Männerbüro Karlsruhe e.V.

Männer (E)motion 4

Männer erleben sich in den Bergen
Bivio (CH)
10. bis 16. September 2017

Wir verbringen gemeinsam eine Woche in einer einfachen Hütte in den Schweizer Bergen.

Die Hütte liegt 1960 m ü.M, ca. 2 km oberhalb von Bivio am Weg zum Septimerpass, in der Nähe von St. Moritz in der Schweiz. (Kanton Graubünden).

„**Bivio** - Die Perle am Julier“ (1.769 m ü.M), *liegt am Fuß der Alpenpässe Julier und Septimer und ist die einzige italienisch-sprachige Gemeinde der Schweiz nördlich der Alpenwasserscheide.*
(Quelle: www.wikipedia.de)

Wir erfahren uns gemeinsam beim

- Bergwandern
- Kochen
- Austausch
- Meditieren
- Körperübung
- Tanzen
- Spiritualität

Der Tag wird wie folgt aussehen:

- Morgenmeditation
- Frühstück
- Wanderung
- Abendessen
- Nach Bedarf:
- Runde, Trance, Tanzen, Spiel
- Themenabend
- Selbsterfahrung
- Ein Tag zur freien Verfügung

Unterkunft

Eine einfache Hütte mit Matratzenlager.
Im September kann es bereits kalt werden. Schlafsack wird empfohlen. Bettwäsche muss mitgebracht werden, in jedem Fall ein Bettlaken und Kopfkissenbezug.

Die Hütte unterteilt sich in Aufenthaltsraum, Küche, Bad und Schlafraum.

Es gibt fließend kaltes Wasser aus dem Hausbrunnen. Warmes Wasser muss mit Wasserkocher / Elektroherd erzeugt werden.

Wir bereiten die Mahlzeiten (Frühstück, Lunchpaket und Abendessen) gemeinsam zu.

Teilnehmerzahl
Fünf bis acht Männer

Anfahrt
Eigene Anfahrt mit PKW oder Bahn.
Fahrgemeinschaften können in eigener Verantwortung der Teilnehmer organisiert werden.
Je nach Wetterlage kann bereits Winterausrüstung erforderlich sein.

Öffentliche Verkehrsmittel:
Stündliche Schnellzugverbindung Karlsruhe - Basel - Zürich - Chur - Tiefencastel.
Ab Tiefencastel stündlich Postbus bis Bivio.
Ab dort sind es etwa 45 Minuten zu laufen.

Teilnehmergebühr
Die Teilnehmergebühr beträgt 330,- € pro Person für Programm, Unterkunft und Verpflegung.

Zusätzliche Kosten entstehen z.B. für Fahrten zu Wanderungen, Seilbahn oder beim Besuch der Sauna.

Zu Wanderzielen, die nicht von der Hütte aus erreichbar sind, fahren wir mit dem ÖPNV oder mit den vorhandenen Autos und legen die Kosten um.

Leitung

Karl-Peter Becker

Andreas Böhm

Anmeldung
Karl-Peter Becker
Telefon: 0152 / 09119331
mail: bivio@maennerbuero-karlsruhe.de

Die Anmeldung wird verbindlich durch Überweisung einer Anzahlung in Höhe von € 100,- auf das Konto des
Männerbüro Karlsruhe e.V.
IBAN: DE49 6001 0070 0165 1757 06
BIC: PBNKDEFFXXX
Verwendungszweck: Bivio 2017

Bitte beachten
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
Dies gilt insbesondere für Bergwanderungen.

Je nach Wetterlage werden verschiedene Bergwanderungen durchgeführt.
Bergwanderschuhe und Regenkleidung sind erforderlich.

Der Abschluss einer Auslandsreisekrankenversicherung wird empfohlen.

Eine Veranstaltung des

MÄNNER . BÜRO

Männerbüro Karlsruhe e.V.
Telefon; 0721 / 170 280 39
mann@maennerbuero-karlsruhe.de
www.maennerbuero-karlsruhe.de©

© Fotos: Andreas Böhm