



## Wander – Coachingreise

*Zeit und Weitblick in eindrücklicher Bergnatur  
für Selbstreflexion, Klärung und Stärkung – für Körper, Geist und Seele*

*im Grenzgebiet Schweiz/Österreich/Liechtenstein (5 Tage)*

Du stehst mitten in Deinem schnellen Leben und wünschst Dir Zeit zum Innehalten ganz für Dich? Oder hast Du eine herausfordernde Zeit hinter Dir und möchtest nun einfach wieder auftanken – für Körper und Seele? Vielleicht wünschst Du Dir auch eine Veränderung in Deinem Leben, aber Du möchtest diese mit Abstand und Bedacht planen? Dann begleite uns auf dieser Bergwanderung.

Wir laden Dich ein, Teil einer wunderbaren Wanderreise zu werden und dabei neue Kraft zu tanken und wieder einen besseren Zugang zu Deinen eigenen Stärken zu bekommen. Da Du dabei ein Teil eines dynamischen Prozesses bist, bei dem die Natur, das Wetter, die ganz persönliche Tagesform und die Gruppendynamik mitbestimmen was passiert, werden wir ganz individuell mit Dir arbeiten.

Versprechen können wir auf jeden Fall: Eine liebevoll ausgearbeitete Tour über wunderschöne Höhenzüge mit beeindruckenden Ausblicken, sorgfältig ausgewählte Hütten und Rastplätze sowie eine sichere Wanderbegleitung mit viel Wissen über diese schöne Gegend. Dazu kommen unterschiedlichste Coaching-Inputs mit Übungen, Workshops, Gesprächsrunden und Themenabenden sowie individuelle Möglichkeiten zu 1:1-Gesprächen, dann, wenn Du es brauchst und zu Deinen persönlichen Themen.

### Termine

18.- 22.06.2022 und 02.- 06.08.2022

Start: 10:00 Uhr in Vandans (Vorarlberg)  
Ende: ca. 16:00 Uhr in Vandans (Vorarlberg)

### Reisepreis:

**1.295€ p.P.** excl. Eigenanreise für 5 Tage/ 4  
Übernachtungen mit HP

**min. 5 / max. 9 Teilnehmer**

Kontakt:

[contact@faszination-unterwegs.de](mailto:contact@faszination-unterwegs.de)

+49 162 3074273



## Stets an Deiner Seite:



**Brigitte** arbeitet seit 17 Jahren als Therapeutin in einer großen Akutpsychiatrie in Köln. Zusätzlich ist sie privat als Coach tätig, um Menschen in Krisensituationen zu unterstützen und damit längere Therapien zu vermeiden sowie die Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

Reisen, Bewegung in der Natur und Kunst sind einige ihrer Leidenschaften und Krafttankstellen.

Sie selbst buchte eine Winterwanderreise bei Kevin, um wieder Kraft für den spannenden Alltag als Mutter und Therapeutin zu sammeln. Dies war die Geburtsstunde unseres wunderbaren Projektes der Coaching Wanderreisen.

Dr. Brigitte Krause- Dipl. Heilpädagogin – Kunsttherapeutin & Coach



**Kevin** ist selbst nicht in den Bergen aufgewachsen und hatte auch erst im jungen Erwachsenenalter erste Kontakte mit dieser Landschaft. Zunächst erlaubte ihm sein Lebensweg nur sporadische Reisen in diese Welt. Umso mehr empfand er durch die zeitliche Begrenztheit seiner Aufenthalte einen massiven Unterschied zur Rastlosigkeit seines Alltages. Diese Erfahrung führte schließlich zu einer drastischen Umgestaltung seines Lebensweges.

Er verlagerte einen Großteil seines Lebens und Arbeitens in den Naturraum Alpen, wo er während seiner Arbeit seine Akkus sogar aufladen kann, anstatt diese zu leeren. Heute teilt er diese Leidenschaft und dieses Gefühl mit seinen Gästen über den gesamten Alpenraum hinweg – bei Alpenüberquerungen, Gipfeltouren, Gebietsdurchquerungen und Schneeschuhwanderungen.

Kevin Oepen – staatl. geprüfter internationaler Bergwanderführer

**Brigitte und Kevin** eint die Freude an der Natur und an der Begleitung von Menschen auf ihrem Lebensweg. Beide wissen aus eigener Erfahrung, dass es manchmal nur ein paar gute Ideen und ein wenig Selbstvertrauen und Mut zur Veränderung braucht ;-)

Kontakt:

[contact@faszination-unterwegs.de](mailto:contact@faszination-unterwegs.de)

+49 162 3074273



## Tourenverlauf

### Tag 1: Aufstieg 500hm, Abstieg 200hm, ca. 3,5 Stunden Gehzeit – Unterkunft: Heinrich-Hüter-Hütte

Vom Parkplatz in Vandans fahren wir mit dem Wanderbus nach Rells im Rellstal. Vor dort beginnen wir unseren heutigen kurzen Aufstieg zur Heinrich Hüter Hütte. Doch den direkten Weg wollen wir natürlich nicht nehmen. Vorbei an der Alpe Lün gelangen wir zu den Gipsköpfen (1.975m) und genießen den fantastischen Blick ins Rellstal. Spätestens jetzt werdet Ihr staunen, innehalten und Euch und die Natur intensiv spüren. Wer möchte, kann gern anhand einer Atemmeditation ausprobieren, wie noch mehr frische Luft in die Lungen kommt.

Danach steigen wir nur noch wenige Höhenmeter hinab zur Heinrich-Hüter-Hütte, wo wir heute nächtigen werden. Zum Abendessen treffen wir uns wieder und setzen uns anschließend in gemütlicher Runde zusammen, um uns kennen zu lernen und unsere Wünsche an diese Reise auszutauschen.

### Tag 2: Aufstieg 800hm, Abstieg 200hm, ca. 4,5 Stunden Gehzeit – Unterkunft: Totalphütte

Nach einem stärkenden Frühstück treffen wir uns zu einer kurzen Stimmungsrunde und geben Euch für heute einige kleine Beobachtungsaufgaben mit auf den Weg in Richtung Lünkerinne. Am Übergang lassen wir uns von dem Panorama vor uns beeindrucken: Vor uns liegt der Lünensee mit mächtigen Bergen dahinter. Und im Hintergrund da erblicken wir den Gipfel der hier alles überragenden Schesaplana (2.965m). Ein perfekter Platz für eine Pause zum Genießen und Innehalten. Wer mag, legt sich ins Gras oder erfährt etwas mehr über Theorie und Praxis von Brigittes psychologischer Grundhaltung, die Euch zu Euch selbst, Eurer Kraft und inneren Weisheit bringen kann.

Wir umrunden im Anschluss einen Teil des Lünensees bis wir zum südwestlichen Ufer gelangen. Vielleicht hat jemand auch schon unser Tagesziel ausgemacht? Die Totalphütte liegt nun direkt über uns. An der Hütte angekommen blicken wir auf die mächtigen Berggipfel des Rätikons. Wenn Ihr Euch etwas ausgeruht habt, könnt Ihr mit Brigitte eine kreativen Workshop starten und mit Zielen und Träumen experimentieren. Alternativ könnt Ihr Euch noch einmal verausgaben und geht mit Kevin auf eine kleine sportliche Tour rund um die Hütte. Unser Themenabend startet dann mit einer Geschichte, die Euch Brigitte erzählen möchte.

### Tag 3: Aufstieg 600hm, Abstieg 1.100hm, ca. 6 Stunden Gehzeit – Unterkunft: Schesaplanahütte

Um 4 klingelt bereits der Wecker und voller Vorfreude machen wir uns bereit für einen Höhepunkt dieser Reise. Zum Start zeigt Euch Brigitte eine kurze Aktivierungsübung und wir wollen natürlich wissen, wie es Euch geht.

Dann macht sich bereit wer möchte, mit Stirnlampen auf dem Kopf, um den Gipfel der Schesaplana zu erwandern und auf den Sonnenaufgang zu warten. Oben angekommen werdet Ihr fasziniert sein von der Aussicht und dank Gaskocher riecht es nach frischem Kaffee. Die heutige Erfahrung nutzen wir, um gemeinsam zu schauen, wie Ihr ganz individuell mit Belastungen umgeht.

Später wandern wir zurück zur Totalphütte und genießen gemeinsam mit dem Rest der Gruppe unser Frühstück, bevor wir im frühen Mittag unsere Weiterwanderung über die Gamsluggen zur Schesaplanahütte beginnen. Nach dem gemütlichen Abendessen treffen wir uns zum „Sternstundenabend“. Lasst Euch überraschen!

### Tag 4: Aufstieg 400hm, Abstieg 600hm, ca. 6 Stunden Gehzeit – Unterkunft: Pfälzerhütte

Heute beginnen wir unsere Morgenrunde mit der „Frage des Tages“, die Euch für die nächsten Stunden begleiten soll. Mit Blick aufs schweizer Prättigau wandern wir heute über das Hochjoch zum Dreiländerberg, den Naafkopf (2.571m). Dahinter erblicken wir bereits die Lichtensteiner Grenzberge. Oben am Naafkopf haben wir uns unsere Gipfeljause auch redlich verdient. Danach steigen wir hinab zu unserer letzten Berghütte – der Pfälzerhütte. Wer möchte, kann seine

Kontakt:

[contact@faszination-unterwegs.de](mailto:contact@faszination-unterwegs.de)

+49 162 3074273



Erfahrungen des Tages am Nachmittag mit der Gruppe reflektieren. Der letzte Abend wird dann ein gemütliches Beisammensein.

*Tag 5: Aufstieg 200hm, Abstieg 1.000hm, ca. 3,5 Stunden Gehzeit - Heimreise*

Eine letzte, dafür etwas längere Morgenrunde mit Denkanstößen von Brigitte. Ihr bekommt eine Aufgabe für den Tag und dürft dafür auf der anstehenden Wanderung nach „Hilfsmitteln der Natur“ suchen. Dann steigen wir nochmals bergauf - hinauf zum Augstenberg und genießen das Panorama über das Fürstentum Liechtenstein. Nach einer Gratwanderung auf dem Fürstin-Gina-Weg beginnen wir mit unserem Abstieg nach Gamperdona. Dazu gehört auch Brigittes Abschiedsritual, das Euch allen ein Lächeln aufs Gesicht zaubern wird.

**Alternativroute für die Tour im Juni**

*Tag 4 (Termin 18.06): Aufstieg 500hm, Abstieg 200hm, ca. 5,5 Stunden Gehzeit - Unterkunft: Carschinahütte*

Heute beginnen wir unsere Morgenrunde mit der „Frage des Tages“, die Euch für die nächsten Stunden begleiten soll. Nach dem Frühstück wandern wir auf bereits bekannten Pfaden zum Golrosasattel. Heute genießen wir das Panorama aufs Prättigau und wandern unter dem mächtigen Hauptkamm des Rätikons bis wir die Carschinahütte (2.236m) am Fuße der mächtigen Sulzfluh erreichen. Wer möchte, kann seine Erfahrungen des Tages am Nachmittag mit der Gruppe reflektieren. Der letzte Abend wird dann ein gemütliches Beisammensein.

*Tag 5 (Termin 18.06): Aufstieg 200hm, Abstieg 1.200hm, ca. 5 Stunden Gehzeit - Heimreise*

Eine letzte, dafür etwas längere Morgenrunde mit Denkanstößen von Brigitte. Ihr bekommt eine Aufgabe für den Tag und dürft dafür auf der anstehenden Wanderung nach „Hilfsmitteln der Natur“ suchen. Heute wandern wir noch einmal durch die eindruckliche Bergwelt des Rätikons. Vorbei am Partnunsee, hinauf zum Tilisunafürkele und damit auf die Grenze zwischen Schweiz und Österreich. Von hier erblicken wir bereits die Tilisunahütte und den Tilisunasee. Noch wollen wir aber nicht rasten. Wir wandern weiter zum Schwarzornsattel und von dort aus auf die Tschaggunser Mittagsspitze. Danach steigen wir hinab ins Gauertal zum Gauertalhaus, wo wir unsere Tour gebührend ausklingen lassen. Dazu gehört auch Brigittes Abschiedsritual, das Euch allen ein Lächeln aufs Gesicht zaubern wird.

**Leistungen/ Leistungsumfang:**

- Erstgespräch mit Brigitte
- Wanderplanung und -begleitung durch Kevin Oepen, staatl. geprüfter internationaler Bergwanderführer (UIMLA)
- Coachingbegleitung durch Dr. Brigitte Krause (Therapeutin, Dipl. Heilpädagogin und Jobcoach)
- dynamisches Coachingrahmenprogramm
- 4 Übernachtungen auf Berghütten
- 4x Halbpension (Frühstück und Abendessen) auf den Berghütten
- Vor- und Nachtreffen der Gruppe per Zoom

**Zusatzkosten vor Ort:**

- Eigene Anreise/ individuelle Heimreise
- Getränke, Snacks und Lunchpakete

Kontakt:

[contact@faszination-unterwegs.de](mailto:contact@faszination-unterwegs.de)

+49 162 3074273



### **Unterbringung:**

Wir übernachten in gut ausgestatteten Berghütten. Sofern es dort möglich ist, werden wir Zimmer reservieren. Ansonsten schlafen wir im Matratzenlager.

### **Verpflegung:**

Wir haben immer eine Halbpension. Beim Frühstück lassen sich gegen kleines Geld Lunchpakete packen. Mittags können wir Picknicks einlegen.

### **Anreise und Abreise:**

Ihr reist in Eigenregie an und wieder ab. Die Parkmöglichkeiten in Vandans senden wir Euch bei der Tourbestätigung.

### **Wetter:**

Das Wetter in den Bergen kann wild sein. Zwischen super heiß und kalt, zwischen super nass und beängstigend stürmisch kann alles dabei sein. Im schlimmsten Fall müssten wir eine geplante Etappe auslassen oder mühsam umgehen und umfahren. Aber so ist das, in den Bergen.

### **Ausrüstung:**

- Rucksack mit Regenhülle 35 – 40 L
- richtiger Schlafsack für Hüttenübernachtung (10° C)
- Gute Regenjacke (kein Poncho!) und Regenhose
- bequeme Berghose
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Fleecejacke/-pullover oder Daunen-Midlayer Jacke
- Mütze und Handschuhe
- Trinkflaschen oder Schläuche min. 1,5l Wasser
- Kulturbutel und kleines Handtuch
- Personalausweis
- Regenschirm (bestes Equipment ☺)
- Kinesiotape (gibt's günstig bei dm)
- Stirnlampe
- Wechselwäsche
- Sonnenbrille, Hut/Cap, Sonnencreme
- Energieriegel (1-2 pro Tag)
- Teleskopstöcke vor allem für die Abstiege
- Ohropax
- feste, knöchelstabilisierende (hohe) Bergschuhe mit Geröllschutz – Klassifizierung B/C

Kontakt:

[contact@faszination-unterwegs.de](mailto:contact@faszination-unterwegs.de)

+49 162 3074273



Mit leichtem Gepäck wandert es sich leichter! Ein Rucksack, samt allem, also auch dem Wasser und den Riegeln, sollte maximal 8-9kg wiegen! Was die Schuhe angeht: diese sollen am Knöchel und der Ferse richtig fest sein, dies ist auch dem Rucksackgewicht und der Trittsicherheit geschuldet.

### **Reiseversicherung:**

Eine Reiserücktrittversicherung könnt Ihr über unser Partnerreisebüro abschließen. Wir vermitteln Euch dies gerne. Es empfiehlt sich in jedem Fall eine Bergrettungsversicherung. Diese hat man im Normalfall bei den folgenden Mitgliedschaften: Alpenverein / ADAC Plus / Mastercard Gold. Prüft das bitte nochmals für Euch.

### **Anforderungen:**

#### *Kondition: 2 von 3*

Auf- und Abstiege bis zu 1.000 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 5 und 6 Stunden. Achtung Euer Rucksack spielt hier eine entscheidende Rolle (siehe Packliste). Solltet Ihr Euch an einem Tag weniger fit fühlen, könnt Ihr auch individuell entscheiden, ob Ihr an einer Gipfelbesteigung teilnehmt oder nicht.

#### *Technik: 2 von 3*

Du wanderst auf mittelschweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Ketten abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du bist in jedem Gelände trittsicher (sehr gutes Körpergefühl und Gleichgewichtssinn auch auf sehr schmalen Trittplätzen) und absolut schwindelfrei.

#### *Abenteuer: 2 von 3*

Wir wandern über gut ausgebaute und wunderschön gelegene Berghütten. Verpflegt werden wir in den Hütten und soweit möglich schlafen wir in Zimmern, ansonsten in den Hüttenlagern.



### **Gruppen-/Firmenanfragen**

Sollte Euch unser Angebot ansprechen, Ihr sucht aber für Euch und Eure Mitarbeiter oder Freunde eine eigene Tour zu anderen Daten oder als geschlossene Gruppe, freuen wir uns über Eure Anfrage und werden individuelle Lösungen finden.

Kontakt:

[contact@faszination-unterwegs.de](mailto:contact@faszination-unterwegs.de)

+49 162 3074273

