

Unter freiem Himmel

12. - 14. Juni 2020

für Frauen



Ein kleines Abenteuer wagen: drei Tage ganz in der Natur sein.

Ziehen wie Nomadinnen, zwei Nächte draussen schlafen, am Feuer kochen, im Bergbach baden, miteinander sein unterm Himmelszelt. In Kontakt mit sich, den anderen, der Natur.

Diese Tage bieten sich für Frauen an, die gern in einer Gemeinschaft sind. Immer wieder gibt es auch Gelegenheit für sich zu sein, aber das Unterwegssein, Kochen und Sein ums Feuer sind Räume des Miteinanders unter Frauen; fernab von den Verpflichtungen des Alltags und der Tendenz, vieles allein stemmen zu müssen. Draussenschlafanfängerinnen sind ebenso willkommen wie jene, die es nicht mehr missen möchten.

Konstanze Thomas hat viel Erfahrung in der Leitung und Begleitung von Menschen in der Natur und gibt ihr Knowhow rund ums Feuermachen, Planen spannen und Kochen mit Freude weiter..Leidenschaft die ansteckt...

Anreise Wird eine Woche vor der Tour bekannt gegeben.

Treffpunkt Im Zug oder gemäss Abmachung

Übernachtung Draussen unter einer Plane

Rückreise Offen

Kosten CHF 450.- bei 6 Teilnehmenden
CHF 490.- bei 5 Teilnehmenden
CHF 540.- bei 4 Teilnehmenden

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

	inklusive	exklusiv
	- Organisation Bergfrau - Leitung Konstanze Thomas - eine Plane pro Person als Dach - Kochutensilien - Lebensmittel - Gemeinschaftsmaterial	- An- und Rückreise, Transporte - Versicherung
Anmeldung	bis 05. April 2020	
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	Gemütlich packen, weiterziehen, wieder einrichten, kochen. Es bleibt genügend Zeit um zwischendurch spontan Halt zu machen und in einem Bach zu springen oder eine Stunde zu träumen. Reine Gehzeit 2 -3 Stunden.
	Sonntag	Gemütlich packen, aufbrechen. Gehzeit ca. 2 -3 Stunden. 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.• Kopfbedeckung für Tag und Wollmütze für die Nacht, Sonnencreme, evtl. Mückenmittel• Stirnlampe• 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 (klein), 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