

## Meditieren und wandern

31.7. - 2.8.2020  
für Mann und Frau



### Drei Tage wandern in der Stille

Die mächtigen Berner, Eiger, Mönch und Jungfrau, sind unsere Kulisse.  
Wandernd finden wir ruhige Plätze der Stille in der Natur und integrieren die Meditation.

<b>Anreise</b>	Zürich ab	06.32h	Bern ab	07.34 h
	Bern an	07.28h		
	Bern ab	07.34h		
	Spiez an	08.02h		
	Spiez ab	08.05h		
	Interlaken Ost an	08.28h		
	Interlaken Ost ab	08.35h		
	Wilderswil an	08.39h		
	Wilderswil ab	08.45h		
	Schynnige Platte an	09.37h		

**Treffpunkt** Im Interlaken Ost beim Zug nach Wilderswil oder gemäss Abmachung

**Übernachtung** Faulhorn und Schwarzwaldalp

**Rückreise** Ab Meiringen

**Kosten** CHF 600.- bei 6 Teilnehmenden.  
CHF 660.- bei 5 Teilnehmenden.

**inklusive**

- Organisation Bergfrau
- Leitung Claudia und Martina
- Übernachtung in Massenlager mit HP

**exklusiv**

- An- und Rückreise
- Bahnfahrten unterwegs
- Zwischenverpflegung, Getränke
- Versicherung

**Anmeldung** Bis 24. Juli 2020  
Einzahlung bis 26. Juli 2020

**Bezahlung** Bitte überweise den Betrag auf Bankbsu, Uster,  
Bergfrau GmbH, im Lot 12, 8610 Uster  
IBAN CH77 0688 8016 0242 7660 4 , Konto 30-38102-7

**Abmeldung** Gemäss AGB: [bergfrau.ch/agb](http://bergfrau.ch/agb)

**Leitung** Claudia Schmid 079 654 40 84

Anforderung maximal/Tag	⌚	↗	↘	➔	Schwierigkeit
<b>Taa 1</b>	ca. 4 Std.	925 m	230 m	9.6 km	T2
<b>Taa 2</b>	ca. 6.30 Std.	760 m	1200 m	12.6 km	T3
<b>Taa 3</b>	ca. 5 Std.	730 m	960 m	11.2 km	T2

Schwierigkeitsskala: [www.bergfrau.ch/links](http://www.bergfrau.ch/links)

Für die Meditation braucht es keine Vorkenntnisse.

**Tourentage Freitag**

Wir nehmen die „witzige“ Bahn auf die Schynige Platte. Von hier wandern wir unter dem Luocherhorn vorbei und weiter zur Indri Säggissa. Unterwegs suchen wir uns einen schönen Platz, wo wir uns Zeit nehmen zum Ankommen und eine Einführung bekommen in die Meditation. Weiter am Gotthard vorbei hinauf zum Faulhorn, 2681m. Auf dem ganzem Weg beeindruckt uns die 3 Riesen: Eiger, Mönch und Jungfrau.

**Samstag**

Früh stehen wir auf und geniessen die Stille des Ortes und die Morgenfrische für eine Meditation. Die ersten Sonnenstrahlen auf den Bergen, das Erwachen des Tages geben uns Kraft für den langen Tag. Wir wandern am Hagel- und Häxenseeli vorbei hinauf zum Wildgärst, 2890m. Wer will kann auch auf dem Sattel, 2705m, einen schönen Ort finden und warten bis die Gifeltürme wieder runter kommen. Der Abstieg geht vorbei an der Quelle des Giessbachs und dem Bach entlang nach Scheidegg Oberlager zur Grossen Scheidegg. Hier nehmen wir das Postauto bis zur Schwarzwaldalp.

**Sonntag**

Am Rychenbach finden wir einen schönen Ort für die Morgenmeditation. Nachher führt uns die Wanderung zuerst hinauf zum Grindelfeld. Hier geniessen wir die Aussicht zum Wetterhorn. Weiter zum Chrüterenlager und runter zum Hochmoor. Eine wunderbar gelegene Hochebene mit weiter Sicht. Abstieg nach Kaltenbrunnensäge.

Heimfahrt mit Postauto bis Meiringen und weiter.

- Mitnehmen** Picnic, Getränk, Zwischenverpflegung, Kleider in Schichten, Ersatzwäsche, Regenschutz, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Handschuhe, Stirnband, Hüttenschlafsack, Kissenbezug oder kleines aufblasbares Kissen, kleines Handtuch, Zahnbürste, etc.
- 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. Für Hochtouren arbeitet BergFrau mit Bergführerinnen zusammen.
- Covid-19** BergFrau respektiert die Vorgaben des BAG und verfügt über ein Schutzkonzept: siehe <https://bergfrau.ch/blog-coronavirus>

Eiger, Mönch und Jungfrau ganz nah!

**BergFrau. Meilenweit persönlicher**