

Wandern zu Orten der Kraft und Achtsamkeit: Col des Mosses, 24. –26. Juli 2020

Col des Mosses – blühende Sommerwiesen, weite, offene Passlandschaft, sanfte Hügel, verwunschene Bergseen, faszinierende Bergwälder, kantige Gipfel, grosszügig gebaute Alphütten – so abwechslungsreich und vielfältig präsentiert sich uns diese Gegend.

Wir übernachten am magischen Lac Lioson in einem wunderbaren Berghaus und lassen uns von der freundlichen Gastgeberin verwöhnen. 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. Col des Mosses – Vers les Lacs – Lac Lioson
Aufstieg: 540m, Abstieg:130m, 4.5km
(Wanderzeit ca. 2 Stunden)
- Samstag:** Lac Lioson – Pra Cornet – La Lécherette – Col des Mosses – Lac Lioson, Aufstieg/Abstieg 700m, 13km
(Wanderzeit ca. 4.5 Stunden)
- Sonntag:** Lac Lioson – Pic Chaussy – Lac Lioson – Col des Mosses
Aufstieg : 580m, Abstieg 980m, 8.5km
(Wanderzeit ca.3.5 Stunden). Rückreise.
- Kosten:** CHF 520 (inkl. Halbpension, und Picknick, Achtsamkeitstraining und Wanderleitung)
Im Preis nicht inbegriffen sind Getränke, Reisekosten.
- Übernachten:** Mehrbett- und Doppelzimmer im Berghotel
- Anforderungen:** mittlere Kondition, Trittsicherheit erforderlich
Gerne essen und guten Wein geniessen
- Literatur/Karten:** Karten Swisstopo 262T Rochers de Naye
- 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)