

Kursort

3957 Erschmatt, Oberdorf 35, Tel 079 743 36 80
(Mit dem Zug bis Leuk und Postauto nach Erschmatt)

Termin

Mittwoch, 14. Mai 2025, 12:30 Uhr (Mittagessen)
bis Sonntag, 18. Mai 2025, 13:30 Uhr

Preis

CHF 640.-

Unterkunft und Verpflegung

CHF 336.-im DZ, CHF 396.— im EZ mit Etagedusche, inkl. Kurtaxe
Bitte bar mitbringen
Mittag- und Abendessen kochen wir gemeinsam vegetarisch. Menu-
vorschläge sind willkommen.

Mitbringen:

Wanderschuhe, Hausschuhe, leichte bis warme Kleidung (Schichten),
Regenschutz, ev. Feldstecher.

**Dieses Seminar ist für Workerfahrene und Einsteiger*innen
gleichermaßen geeignet.**

Es wird mit 2½ Tagen an die Anerkennung zum Coach vtw angerechnet.

Kursleitung:

Margrit Hardegger, Tel. (+41) 62 293 08 12
info@frei-leben.ch · www.frei-leben.ch

Colette Grünbaum, Tel. (+41) 79 743 36 80
office@gruenbaum.ch · www.gruenbaum.ch



Anmeldung:

Margrit Hardegger, +41 62 293 08 12
info@frei-leben.ch

Wandern und Worken im Wallis



14. - 18. Mai 2025

The Work of Byron Katie mit
Colette Grünbaum und Margrit Hardegger



Was ist The Work?

„The Work“ ist ein einfacher, tiefgreifender Prozess, mit dem wir die stressreichen Überzeugungen, die alles Leiden in der Welt erzeugen, identifizieren und untersuchen können.

Mit vier Fragen und gezielten Umkehrungen erkennen wir den Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln, klären unseren Geist und eröffnen uns damit neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten. „The Work“ zeigt uns Auswege aus Stresssituationen, befreit uns aus Verstrickungen mit Anderen und bringt uns immer wieder zu uns selbst zurück.

Schenke dir mit den vier Fragen den Frieden zurück.

Zeit für eine Auszeit?

Die natürliche innere Weite ist oft eingeeengt durch unsere Gedanken. Mit den Fragen von The Work und Wanderungen in der urtümlichen Landschaft der Walliser Felsensteppe, finden wir zurück zu unserem wahren Sein. In diesen meditativen Tagen tauchen wir tief in uns ein und lassen uns berühren und inspirieren von der Schönheit der Natur und der Tierwelt.

Nebst den Untersuchungen mit The Work gibt es auf Wunsch die Möglichkeit, auf Spaziergängen mit Margrit einen Einblick in die vielseitige Vogelwelt im Wallis zu gewinnen. Im Mai ist Brutzeit, dadurch sind besonders interessante Beobachtungen möglich.

Margrit ist Feldornithologin und seit Jahren begeisterte Vogelkundlerin.



Bienenfresser · Foto von wolfgangvogt_lb bei pixabay.com