



ONEDAY 24h Wanderung

Ein Schritt über die eigene Grenze

Um neue Erfahrung und Stärke an den eigenen Grenzen aufzubauen, unternehmen wir eine 24h Wanderung von einer wilden Ecke des Juras, hinab an das Ufer des Lac de Neuchâtel. Dank sportpsychologischen Inputs zu Mental Toughness und dem Aufbau einer eigenen Erfolgsstrategie, werden Sie neue Möglichkeiten jenseits der eigenen Grenze entdecken und ausprobieren.

KONZEPT

Nach einer Vorbereitungsphase die von uns unterstützt wird, starten wir am 23. Juni 2018 in La Brévine dem kältesten Ort der Schweiz. Wir wandern via Creux du Van, dem Schweizer Grand Canyon, an den Lac de Neuchâtel.

Was Sie dabei erwartet:

- Eine Reise vorbei an eindrucklichen Landschaften wie dem Creux du Van
- Fachinputs zum Thema Mental Toughness und Emotionsregulation
- Angeleitete Entwicklung einer Erfolgsstrategie für die Morgenstunden und direktes Ausprobieren.
- Austausch mit Teilnehmern aus unterschiedlichsten Bereichen
- Professionelle Führung und Support mit Essen und Material.

ANMELDUNG

Die Wanderung findet am Wochenende vom 23./24. Juni 2018 statt. Nach Ihrer Anmeldung, erhalten Sie ein Detailprogramm, Ausrüstungstipps und die Reflexions-Anleitung. Preis CHF 560.- für Nachtessen, Mitternachts-Lunch, Frühstück und professionelle Führung.

KONTAKT & LEITUNG

Markus Müller, Organisationsberater/Coach bso und Dipl. Bergführer

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

