

- Datum:** Sonntag 21. August bis Dienstag 23. August
- Ort:** Maderanertal UR
- Zeiten, Treffpunkt:** So. 10.00 Uhr bis Di. 15.00 Uhr Talstation Golzernbahn
- Kosten:** 470 Fr. inkl. Essen, Gruppenmaterial (exkl. Übernachtung im Hotel)
- Gruppengrösse:** 6-12 Personen
- Anmeldung:** Christian Mülle info@walkout.ch Tel. 079 415 88 19  
www.walkout.ch  
Karin Studer schrittpunkt@gmx.ch Tel. 079 488 61 43
- Voraussetzungen:** Neben einer normalen Grundkondition sind keine besonderen Voraussetzungen nötig.
- Übernachtung:** Wer nicht im Freien übernachten möchte, hat die Möglichkeit, im Hotel Maderanertal zu schlafen.

**Detaillierte Infos, Packliste, Einzahlungsschein verschicken wir nach Eingang der definitiven Anmeldung.**



## Meinen Raum hüten

Sonntag 21. August bis Dienstag 23. August 2011

**Der Alpraum ist ein Grenzraum. Der Äpler ist mit seinem Vieh in diesem Raum zwischen Zivilisation und Wildnis den Herausforderungen der Natur ausgesetzt. Das Leben und Verhalten des Äplers ist durch dieses Exponiert sein geprägt. Das Hegen und Pflegen der Grenzen und das Hüten seines Raumes sind für ihn lebenswichtig.**

Auch wir begegnen in der „Wildnis“ unseres Alltags in Beruf, Familie, Partnerschaft usw. der Herausforderung, den eigenen Raum einzunehmen, ihn zu pflegen und Grenzen zu setzen.

Was ist mein Raum?

Was macht meine gesunde Grenze aus und wie kann ich sie verantwortungsvoll gestalten?

Mit diesen und anderen Fragen lassen wir uns für drei Tage im Alpraum nieder, kochen am Feuer, schlafen in der freien Natur. Neben einem zentralen Gruppenplatz nehmen wir auch eigene Plätze ein. Dabei lassen wir uns überraschen, mit welchen Bildern und Empfindungen uns die Natur in Bezug auf unsere Fragen beschenkt. Oft sind diese Naturerfahrungen wichtige Schlüssel, welche zugunsten von Lösungen und nächsten Schritten hin zu wirkungsvollen Strategien für den Alltag genutzt werden können.

Sprachbegleitend, handlungsorientiert, kreativ oder rituell, in der Gruppe oder in Einzelarbeit unterstützen wir diese Prozesse in einem wertschätzenden, vertrauensvollen Rahmen.



**Leitung:** Der Zauber der Berge, der Ruf der Natur, die erlebbare Tiefe und Weite in der Einfachheit des draussen Seins, berühren und bewegen uns immer wieder. Mit unserer Erfahrung und fachlicher Kompetenz, begleiten wir Menschen mit ihren individuellen Themen und Fragen in verschiedenen Naturräumen.

**Karin Studer:** Naturtherapeutin, Systemische Erlebnispädagogin, Aufstellerin (lösungsorientiertes Systeme Stellen)

**Christian Mülle:** Organisationsberater und Coach, systemischer Erlebnispädagoge, Aufsteller (lösungsorientiertes Systemestellen)