



## exklusive trekkingreisen im himalaya

---

### gestaltung & verantwortung

ich gestalte (teilweise in co-creationen mit freundInnen) reisen in himalaya-räume, und schreibe diese öffentlich aus ([www.monikaschaffner.biz/mindwalk](http://www.monikaschaffner.biz/mindwalk)), für gruppengrößen zwischen 3 - 7 personen.

auf den reisen teilen wir uns die verantwortung:

- **ich** organisiere und koordiniere den rahmen: zeit, route, unterkünfte in kathmandu, transport inland, kontakte vor ort
- **du** organisierst deine versicherungen (siehe AGB), deine reise nach kathmandu und dein visum
- **gemeinsam bereiten wir die reise vor**: je nach wunsch an einem gruppentreffen oder in einzelgesprächen im vorfeld
- **auf dem trek gestalten wir** die tagesroute inkl. tempo & pausen in abhängigkeit unserer physischen und seelischen bedürfnisse, des wetters, und der möglichkeiten vor ort

### anforderungen & rahmen

**technische anforderung**: du wanderst gerne auf berg-wegen, hast eine entsprechende grundkondition und fühlst dich trittsicher.

**körperliche anforderung**: du bist gesund, bereit für körperliches unterwegssein und fühlst dich "klimasicher". wir wandern pro tag durchschnittlich zwischen 3 bis 6 stunden, mit höhendifferenzen bis 1000 m/tag (hinauf und/oder hinunter). in der höhe kann es windig werden und nachts kalt. je nach jahreszeit kann uns regen-/schneefall begegnen, auf den wegen liegt da oder dort noch schnee.

**höhe**: je nach reise wandern wir zwischen höhen von 2000 bis 5500 müm. wir sorgen für eine sorgfältige akklimatisation, d.h. steigen langsam auf. jedeR reagiert individuell auf den tieferen sauerstoffgehalt, unabhängig von der physischen kondition. als gruppe respektieren wir den/die schwächsteN teilnehmendeN, d.h. passen tempo an und legen nach bedarf ruhetage ein. für stärkere gibt es immer die möglichkeit zu (tages-)abstechern in die höhe.

**unterkünfte**: die unterkünfte auf trek sind meist sehr einfach, sauber und gastfreundlich. im esszimmer wird i.d.r. geheizt, in den schlafräumen kann es nachts aber kalt werden (keine heizung oder isolation). wasser gibt es immer; auf wunsch auch warme solar- oder "bucket-showers".

das **essen** ist fein, hygienisch und nährend. wir bevorzugen wo möglich lokale lebensmittel, mit denen auf einfachem feuer gerne auch kreative menus für westliche bedürfnisse hingezaubert werden.

**ruhezeiten** sind für mich zentral, zum aufftanken und ausruhen, für die integration der erfahrungen, zum in der stille mit-sich-sein, für individuelle unternehmungen oder austausch in der gruppe.

**körper- & energiarbeit**: je nach gruppe kommen menschen mit unterschiedlichen fähigkeiten zusammen, die sich ergänzen und bereichern. sei dies mit yoga, meditation, musik, sharings... je nach zeitlichen möglichkeiten biete ich auch individuelle energetische arbeit an (keine gewähr).

**"digital detox"**: sehr wertvoll empfinde ich die ruhezeit vom internet und telefon. oft wird dies auch von aussen unterstützt (kaum tel-/internet signale in den hochtälern). dies lädt uns ein, ganz bei uns anzukommen, mit den menschen zu sein die da sind, und im raum zu sein, durch den wir reisen.

**sprachen**: toursprache ist deutsch und/oder englisch; monika spricht fliessend nepali.