**Balance-Wanderung Vitznau-Rigi, 16. - 18. Oktober 2021**



An diesen 3 Tageswanderungen lernen wir, uns beim Gehen zu entspannen, und mit Kinesiologie unangenehme Symptome wie Schmerz, Müdigkeit, Sorgen zu lösen. Das Tempo passen wir so an, dass wir uns nicht anstrengen, sondern sich jeder Schritt angenehm und leicht anfühlt. Wir werden auch während dem Wandern kinesiologische Balancen durchführen. Ich arbeite mit der Methode «emotionale Evolution» nach Bernhard Studer. Einerseits um den Stress durch die Bewegung oder allfällige Schmerzen abzubauen, oder auch eigene Themen, die uns beschäftigen, sei es in Beruf, Familie, Partnerschaft oder gesundheitlich (Schmerzen, Schlafstörungen, Atemprobleme etc) anzugehen und Lösungen zu erleben. Die Balance-Wanderung ist also einerseits ein körperliches, aber auch ein emotional-geistiges Erlebnis in der einzigartigen Natur der Rigi-Südseite. Die Ernährung ist auf ein Minimum, welche den Grundbedarf deckt, reduziert. Bei Bedenken und körperlichen Beeinträchtigungen - anrufen und wir klären es.

Die Balancewanderung wird bei jedem Wetter durchgeführt. Allerdings werden die Touren angepasst, und allenfalls werden wir im «Trockenen» kinesiologisch arbeiten.

Ich empfehle, alle 3 Tage zu buchen. Es ist aber auch möglich, nur an einem Tag dabeizusein. Übernachten kann man entweder zuhause oder in Vitznau in der Villa Kappellmatt (ich werde die Zimmer buchen).

Samstag bis Montag, 16. - 18. Oktober

Start jeweils 08.00 Uhr morgens mit veganem, zuckerfreiem Frühstück,

Essen: Ich bringe einen einfachen Picknick (Nüsse, Trockenfrüchte), abends vegane Suppe

Kaffee, Alkohol, Zucker und tierische Produkte wollen wir in diesen 3 Tagen bewusst weglassen, um dem Körper möglichst wenig zu belasten. Natürlich bist du frei, zu essen und zu trinken was du möchtest. Es ist einfach eine Empfehlung und Angebot von mir.

Wir kehren jeden Tag nach Vitznau zurück, ev mit Bahn/Bus

Kosten

Fr 195.00 1 Tag/ 380.00 2 Tage/ 560.00 3 Tage, inklusive Essen, ohne Übernachtung

Buchen unter

Anitamehr@shalum.ch oder telefonisch 078 843 42 65. Weiter Infos unter [www.shalum.ch](http://www.shalum.ch)

Bitte folgende Angaben ausfüllen bei der Anmeldung:

Name, Vorname \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adresse/PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Handynummer \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_E-Mail-Adresse\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ich melde mich an für (bitte ankreuzen)

* Alle 3 Tage inkl. Übernachtung
* Alle 3 Tage ohne Übernachtung
* Samstag (Eröffnungstour, kleine Auf- und Abstiege)
* Sonntag (Grand Tour, luftige Höhe und Aussicht, kleine Auf- und Abstiege)
* Montag (Königstour, auf schmalen, unwegsamen, ausgesetzten Pfaden)

Spezielles (z.B. Allergien, Beeinträchtigungen)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ausrüstung: gutsitzender Rucksack mit Hüftgurt, Bequeme, wasserfeste Wanderschuhe, Regenbekleidung (am besten: Regenjacke, Regenhose, Poncho), Kleidung in Schichten, Toilettenartikel, Sonnenschutz (Hut, Creme, Brille), Wasserflasche für mind 1 L (oder Thermos) Ev kannst du Sachen ausleihen, nimm Kontakt mit mir auf. 3 bis 6 Teilnehmende

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Ort und Datum Unterschrift

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_