

Weitwandern – die eigene Widerstandskraft stärken

Ein authentisches Resilienz-Training
in der Natur

3-Tages WeitWander- Resilienz-Workshop

Datum:

Donnerstag – Samstag,
21. – 23. August 2025

Ort:

Unterwegs im attraktivsten «Kurslokal»,
dem UNESCO Biosphären-Reservat
Engiadina Val Müstair und dem Schweizer
Nationalpark



iNVIDA

kraftvoll wachsen – wirksam handeln

Schwerpunkte:

- Aktives Erleben und Weiterentwickeln der eigenen Widerstandsfähigkeit inkl. theoretischem Wissen aus Impulsreferaten
- Erkunden und Reflektieren von Resilienz mit Erfolgsfaktoren, Herausforderungen und Grenzen sowie Transfer in den eigenen Arbeitskontext
- Bewusstseinschärfung & Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Outdoor- / Natur-Erfahrungslernen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele – Vertiefen der nährenden Verbindung zur Natur
- «Weitwandern» in der Kleingruppe kennenlernen, erleben, teilen

Voraussetzungen:

- Gute Kondition (500–1100 hm / Tag, ca. 4–6 h in Kombination mit Resilienz-Themen)
- Trittsicherheit, Tagesrucksack tragen
- Freude an intensiven Naturerlebnissen und Motivation zur Selbstreflexion

Wir starten:

Bahnhof Zernez, 08:00 Uhr
Postautohaltestelle

Kleingruppe:

Min. 4, max. 8 Teilnehmende

Unterkunft:

BergGasthaus im Doppelzimmer mit Frühstück (Einzel mit Aufpreis auf Anfrage)

Co-Leitung:

Monica Glisenti, Resilienz-Coach / Unternehmensentwicklerin ZHAW, Wanderleiterin, Geschäftsführerin [invida.ch](https://www.invida.ch)

Gabi Sievi, Wanderleiterin mit eidg. FA, Gaströunternehmerin, [wandergnuss.ch](https://www.wandergnuss.ch)

Kosten:

CHF 1'280.00 für 3 Tage, inkl. Workshop und Wanderleitung, Übernachtung mit Frühstück, Postauto- sowie Gepäcktransport

Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung via Website (Anmeldeformular) oder E-Mail bis 20. Juli 2025

Weitere Infos zum Workshop sind auf der Website ersichtlich.

Es gelten die AGBs inkl. Annullierungskosten der Invida GmbH. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.