verstandes und der Mission ▸ Ankommen in dieser Etappe ▸ Einführung in Modelle/Methode/ins Pilgern ▸ Deine Fragen und Themen kennenlernen ▸ Mitte stärken: Selbstwahrnehmung generell Fokus auf Kognition/Denken und Werte ▸ Mission: was einem wichtig ist und was die Welt von mir braucht ▸ Von der Fülle und Leere in Bezug auf Werte und Ausgleich
	Fr – 23. Januar 2026	Region Luzern - Rotkreuz		
	Fr – 20. Februar 2026	Rotkreuz – Brücke Obfelden		
Frühling	Fr – Sa: 20./21. März 2026	Obfelden - Bremgarten	**Anfänge wagen** Vom Zauber des Anfanges	Vom guten Leben in der Phase «Anfänge» Kraft des Ostens, der Intuition und der Vokation ▸ Ankommen in dieser Etappe ▸ Einführung in Modelle/Methode/ins Pilgern ▸ Deine Fragen und Themen kennenlernen ▸ Mitte stärken: Selbstwahrnehmung generell Fokus Intuition, Selbst ▸ Vokation: was die Welt von mir braucht und wofür sie Ausgleich gibt ▸ Von der Fülle und Leere in Bezug auf Inspiration und Intuition
	Fr – 24. April 2026	Bremgarten - Mellingen		
	Fr – 22. Mai 2026	Mellingen - Wasserschloss		