

Vom Schliersee zum Tegernsee

27. Bergwanderung für Arbeits- und Erwerbssuchende und prekär Beschäftigte

Sonntag, 11. Oktober 2009



Die Wanderung findet diesmal auch als
Programmpunkt der „1.Münchner
Woche für seelische
Gesundheit“ statt

Warum Arbeits- und Erwerbssuchende ge- meinsam Bergwandern?

*Bei der Bergwanderung wieder in Bewegung sein, raus aus
einer unverschuldeten Starre.*

Sich spüren, seine eigene Stärke und den Körper spüren.

*In der Gemeinschaft dem Einzelschicksal entkommen und
sich austauschen, wie geht es anderen mit einer ähnlichen
Situation. Die Kraft der Gruppe spüren. Mit einer geführ-
ten Meditation unterwegs zur Mitte finden.*

Äußerliche Bewegung schafft unweigerlich innere Beweglichkeit!

*Für Leute, die nur einfach mitwandern wollen, um mal
rauszukommen, ist der Tag genauso richtig wie für Betroffe-
ne (nicht nur aus eigener Arbeitslosen-Erfahrung) und
Nicht-Betroffene.*

Bitte an Interessierte weiterleiten !!

Bergwandern für Erwerbssuchende
www.move2work.de
oder bei
www.nea-ev.de

Das Programm:

*Mit der Bahn fahren wir gemeinsam von München nach
Schliersee. Von dort geht es in einem 2,5 stündigem An-
stieg über die Kreuzbergalm und Gindelalm zur Neu-
reuth. Unterwegs werden wir wie immer eine geführte
Gehmeditation erleben (keine Vorkenntnisse erforder-
lich). Der Abstieg führt uns nach Tegernsee (2Std.).
Von dort zurück nach München.*

Was müssen Sie mitbringen?

- psychische und physische Gesundheit und Kondition*
- Brotzeit und min. einen Liter Getränk (Tee etc.)*
- feste Wanderschuhe, warme Kleidung*

Termin:

Sonntag, 11. Oktober 09

Bei jedem Wetter !!

**Treffpunkt 9:00 Uhr
Hauptbahnhof München
vor Gleis 34**

Ohne Anmeldung, offen für alle

Organisator: Melitta und Hans-Holger

Tel. : 08142 / 284 6667

**e-mail: info@move2work.de,
Webseite: www.move2work.de
Unkostenbeitrag: ca.5 Euro für Fahrtkosten**