



Programm 24hWanderung 25/26 Juni 16

Grenzen Erleben – Grenzen verschieben.

Programm und Zeiten

12 Uhr – Start in Thun – dem See entlang nach Spiez

15 Uhr in Spiez (plus 10km) Thema bis dann: Ziele & Strategie für die Nacht.

Mit dem Schiff quer über den See und weiter von der Beatenbucht

Etwa um 19 Uhr Nachtessen in Interlaken (plus 16km). Input: SolutionFocus

Nach Dessert und Espresso die grosse Runde um den Brienersee (35km) bis wir am morgen wieder in Interlaken sind.

Um Mitternacht gibt es eine Analyse der ersten Hälfte sowie Verpflegung für Körper und Geist. Individuelle Anpassung der Erfolgsstrategie für die harten Stunden die meist kurz vor Sonnenaufgang (5:37) kommen.

Etwa 7 Uhr zurück in Interlaken und viel Frühstück!

Aufstieg auf's Niederhorn (1200hm) wo wir am Mittag eintreffen.

kurze Auswertung vom Abenteuer, Transfer in den Alltag und Heimreise.

Vorbereitung:

Damit diese Wanderung eine positive Bereicherung wird, empfehlen wir mindestens einmal eine länger Wanderung (5h plus) zu unternehmen und dabei Socken, Schuhe und Bekleidung und das Tempo zu variieren – und dann mit der besten Kombination teilzunehmen.

Inhaltlich freuen wir uns auf spannende Gespräche und wenn Du eine Grenze in einem anderen Thema als „Wandern“ verschieben willst, dann gerne das Thema mitbringen.



Treffpunkt: Samstag 25. Juni, 11 Uhr Kaffee Mani in Thun.

Ausrüstung und Materialtransport

Bitte einen angeschriebene Sporttasche mit Ersatzkleider, mehreren Socken, eventuell Wanderstöcken und persönlichen Gegenständen (Sonnenbrille, Musik?, Blasenpflaster, Fotoapparat) mitbringen. Wir werden während der Wanderung immer wieder von einem Auto begleitet und können so das Gewicht reduzieren. Ein kleiner, leichter Rucksack für Getränke ist praktisch. Es gibt aber auch etwa alle 90 Minuten eine Verpflegung und Getränke vom Support.

Kosten:

Die CHF 240.- beinhalten Begleitung, Verpflegung und Support. Wir verschicken gerne danach eine Rechnung.

Fragen?

Wir freuen uns auf ein Abenteuer und nehmen uns gerne Zeit für deine Fragen, damit Du gut vorbereitet und mit Vorfreude am Start bist.

Markus Müller und Thomas Theurillat

markus.mueller@oneday.ch

thomas.theurillat@oneday.ch

Typisch ONEDAY:

Wirkungsvoll: SolutionFocus. 1:1 Coaching. Betreute Transferphase.

Zeit am Stück: ein ganzer Tag am Thema dran. Das ist eine gute Voraussetzung, um neue Lösungen und Wege zu finden.

Einfach, individuell, freiwillig: Einen echten Schritt weiter.

Natur & Bewegung: körperliche Dynamik, frische Gedanken und Abstand zum Alltag ergänzen die Gespräche.

