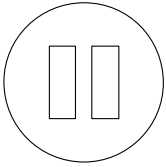


Erholen am Berg. Auftanken bei der Gemmihexe



Gemmi-Schneeschuhplausch

18. bis 20. Februar 2016 (3 Tage)



RausZeiter – AusZeit erleben mit Mehrwert

Sie befinden sich in einer speziellen Phase in Ihrem Leben? Sie verspüren den Wunsch oder die Notwendigkeit etwas zu verändern? Wollen Sie zufriedener werden und mehr geniessen? Die Gegenwart intensiver erleben und vertiefte Kontakte mit anderen Menschen haben? Vielleicht gibt es auch einschneidende Erlebnisse, über das Sie bisher nicht hinweggekommen sind? Oder haben Sie ganz einfach Lust auf einen Kurzurlaub und Ablenkung, können sich jedoch nicht unbeschränkt Zeit freischaufeln?

Die körperliche Bewegung unterstützt uns, neue Impulse aufzunehmen, den Körper zu spüren und durchzuatmen. Vielleicht erkennen wir nebenbei sogar eine neue Ressource in uns. In ungezwungener Atmosphäre sprechen wir über eigene Erlebnisse. Die Teilnehmenden haben dabei die Gelegenheit, sich gegenseitig «von einer anderen Seite her» kennen zu lernen.

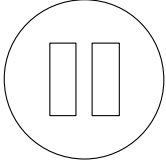
Und da helfe ich mit, das ist meine Aufgabe als Coach und Reisebegleiter für diese innere und äussere Reise. Gleichzeitig biete ich Ihnen einen konkreten Mehrwert – echte Mussestunden.



Umkehr der Alltagsbelastung. Mehr Zeit für mich!

Veränderungen und Erkenntnisse geschehen am leichtesten wenn ich Zeit für bewusstes Wahrnehmen und Reflektieren habe, mich möglichst wenig durch Alltagsgewohnheiten ablenken lasse und Raum für das Ausprobieren neuer Verhaltensweisen habe: Dies geht aber nicht, wenn man im Tagesgeschehen, im sogenannten Hamsterrad gefangen ist.

In einer immer hektischer gewordenen Arbeitswelt fühlen sich immer mehr Menschen – ob berufstätig oder nicht – erschöpft und ausgebrannt.



Schneeschuhlaufen, Winterwandern, Spazieren im Schnee

Gemütlich Schneeschuh- und Winterwandern, Schlemmen und Übernachten im Berghotel Wildstrubel, Entspannen beim Badeplausch in der Leukerbad Therme – all das erwartet uns inmitten einer beeindruckenden Bergwelt.

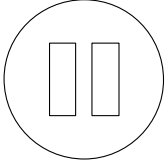
Auf der Gemmi geniessen wir die Ruhe, eine eindruckliche Fernsicht auf die Walliser Viertausender und den imposanten Tiefblick ins Tal.



Bewegung in der Natur, die treibende Kraft

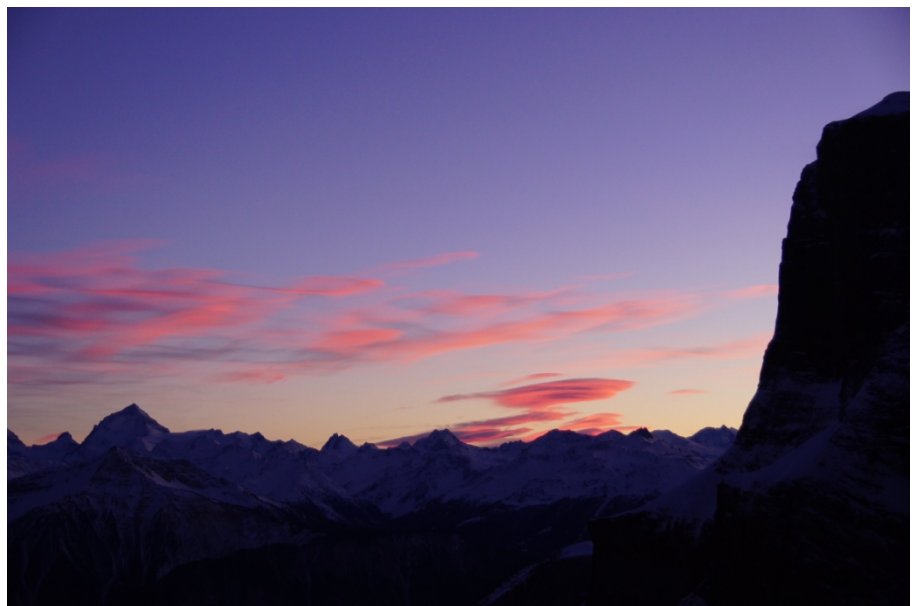
Die körperliche Bewegung unterstützt uns, neue Impulse aufzunehmen, den Körper zu spüren und durchzuatmen. Vielleicht erkennen wir nebenbei sogar eine neue Ressource in uns.

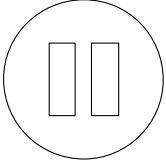




Werden auch Sie ein AusZeiter!

Ganz gleich, ob Sie eine Führungskraft, ein Mitarbeitender oder ein Unternehmer sind, im AusZeiter-Programm sind Sie als Mensch willkommen. Ihr klares Ziel ist es, den Pausenknopf zu drücken und die gewonnene freie Zeit für sich zu nutzen.





Peter Gschwend «Entschleuniger | AusZeiter | Geniesser»

www.hoehenkurve.ch

Aufgrund meiner langjährigen leitenden Tätigkeit in einer Non-Profit-Organisation im Outdoor- und Tourismusbereich kenne ich alle Facetten des wohlbekannten Rennens im Hamsterrad zur genüge. Darum habe ich meine Passion für langsame Mobilität zu meinem neuen Beruf gemacht und im 2010 die «höhenkurve» ins Leben gerufen.

Seither arbeite ich als selbständiger Berater, Organisator und dipl. Coach. «Pausenknopf» ist ein neu entstandenes Projekt. Mehr denn je ist es mir ein Bedürfnis, Menschen zu zeigen, dass ZEIT kein Mysterium ist.
www.pausenknopf.ch

Ich begleite Sie mit Gesprächen, Impulsen und Zeit.
Sie fahren herunter. Sie schalten ab. Sie laden Ihre Batterien neu auf.
Wann streben Sie Ihre persönliche «höhenkurve» an?

Da wo andere aufhören, starte ich - beim Machen.

Meine Angebote sind ein Mix aus Gesprächen, Bewegung und Reflexion.

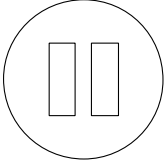
So erreichen meine Klienten eigenständig ihre «höhenkurve».



Ich bin 51 Jahre alt, verheiratet und Vater zweier erwachsener Kinder.

*Ich mag Reisen - am liebsten im Wohnmobil - und Fotografieren;
meine persönlichen Stresskiller.*

*Ich genieße Gespräche mit Freunden bei einem guten Essen,
einem Glas Wein und ab und zu einer Zigarre.*



Termin

Donnerstag, 18. bis Samstag, 20. Februar 2016

Ihre Pausenoase

Berghotel Wildstrubel (www.gemmi.ch)

Teilnehmerzahl

Freunde, Kunden und Gäste
(mindestens 4, maximal 10 Personen).

Investition

Fr. 499.- pro Person

(Basis DZ/2-Bett-Zi HP), EZ-Zuschlag Fr. 50.- (nur beschränkt verfügbar).

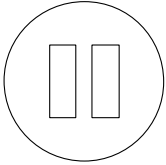
Inklusiv: Übernachtungen und Verpflegung im Hotel, Gepäcktransport Kandersteg – Berghotel Wildstrubel, Begrüßungskaffee auf dem Sunnbüel, Berg-/Talfahrt Leukerbad und Eintritt in das Bürgerbad, Schneeschuhe und Stöcke (bei Bedarf), Organisation, Touren- resp. Reiseleitung.

Exklusiv: Individuelle An- und Rückreise nach Kandersteg / ab Leukerbad inkl. Parkinggebühren (Auto), alle Getränke, à-la-carte- Konsumationen* und persönliche Auslagen.

(*Mittagsverpflegung am Donnerstag im Hotel Schwarenbach, Mittagsimbisse im Berghotel Gemmi sowie weitere Verpflegungen unterwegs).

Ausrüstung

- Bequeme, der Witterung angepasste Winterkleidung (evtl. trockene Ersatzwäsche)
- Handschuhe, Mütze, Sonnen- resp. Windschutz
- Warme Winterwander- oder Trekkingschuhe (keine Skischuhe) (Wintertauglich und für das Tragen von Schneeschuhen geeignet)
- Tagesrucksack mit individueller Verpflegung (Getränke [Tee], Riegel etc.)
- Eigene Schneeschuhe und (Teleskop)Stöcke, wenn vorhanden
- Individuelle Medikamente
- Badebekleidung (Badehose und –tuch, Badschlappen) für die Bürgertherme
- Bequeme Kleidung für den Aufenthalt im Berghotel
- Adressierte Reisetasche mit nicht benötigtem Gepäck für die Gemmi-Schneeschuhtour bitte bei der Zugankunft resp. am Bahnhof Kandersteg bereithalten. Das Reisegepäck wird in Kandersteg direkt weiter verladen und auf die Gemmi befördert.



Bedingungen

- Der Teilnahmebetrag ist nach Erhalt der Rechnung vor der Tour fällig.
- Programmänderungen aus dringenden Gründen sind vorbehalten.
- Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen.
Es gelten die Stornokonditionen gemäss Anmeldeformular.

Für die Schneeschuhtour sowie alle anderen Ausflüge werden eine normale physische Verfassung und eine «gesunde Sportlichkeit» vorausgesetzt, viel Erfahrung im Schneeschuhlaufen ist nicht notwendig. Eine ausreichende Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Ausflug kann grundsätzlich bei jedem Wetter stattfinden. Die Schneeschuhtour wird nur bei ungefährlichen Witterungsbedingungen durchgeführt.

Die Anmeldung ist verbindlich.

Sonstiges

- Doppel-/Zweibettzimmer mit Duvets, Kissen sowie Duschtücher
- Moderne sanitäre Anlagen (WC und Duschen) auf den Etagen (Fr. 1.- für 3min Warmwasser)
- Für die Anreise kann ein Rundbillet (Kandersteg-Gemmi-Leukerbad-Leuk) gekauft werden.
(Infos <http://www.bls.ch/d/winter/ausflug-wi-rabatt-gemmi.php>)

Auskünfte

Haben Sie noch Fragen zum AusZeiter-Ausflug?

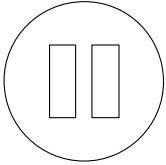
Ich beantworte sie gerne.

Peter Gschwend (+41 61 683 30 52, +41 79 424 09 70)

info@hoehenkurve.ch

Copyright Januar 2016 by höhenkurve.ch (Peter Gschwend GmbH)

Die in diesem Dokument enthaltenen Ideen, Vorschläge und Texte dürfen nur in Rücksprache und mit der ausdrücklichen Zustimmung des Urhebers an Dritte weiter vermittelt werden.



Detailprogramm

Tag 1 (Donnerstag)

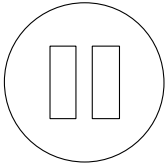
- 09.41 Uhr Ankunft des Zuges in Kandersteg.
- 09.44 Uhr Abfahrt des Busses zur Talstation der Sunnbüelbahn
Abgabe des Reisegepäcks, welches auf die Gemmi befördert werden kann
Materialausgabe bzw. Anprobe Schneeschuhe etc.
Bergfahrt Sunnbüel und Begrüssungs-Kaffee
Kennenlernen und Informationen austauschen.
- 10.30 Uhr Von Sunnbüel aus starten wir auf dem historischen Weg zum Gemmipass, der vor einigen hundert Jahren eine wichtige Verkehrsverbindung zwischen den Kantonen Bern und Wallis war. Zuerst ein kurzer Abstieg zur Ebene der «Spittelmatte», dann folgt der Aufstieg zum Berghotel Schwarzbach (Mittagsrast).
Anschliessend führt die Wanderung in Richtung Daubensee und schliesslich zum Ziel, dem Berghotel Wildstrubel auf dem Gemmipass (2322 m.ü.M.).
- 18.00/18.30 Uhr Apéro und Nachtessen
Danach Sternenhimmel schauen
Gespräche bei einem Glas Wein

Tag 2 (Freitag)

- 09.00 Uhr Frühstück (bis 10 Uhr)
- ca. 11.00 Uhr - Schneeschuhwanderung Lämmerenboden (2h 30)
- Rückkehr ins Hotel
- Freizeit für persönliche Entspannung
- 18.00/18.30 Uhr Apéro und Nachtessen
Danach Sternenhimmel schauen
Gespräche bei einem Glas Wein

Tag 3 (Samstag)

- 09.00 Uhr Frühstück (bis 10 Uhr)
Zimmer räumen (Checkout bis spät. 10.30 Uhr)
- 11.00 Uhr - Talfahrt nach Leukerbad
- Kleiner Dorfspaziergang zum Burgerbad
- Badeplausch
- kleiner Imbiss
- 14.48 Uhr Abfahrt Bus nach Leuk
- 15.35 Uhr Abfahrt des Zuges nach Visp-Kandersteg (Auto) oder via Visp – Bern/via Sion-Lausanne



Pausenknopf – RausZeiter Gemmi Anmeldeformular

Ich nehme am RausZeiter-Schneeschuhplausch auf der Gemmi teil.

Die Kosten gemäss Ausschreibung und Detailprogramm betragen Fr. 499.-
(inkl. MWST). Zusätzlich fallen Auslagen für die individuelle An- und Abreise an.

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ: Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ich benötige Schneeschuhe: : (Körpergrösse/Gewicht)

Ich benötige Stöcke:

Ich reise mit dem Auto an:

Ich wünsche nach Möglichkeit ein EZ:

Datum: Unterschrift:

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Teilnahmebedingungen.

Rücktrittsbedingungen

Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen.

Eine kostenlose Stornierung ist bis 4 Tage vor Anreise möglich.

Danach berechnen wir bei Annulation bzw. bei Nichterscheinen 100% der Übernachtungskosten.

Formular senden an:

höhenkurve.bewussterleben

Peter Gschwend GmbH

Bergalingerstrasse 13

4058 Basel

T +41 61 683 30 52

M +41 79 424 09 70

Fax +41 61 683 30 54

info@hoehenkurve.ch