

Ablauf Waldbaden & Bachwandern - Anmeldung - Packliste

Schön, dass Du Dich für die Auszeit in der Natur anmeldest. Hier findest du die Infos zu der An- und Abreise, die Koordinaten des Lagerplatzes, die Packliste, das Anmeldeformular inkl. Einzahlungsvorgaben und die Inhalte der Auszeit in der Natur.

Wir freuen uns auf Dich!

Marianne und Ursina

Freitag, 16.9.2022 ab 13.30 Uhr

Ankommen - Einnisten – Kennen lernen – Willkommenssnack – Waldbaden – Znacht – Dämmerungssitzen

Samstag, 17.9.2022

Leibesübungen – Zmorge – Bachwanderung mit Achtsamkeitsübungen und PickNick unterwegs – Rückblick - Znacht – Schlafen in der Jurte

Sonntag, 18.9.2022

Kein Programm, Zeit für dich, Zeit zum Nicht(s)-Tun, Musse üben.



Adresse Seligraben 2, Rüti bei Riggisberg
Koordinaten 46°46'38.9"N 7°25'57.5"E

🚌 // 🚗 Kommt gerne mit ÖV, wenn nötig sind Parkplätze für PW vorhanden
ÖV-Verbindung Bern ab 12:12, Richtung Thun —> Thurnen an 12:33
Umsteigen auf Postauto Richtung Schwarzenburg/ Gurnigel
Thurnen ab 12:35 —> Laas, Rüti bei Riggisberg an 12.56
Empfang durch Marianne oder Ursina an Postautostelle Laas
Rückreise Samstag Laas, Rüti bei Riggisberg ab 16:41 // Bern an 17:48

Rückreise Sonntag Laas, Rüti bei Riggisberg ab 8.41 / 11.41 / 15.41 / 16.41

Anmeldung Auszeit in der Natur, Waldbaden & Bachwandern. 16.-18.9.2022

Vorname und Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Mailadresse:

Telefon:

Telefon Kontaktperson für Notfall:

Krankenkasse und Policen-Nummer:

Regamitglied:

Ich bin NBU versichert:
(nichtberufsunfallversichert) JA NEIN

Regelmässige Medikamente: JA NEIN

Bemerkungen zum Essen/ Allergien/
Vegi / Vegan:

Das wollte ich euch noch sagen:
.....
.....

.....
Ich bezahle den Betrag von CHF:
.....

Total CHF 400.- bis 600.- inkl. Vollpension (vegetarisch) und Übernachtung in der (Gemeinschafts-)Jurte. Falls du schon am Samstag, 17.9.22 abreisen willst, Reduktion 70.-

Schriftliche Anmeldung und Einzahlung	bis 31. August 2022 Marianne Eggenberger Brunnmattstrasse 47, 3007 Bern Konto Raiffeisen Bank Schwarzwasser IBAN CH27 8080 8008 1138 5183 5
--	--

Ort, Datum	Unterschrift
.....

Annulationsbedingungen:
Bei Absage vor dem Anmeldeschluss 50% des Gesamtbetrags.
Bei Absage nach dem Anmeldeschluss Gesamtbetrag. Ausser du bringst eine Ersatzperson.

Packliste

Der Jurtenplatz befindet sich auf 800m.ü.M. in unmittelbarer Nähe zu einem Wildbach. Es kann kalt und feucht oder auch trocken und warm sein. Die Jurte kann eingehetzt werden.

- Jedem Wetter angepasste Kleidung
- Regenjacke, Regenhose, Ersatzkleider
- Wanderschuhe
- falls vorhanden Stiefel, Crocs oder ähnliches (wasserdicht ist praktisch)
- Pyjama oder Trainer
- Kopfbedeckung für heiss und kalt (Mütze, Käppi, Sonnenhut)
- Halstuch
- Badekleid
- Frottiertuch
- Necessaire & Co
- Biologisch abbaubare Seife, kein Shampoo
- Sonnenschutz
- Insekten- und Zeckenspray
- Taschentücher
- Schreibzeug
- Notizpapier/ Notizbuch
- Schlafsack (je nach Bedürfnis Decke, Kissen, Bettflasche)
- Outdoor Mätteli (falls du draussen übernachten möchtest)
- Tagesrucksack
- Trinkflasche
- Sackmesser
- Stirn- oder Taschenlampe (bitte aufgeladen, es gibt keinen Strom am Lagerplatz)
- Sitzkissen falls vorhanden
- Krankenkasse-Karte
- Identitätskarte
- Musikinstrumente und Liederbüchli sind willkommen.

Das liebe Handy und die Erreichbarkeit

Wir finden es schön, wenn das Handy in dieser Zeit möglichst im Hintergrund bleibt. Für Notfälle und wichtige Mitteilungen sind Marianne und Ursina jederzeit erreichbar. Bitte die Nummern bei deinen Lieben zuhause deponieren.

Kontakt

Marianne Eggenberger, 078 806 30 04, eggenbergermarianne@bluewin.ch
www.marianne-eggenberger.ch

Ursina Anesini, 079 221 15 65, hallo@ursina-anesini.ch, www.ursina-anesini.ch