

Medizintag 17.-19. Juni 2022

Der eigenen Heilung auf der Spur

Informationen und Materialliste

Liebe Teilnehmer

Gesundheit ist in letzter Zeit auf der gesellschaftlichen Werteskala ziemlich oben angekommen. Umso mehr freut es mich in einem Naturraum dieses Angebot durchführen zu können. Ziel dieser Auszeit ist eine Erfahrung zu machen, um zu klären, was mir gut tut und was für mich heilsam ist, um mit Alltags-, Beruf- oder Beziehungsstress besser umgehen zu können.

Mit diesen und ähnlichen Fragen machen wir uns im Raum Zug-Luzern auf dem Weg eine Antwort zu bekommen, die irgendwo tief in dir verborgen ist.

Der folgende Rahmen und die entsprechende Material-Liste bietet dir eine grobe Orientierung.

Freitag 17.00 Uhr	Treffpunkt Impuls zum Thema und Ankommen Campbau und Abendessen Zielklärung und Vorbereitung auf die SOLO-ZEIT
Samstag 05.00 Uhr	Frühstück Ritual und Schwellengang SOLO-ZEIT
Samstag 18.00 Uhr	Rückkehr und Schwellengang Abendessen Reflexion Solozeit und Spiegeln Philosophieren am Lagerfeuer, Trommeln und indianische Flöte
Sonntag bis 14.00 Uhr	Ausschlafen stärkendes Frühstück Biografie-Arbeit oder Coaching (je nach Wunsch) Campabbau und Rückkehr

Material-Liste

- Wetterangepasste warme Bekleidung
- Schlafsack 3 Saison bis mind. 10° und Isomatte
- Ess-Geschirr und Besteck, inkl. Becher und Thermosflasche für Tee
- Mütze und wärmende Kleider für die Nacht (wir sind draussen)
- Stirnlampe
- Rucksack 30-40 Liter auch für Gruppenmaterial
- Eigene Plane und Schnüre für ein Biwak (kann zugemietet werden)
- Toilettenartikel
- Zwischenverpflegung / deine persönlichen „Snacks“
- *Weitere Infos: zythuszeithaus@gmail.com / 077 529 94 11 (Handy Aurel)*
- *Kosten gemäss Absprache zwischen 350.- und 420.- (nach Budget)*