



Experiment 24h Wanderung

Was alles möglich ist, an den längsten Tagen des Jahres?!

DIE IDEE:

Um eigene Möglichkeiten an der körperlichen, mentalen Grenze zu erleben und zu erweitern, machen wir uns auf eine lange Wanderung durchs Berner Oberland. Sie sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

DAS PROGRAMM:

Wir wandern in gemütlichem Tempo von Thun via Interlaken und Brienz, zum Gipfel des Niederhorns. Unterwegs nehmen wir uns Zeit für Gespräche und den Austausch untereinander. Wir wenden den Ansatz „Solution Focus“ praktisch an und beleuchten mit kurzen Referaten das Thema „Grenzen verschieben“.

DIE DATEN:

Treffpunkt: Samstag 25. Juni, 11 Uhr [Kaffee Mani's in Thun.](#)

Start um 12 Uhr in Thun. Wanderung entlang des Thunersees, Eintreffen in Interlaken um Mitternacht. Entlang des Brienersees bis morgens um 7 Uhr. Weiterweg zum Gipfel des Niederhorns.

Ankunft: Sonntag 26. Juni, um 12 Uhr Mittags.

Für Nachtessen, Mitternachts-Lunch, Frühstück und Getränke ist gesorgt.

DER PLAN B:

Für interessierte Gäste, die am Sonntag Abend top fit sein müssen oder denen 24h wandern zu lange ist, gibt es die Möglichkeit in Interlaken zu Übernachten.

DIE VORBEREITUNG:

Gesunde Konstitution und Fitness für 50km und 1500 Höhenmeter zu Fuss, ohne Rucksack.



ANMELDUNG, KOSTEN, LEISTUNGEN:

Anmeldung per Mail. Kosten CHF 240 für Verpflegung, Materialtransport, Referate und Organisation. Nicht inbegriffen sind das Essen auf dem Niederhorn und allfällige Reisekosten. Anfang Juni versenden wir den angemeldeten Personen ein Detailprogramm und Ausrüstungs - Tipps.

DIE LEITUNG:

Markus Müller und Thomas Theurillat. Inputs von Referenten die sich intensiv mit Grenzen befasst haben. Gerne beantworten wir alle Fragen zu diesem Abenteuer und Experiment telefonisch oder per mail.

Wenn Sie nun zweifeln, ob Sie sich anmelden sollen oder nicht, ist das eine gute Ausgangslage für Ihr spannendes Experiment. Wir freuen uns!

Markus Müller, Organisationsberater/Coach bso

Dipl. Bergführer

+41 79 567 25 07 / markus.mueller@oneday.ch



Thomas Theurillat, Psychologe lic. phil. hum

Dipl. Bergführer

+41 79 667 57 46 / thomas.theurillat@oneday.ch

