



# Bewusster Leben & Fliegen

# Elemente

# Woche

INFOS TIPPS ANTWORTEN

**Diese Elemente Woche Idee** schlummert schon lange in uns (Cordula und Eki). Was uns beiden Spaß macht, mit Dankbarkeit und Glück erfüllt, uns Kraft und Ruhe gibt, ist immer wieder die NATUR.

Die Kombination von Gleitschirmfliegen und draußen sein ist einfach genial. Sich in diesen Elementen tummeln zu dürfen ist schlicht weg ein Privileg. All das mit Anderen zu teilen, vor allem mit dem Menschen, den man liebt, ein Geschenk!

**Tagesprogramm** So schaut für uns der „perfekte Tag“ in dieser Elemente Woche aus:

- Mit Stirnlampen ruhig durch die Wälder wandern und den Sonnenaufgang am Gipfel eines Berges feiern - ERDE
- Am Tandemschirm oder Solo ruhig abgleiten und ganz und gar Fliegen Fühlen - LUFT
- Mit einem Sprung ins erfrischende Nass, den Schweiß verabschieden und das Prickeln auf der Haut spüren - WASSER
- Abends schauen wir in die Glut und tauschen Geschichten aus über das Leben oder hören einfach nur der Stille zu - FEUER
- ... und dazwischen?

Soll immer wieder genügend Zeit sein um zur Ruhe zu kommen. Zeit haben für sich selbst. Zeit haben für die Partnerschaft. Zeit auch zum Schlafen, für Kulinarisches, Faulenzen, Wellness, Meditation...

**Hike & Fly** Wir wollen mit euch in dieser Woche ganz gezielt auf Schusters Rappen unterwegs sein, soll allerdings nicht heißen, dass wir ganz auf Auto und Lift verzichten. Unsere Bergtouren werden zwischen 400 bis maximal 1100 Höhenmetern liegen - ERDE.

**Tandemfliegen** Wir haben uns eine Tandemleichtausrüstung zugelegt und Eki wird diese bei Bedarf auf den Gipfel tragen (der Passagier muss also nichts mitschleppen). So kommt auch der nichtfliegende Partner in den Genuss des Elementes - LUFT.

**Veranstaltungsort** Wo wir „in und mit den Elementen spielen“ legen wir erst 2 Tage vor Seminarbeginn fest - denn es soll dort, wo wir sind, die Sonne scheinen. Wir wollen ja nach unserem Bad nicht schlottern - WASSER.

**Übernachtung** Ob es eine Berghütte ist, eine Pension, ein Wellnesshotel oder eine Kombination aus allem, entscheiden wir auch erst kurz zuvor, denn so bleiben wir flexibel. Wichtig ist der Wohlfühlfaktor - FEUER.

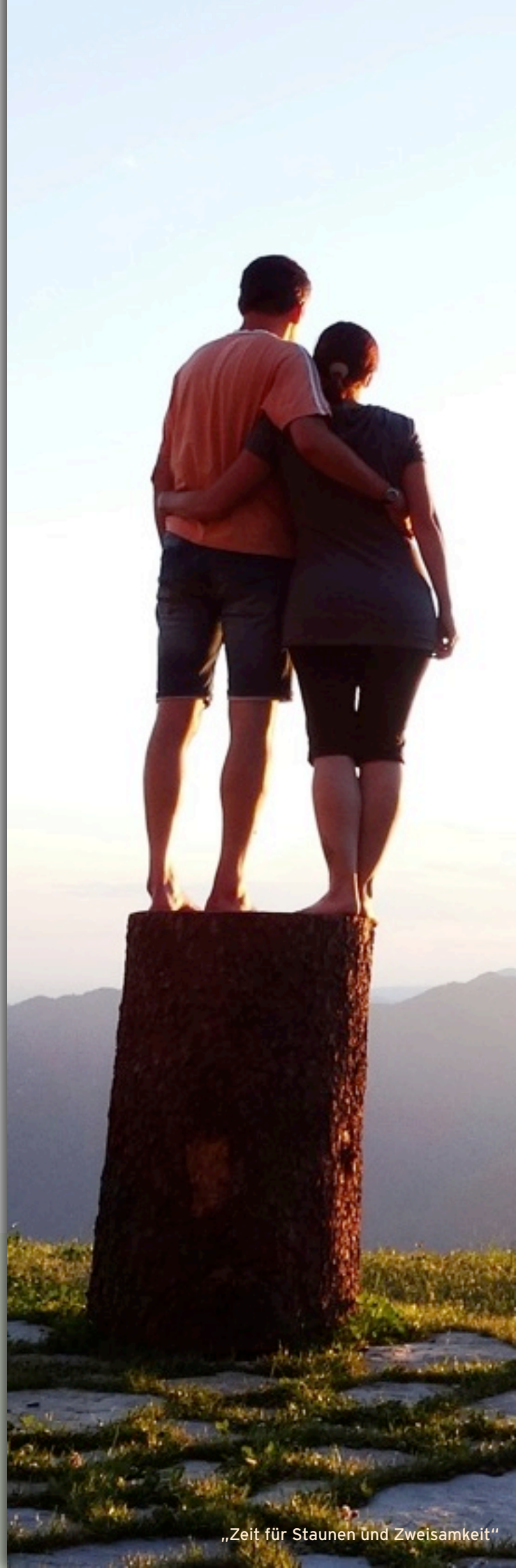
#### FAQs

„Ist die Elementewoche wirklich nur für maximal 3 Paare, und kann ich nicht auch als Single mitkommen?“

In diesen gemeinsamen Tagen soll die Partnerschaft ganz im Vordergrund stehen und dies geht nur als Paar.

*Es ist doch erstaunlich,  
was ein einziger Sonnenstrahl mit  
der Seele des Menschen machen kann.*

*Fjodor Dostojewski*



„Zeit für Staunen und Zweisamkeit“





„Wie groß ist der fliegerische Anteil in dieser Woche? Wird auch Thermik oder gar Strecke geflogen?“

Wir wollen mit euch jeden Tag (entweder früh morgens oder abends) eine Bergtour machen und wenn möglich auch wieder mit dem Gleitschirm ins Tal schweben. Dieses Fliegen soll aber immer nur in ruhigen und stressfreien Bedingungen stattfinden, deshalb bieten wir in diesem Paarseminar weder Thermik,- noch Streckenflüge an. Gegen einen laminaren Aufwind werden wir uns allerdings nicht sträuben - smile.

„Ihr schreibt auf eurer Webseite von einer „Hike & Fly Woche der besonderen Art“. Wie fit muss ich denn sein, damit mich die Bergtouren nicht überfordern?“

Unsere Bergtouren liegen zwischen 450 und 1.100 Höhenmeter. Dabei wird ein ruhiges und homogenes Wandertempo gegangen, wo wir etwa 400 Hm/Std machen.

„Ihr sprecht von „gemeinsamer Meditation“. Ich habe keinerlei Erfahrung damit, wie muss ich mir denn diese Meditationseinheiten vorstellen?“

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, bei unseren in der Regel morgentlichen Meditationsrunden geht es darum, miteinander Achtsamkeit zu praktizieren. Dies findet mit Hilfe einer geführten Meditation (CD) statt und dauert zwischen 15 und 30 Minuten. Und natürlich ist dies freiwillig - smile.

„Was sind das für Unterkünfte, in denen wir übernachten?“

Da der Wohlfühlfaktor (dazu gehört auch genügend Schlaf, gutes Essen und saubere Zimmer) in diesen Tagen eine große Rolle spielt, werden wir maximal eine Nacht im Freien schlafen. Ansonsten wohnen wir in herrlichen und ansprechenden Häusern.



„Was kommen für Nebenkosten auf mich zu?“  
Unterkunft 50-100 €/Paar/Nacht. Beteiligung an Spritkosten etwa 30 € und an der Picknickkasse etwa 50 €. Abendessen 30 €-50 €/Nase.

„Brauche ich Schlafsack und Isomatte?“  
Nein.

„Was für Papiere brauche ich?“  
Reisepass oder Personalausweis. Ausbildungsnachweise, Versicherungsnachweis, Unterlagen zur Auslands- und Reisekrankenversicherung mit medizinischer Notfallhilfe.

„Wie bezahle ich meine Unterkunft?“  
Bares ist Wahres. Karten gehen meist auch.

„Muss ich eine Reiserücktrittsversicherung abschliessen?“  
Unbedingt, denn bei Bedarf erspart diese allen Beteiligten eine Menge Unannehmlichkeiten!

„Brauche ich eine Reisekrankenversicherung mit medizinischer Notfallhilfe?“  
Im Falle eines Unfalls ist es sehr wichtig, dass gewährleistet ist, dass du schnell heim kommst. In den Vertragsbedingungen muß stehen: „Rückführung, wenn medizinisch sinnvoll“ - dann kommt ihr schnell heim. Bitte abschliessen!

„Welche Flug-Ausrüstung brauche ich?“  
Deine Gleitschirmausrüstung, wenn möglich hike & fly tauglich.

„Welche Klamotten muss ich mitnehmen? Wie warm oder kalt ist es?“  
Nimm die Kleidung mit, die du auch bei uns Zuhause im Sommer zum Fliegen anziehst. Und lieber eine Windjacke und eine Mütze zuviel.

**Fragen und Hilfe** Bei weiteren Fragen schick uns ein Mail, wir helfen dir gerne weiter.

