

## Unter freiem Himmel

26. - 27.09.2020

für Frauen



Ein kleines Abenteuer wagen: 2 Tage ganz in der Natur sein.

Ziehen wie Nomadinnen, eine Nacht 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...

<b>Anreise</b>	Wird eine Woche vor der Tour bekannt gegeben.
<b>Treffpunkt</b>	Im Zug oder gemäss Abmachung
<b>Übernachtung</b>	Draussen unter einer Plane
<b>Rückreise</b>	Offen
<b>Kosten</b>	CHF 300.- bei 6 Teilnehmenden CHF 350.- bei 5 Teilnehmenden CHF 400.- 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.ch](http://www.bergfrau.ch)eMail [willkommen@bergfrau.ch](mailto:willkommen@bergfrau.ch)

	<b>inklusive</b>	<b>exklusiv</b>
	- Organisation Bergfrau - Leitung Konstanze Thomas - eine Plane pro Person als Dach - Kochutensilien - Lebensmittel - Gemeinschaftsmaterial	- An- und Rückreise, Transporte - Versicherung
<b>Anmeldung</b>	Bis 21.9.2020	
<b>Bezahlung</b>	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	
<b>Leitung</b>	Konstanze Thomas	
<b>Organisation</b>	BergFrau.ch	
<b>Tourentage</b>	<b>Samstag</b>	Anreise zum Treffpunkt. Einkauf der Lebensmittel und verteilen der verschiedenen Sachen zum tragen. Ca. 1 Stunde wandern bis zum Lagerplatz. Wir richten unseren Platz ein, kochen gemeinsam. Es bleibt auch Zeit in einem Bach zu springen oder einfach zu sein.
	<b>Sonntag</b>	Den Tag gemütlich beginnen. Frühstück und wieder die Zeit mit der Natur zu verbringen. Kleine Wanderung zurück und Heimreise.
<b>Mitnehmen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rucksack ab 60 Liter (mit 1/3 Platz für Lebensmittel und Gemeinschaftsmaterial)</li><li>• Schlafsack und Liegematte, evtl. Plane als Unterlage</li><li>• Feste Schuhe auch für wegloses Gelände</li><li>• Kleidung, um bei allen Wetterlagen den ganzen Tag draussen sein zu.</li><li>• Kopfbedeckung für Tag und Wollmütze für die Nacht, Sonnencreme, evtl. Mückenmittel</li><li>• Stirnlampe</li><li>• Sackmesser und Zündhölzli</li><li>• Teller, Trinkgefäss, Besteck</li><li>• 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.</li><li>• Handtuch (klein), Zahnbürste, Toilettenpapier</li><li>• ...und weiteres Persönliches</li></ul>	
<b>Versicherung</b>	Für eine ausreichende Unfall- u/o Krankenversicherung sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.	
<b>Sicherheit</b>	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.ch](http://www.bergfrau.ch)eMail [willkommen@bergfrau.ch](mailto:willkommen@bergfrau.ch)