

Leistungsfähigkeit aktiv sichern An der Natur genesen

Leichte Bergwanderung mit Wanderführer zur Erholung und Stressbewältigung

Unsere Leistungen

- Bahnfahrt von München/Harras oder Hauptbahnhof und zurück
- Einführung ins Bergwandern + Führung, Betreuung der Tour
- Einführung in Stressbewältigungskompetenzen
- Sensibilisierung der Sinne
- Sehtraining (zur Erhaltung und Verbesserung der Sehkraft)
- Raum für Einzelgespräche bei Bedarf

Mitzubringen sind

Ausrüstungs-Check

- Bergschuhe
- Kleidung nach Zwiebelschalenprinzip
- Anorak mit Kapuze
- kleines Handtuch und Sitzmöglichkeit im Gras
- T-Shirt oder Hemd zum wechseln
- Mütze, Handschuhe, Regenschutz
- Stöcke
- Sonnenschutz - Hut, Brille, Creme
- Papiertaschentücher
- Persönliche Medikamente - falls nötig
- Taschenmesser, Fotoapparat – wenn noch Platz ist

Proviant/Trinkflasche:

- Obst (Trauben, Äpfel, Trockenobst – kein weiches Obst)
- Rohes Gemüse (Paprika, Gurken, Karotten)
- Käse, Würste, Brot, Nüsse
- Schokolade und Süßes sollten gemieden werden

Trinken:

- 1,5 – 2 Liter pro Person Wasser oder/und Tee

Termine

- nach Vereinbarung für Unternehmen und Privatpersonen

Ablauf des Tagesseminares

Treffpunkt: 8.00 Uhr am S-Bahnhof Harras auf dem Bahnsteig

Abfahrt: 8.17 Uhr

Ankunft: 9.22 Uhr am Bahnhof in Fischbachau

Rückkehr: 15.45 Uhr oder 16.45 Uhr Abfahrt in Fischbachau

Wanderung

- Einführung des Wanderführers
- Wandern und Infos
- Einführung in das Thema Stress in der heutigen Zeit
- Stressbewältigungskompetenzen aufbauen
- Sehtraining, Atempplatz, Hörerlebnisse
- Wanderung mit Gipfelerlebnis
- Brotzeit und Genuß ☺
- ca. 60 Minuten Abstieg nach Fischbachau
- Zeit für Feedback
- Wanderung um den Schliersee nach Schliersee
(wenn noch Zeit und Kondition vorhanden sind)
- Rückfahrt nach München – staufrei und angenehm
- Einkehr in den Stemmerhof in München/Sendling zum geselligen
Ausklang

Ausrüstungstipp

Basecamp GmbH
Gaißacher Str. 18
81371 München
www.basecamp.de

Geschäftsführung
Dieter Langen und Katharina Wessel

Tel. 089 - 76 47 59
Fax 089 - 74 60 630

Bei Vorlage der Anmeldung erhalten Sie 10 % Rabatt