

Detailinfos zur Balance-Wanderung, 28. - 31. August 2025

Inhalt:

Während den 4 Tagestouren in der Bergwelt von Melchsee-Frutt werden wir mittels Kinesiologie (emotionale Evolution, „balancieren“) permanent bewussten und unterbewussten Stress reduzieren. Wir finden dadurch Zentrierung und Selbstheilung. Diese Wanderung ist auch geeignet, für Veränderungen bei alten Themen oder chronischen Leiden.

Wir werden uns nicht anstrengen, sondern sehr langsam gehen. Wir balancieren auch **während** des Wanderns alles, was sich unangenehm zeigt, wie Schmerzen, Ärger und Themen, die dich beschäftigen. Dadurch verändert sich dein Energie-Level, Heilung und Entfaltung sind möglich. Beim Balancieren wende ich den Muskeltest an mir an. Auch abends werden wir balancieren, einerseits um den Tag zu integrieren, aber auch um persönliche Alltags-, Beziehungs- und Familien-Themen anzugehen. Bringe deine Fragen, Befindlichkeiten, Körperliche Symptome, Unfälle, Traumata usw ein. Unter www.shalum.ch oder <https://emotionale-evolution.ch/> findest du mehr zur emotionalen Evolution.

Zeit:

Donnerstag, 28. August bis Sonntag, 31. August, ca 15.00 Uhr

(Treffpunkt Bergstation Melchsee-Frutt ca 9.40 Uhr je nach Wartezeiten Gondel)

Luzern ab 8.12 Uhr, Zug bis Sarnen, Bus nach Stöckalp, mit Gondel hoch auf Melchsee-Frutt

Es ist möglich, einen Tag später dazuzustossen

Ort:

Ferienwohnung Melchsee-Frutt, 2 Minuten von der Bergstation entfernt. Wir werden in einer Wohnung wohnen: Aufenthaltsraum/ Küche, Zimmer mit 6 Betten. Es hat Decken und Kissen. Bitte bring den eigenen Bettbezug und Fixleintuch mit, oder deinen Schlafsack mit Fixleintuch.

Essen:

Um die Sensibilität für dich selber und die Selbstheilung zu fördern, empfehle ich, den Körper mit möglichst leichter, wenig und veganer Nahrung zu versorgen. Ich biete morgens Früchte, mittags Trockenfrüchte/Nüsse und abends eine vegane Suppe mit Samen und Hülsenfrüchten an. Kaffee, Zucker, Alkohol und Tabak stehen nicht auf dem Speiseplan. Vielleicht ist dieser „Verzicht“ oder mögliche „Entzugserscheinungen“ ein Thema für dich, was sehr gerne in diesen Tagen balanciert werden kann. Wir werden bewussten und unterbewussten Stress reduzieren und auftauchende Gelüste/Gefühle integrieren, und dies permanent, während, vor und nach dem Wandern. Auch vor, während und nach dem Essen, je nach Bedarf. Dadurch wird das Verlangen nach Essen und auch das Hungergefühl kleiner oder ganz verschwinden.

Touren (Änderungen vorbehalten):

Donnerstag: Frutt - Tannalp - Frutt

Freitag: Frutt - Bonistock - Tannalp - Frutt

Samstag: Frutt - Abgschütz - Seefeldsee - Frutt

Sonntag: Frutt - Ärzegg - Tannalp - Frutt

Die Touren werden je nach Wetter oder Gegebenheiten angepasst. Wir werden auch bei Regenwetter wandern. Die Wanderungen setzen eine minimale körperliche Kondition und einigermassen Trittsicherheit voraus. Themen wie Höhenangst oder Schwindel können ebenfalls balanciert werden.

Mitbringen:

Wanderschuhe oder Schuhe mit gutem Profil (auch gute Barfusschuhe sind geeignet)

Tagesrucksack mit bequemem Hüftgurt

Wanderstöcke

Bequeme Kleidung in Schichten

Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme)

Regenschutz (es empfiehlt sich Regenjacke, Regenhose, ev Gamaschen **und** Poncho)

Ca 1 L Trinkflasche, ev kleine Thermoskanne

Ev Kamera/Handy für Fotos

Mütze, Halstuch, Handschuhe

Halbtax

Ev Notizheft

Bett-und Kissenbezug (Decke: 140/160x200 Kissen ca 50x70) oder Schlafsack, Fixleintuch

Hygieneartikel/Nessecaire

Badetuch, ev Badkleid/hose (Bergsee)

Kosten:

Fr 680.- inkl. Essen, exkl. An-und Abreise

Frühbucher-Preis bis 31. Mai: Fr 590.-

Anmeldung bis 1. Juli 2025

Vorher einzahlen auf

PC Anita Mehr, Ebikon

IBAN CH93 0900 0000 6009 5896 5

Info zu allen Unsicherheiten, Fragestellungen, Herausforderungen:

Mob 078 843 42 65

Anmeldung:

anitamehr@shalum.ch www.shalum.ch

Anita Mehr, Dammstrasse 14a, 6003 Luzern