

Unter freiem Himmel

23. - 25. August 2019

für Frauen



Drei Tage einfach in der Natur sein. Zwei Nächte draussen schlafen, am Feuer kochen, baden, herumstreunen, wandern, werkeln, Brot backen, miteinander sein unterm Himmelszelt. Ein kleines Abenteuer wagen.

Diese Tage bieten sich für Frauen an, die gern in einer Gemeinschaft sind, die auch Freiraum für Individuelles lässt. Es ist eine Art Retreat vom Alltag mit seinen Verpflichtungen und Agenden. Zeit für Musse, träumen, nichts tun. Alle, die schon immer Mal draussen übernachten wollten oder einfach die sinnliche Nähe zur Natur suchen, sind hier am richtigen Ort.

Im Schutz des Miteinanders kann jede ihren individuellen Bedürfnissen folgen, nach Lust und Laune handeln oder sich z.B. beim Kochen fürs Ganze einbringen. Es können sich aber auch kleine Gruppen z.B. rund um ein Thema bilden oder sogar eine gemeinsame Aktivität entwickeln. Konstanze Thomas hat ein grosses Repertoire an Methoden und Formaten in der Arbeit draussen.

Am mittleren Tag bleiben wir höchstwahrscheinlich am Ort, da gibt es viel Zeit und Raum für das, wonach der Moment dann gerade ruft.

Anreise	Wird eine Woche vor der Tour bekannt gegeben.
Treffpunkt	Im Zug oder gemäss Abmachung
Übernachtung	Draussen unter einer Plane
Rückreise	Offen
Kosten	CHF 440.- bei 6 Teilnehmenden CHF 470.- bei 5 Teilnehmenden CHF 500.- bei 4 Teilnehmenden

	inklusive	exklusiv
	- Organisation Bergfrau - Leitung Konstanze Thomas - eine Plane pro Person als Dach - Kochutensilien - Lebensmittel - Gemeinschaftsmaterial	- An- und Rückreise, Transporte - Versicherung
Anmeldung	bis 10. August 2019	
Bezahlung	Bitte überweise den Betrag auf Bezirksparkasse Uster, Bergfrau GmbH, im Lot 12, 8610 Uster IBAN CH77 0688 8016 0242 7660 4 , Konto 30-38102-7	
Leitung	Konstanze Thomas	
Organisation	Claudia Schmid 079 654 40 84	
Tourentage	Freitag	Anreise zum Treffpunkt. Einkauf der Lebensmittel und verteilen der verschiedenen Sachen zum tragen. Ca. 1 Stunde wandern bis zum Lagerplatz.
	Samstag	am Feuer kochen, baden, herumstreuen, wandern, werkeln, Brot backen. Miteinander sein unterm Himmelszelt.
	Sonntag	am Feuer kochen, baden, herumstreuen, wandern, werkeln, Brot backen. Miteinander sein unterm Himmelszelt. Zusammenpacken und wieder die kurze Strecke ca. 1 Stunde zurück wandern zum öV. Heimreise.
Mitnehmen	<ul style="list-style-type: none">• Rucksack ab 60 Liter (mit 1/3 Platz für Lebensmittel und Gemeinschaftsmaterial)• Schlafsack und Liegematte, evtl. Plane als Unterlage• Feste Schuhe auch für wegloses Gelände• Kleidung, um bei allen Wetterlagen den ganzen Tag draussen sein zu können• Bei Bedarf Kopfbedeckung, Sonnencreme, Mückenmittel• Stirnlampe oder Taschenlampe• Sackmesser und Zündhölzli• Teller, Trinkgefäss, Besteck• Reepschnur 4-6mm dick, ca. 30m Länge (zum Plachen spannen) Bekommt man im Do it relativ günstig von der Rolle; es lohnt sich, hier ein wenig zu investieren.• Handtuch, Zahnbürste, Toilettenpapier• ...und weiteres Persönliches	
Versicherung	Für eine ausreichende Unfall- u/o Krankenversicherung sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.	
Sicherheit	BergFrau verfügt über die im Gesetz vorgeschriebene Bewilligung als Wander- und Schneeschuhleiterin und die geforderte Haftpflichtversicherung.	

BergFrau. Meilenweit persönlicher

BergFrau GmbH**Claudia Schmid**

phone +41 44 994 11 45

mobile +41 79 654 40 84

im Lot 12 CH-8610 Uster

web www.bergfrau.cheMail willkommen@bergfrau.ch