



*Der Mensch braucht  
Erde unter den Füßen,  
sonst verdorrt ihm  
das Herz  
gerade vor la Fort*

*Unterwegs ankommen 21. - 24. Mai (Auffahrtswochenende) / 8. - 11. Oktober 2020*





„Der Mensch braucht Erde unter den Füßen,  
sonst verdorrt ihm das Herz.“

- Gertrude von le Fort

## Unterwegs ankommen

Unser Alltag ist oft sehr fordernd. Wird es nicht immer schwieriger, auch mal zur Ruhe zu kommen? Offensichtlich bekunden viele Menschen Mühe, die zahlreichen Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen und dabei in ihrer Mitte zu bleiben.

Die Idee von *Unterwegs ankommen* ist, sich eine Auszeit zu nehmen, auch wenn es nicht gleich ein oder zwei Wochen Ferien irgendwo weit weg sein können. Wir gönnen uns ein verlängertes Wochenende in der Natur (3 Übernachtungen) und wandern in der Schweiz auf einfachen Wegen. Dank einer Mischung von Pilgern und Wandercoaching lassen wir den Alltag hinter uns und finden zu unserer Mitte zurück.

Wir wandern achtsam, ohne Hast, auch mal in Stille. Wir haben die Möglichkeit, für unsere persönlichen Themen einen Fokus zu setzen: Etwas, das uns im Moment bedrängt, eine Entscheidung, die ansteht oder einfach nur Loslassen und Ruhe und Erholung finden. Dabei setzen wir unsere inneren, sowie die zahlreichen äusseren Ressourcen gezielt ein und gewinnen Erkenntnisse mit Hilfe von Übungen, die wir in die Wanderungen einbauen. Bei einer Teilnehmerzahl von 6-12 Personen sind wir in einer angenehmen Gruppengrösse unterwegs.

**Fazit:** Diese Tage eignen sich bestens zur Erholung, um zu verlangsamen, Abstand vom herausfordernden Alltag zu gewinnen und damit auch wieder klarer zu sehen.

## Das dürfen Sie von diesen Tagen erwarten:

- Zeit für sich selber
- Die Welt Welt sein lassen
- Zu sich kommen
- Die Natur geniessen
- Den Alltag hinter sich lassen
- In Ruhe durchatmen
- Klarheit gewinnen bezüglich Fragen, Entscheidungen oder Zielen

## Zwei Durchführungen 2020:

- 21. – 24. Mai (Auffahrtswochenende)
- 8. – 11. Oktober

Von Donnerstag ca. 9.30 Uhr bis Sonntag ca. 15 Uhr.  
Findet bei jeder Witterung statt.

**Teilnehmerzahl:** Beschränkt, 6-12 Personen, wir bitten um frühzeitige Anmeldung.

**Kurskosten:** CHF 375.- pro Durchführung.

Dazu kommen die Kosten für Unterkunft und Verpflegung. Je nach Wanderroute übernachten wir in einfachen Hotels oder Herbergen.

**Anmeldung:** Via Homepage oder per E-Mail [info@rschenker.ch](mailto:info@rschenker.ch).

**Geschäftsbedingungen:** Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen (siehe Homepage oder anfordern).



### Kursleitung:

Raphael und Regine Schenker  
KomplementärTherapeutInnen  
Polarity, Kinesiologie

+41 79 217 92 49 (Raphael)

+41 78 746 46 81 (Regine)

[www.rschenker.ch](http://www.rschenker.ch) / [www.fastenundessen.ch](http://www.fastenundessen.ch)