

In Zusammenarbeit:



# Halt! Halt? Zwischen-Halt! Von Frauen für Frauen.

Liebe Frauen

Treppiedi steht für prozessorientierte und systemische erlebnispädagogische Erlebnisse und Erfahrungen. Zusammen verbringen wir das Wochenende in und um die Ca da l'Ava. Wir kochen auf dem offenen Feuer und lassen durch handwerkliche Arbeiten und Naturerlebnisse den Alltag hinter uns. Kleine Denkanstöße lassen dich über deine Wurzeln im Leben sinnieren. Probiere das Glutbrennen aus und nimm als Andenken einen selbstgemachten Löffel nach Hause. Nicht zu kurz kommt daneben Zeit für dich und der Austausch in der Gemeinschaft.



**Freitag bis Sonntag**  
**05.-07.09.2025**



## Anmeldung

Melde dich auf unserer Homepage [www.treppiedi.ch](http://www.treppiedi.ch) unter «Dein Erlebnis mit Treppiedi – Frauenwochenende» oder mit Hilfe des QR-Codes für das Wochenende an.



**Anmeldeschluss ist Freitag, der 01.08.2025.**



**Start:** Freitag, 15.45 Uhr \* (Ankunft Bus)  
**Ende:** Sonntag, 15.30 Uhr

\* spätere Anreise nach Absprache möglich.



**Treffpunkt + Verabschiedung:**  
**Bushaltestelle Cauco Bodio**

- Anreise mit Bus ab Grono um 15:22 Uhr
- Möglichkeit zum Bilden von Fahrgemeinschaften über freiwillige Adressliste.



**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden.





## Retreatpreis: 400.- bis 300.-

(inkl. Essen + Übernachtung)

Gedanken zur Preispolitik findest du auf der Homepage.

Bitte überweise den Betrag bis 22.08.2025 an:

Treppiedi KLG

Mozartstr. 3

6004 Luzern

CH83 0840 1000 0725 7548 4

## Programm

Nach der Begrüssung und einem kurzen Kennenlernen laufen wir los. Ein 30 bis 40 min Fussmarsch führt uns zu unserem temporären Zuhause «Cà da l'ava» im ursprünglichen Weiler Masciadone oberhalb von Cauco.

Wahrscheinlich bekommst du bereits auf dem Weg zur Einstimmung auf das Wochenende eine kleine Aufgabe.

Angekommen in Masciadone erhältst du Zeit, dich umzusehen, mental und physisch anzukommen und dein Nachtplätzli im oberen Stock des Holzhauses einzurichten. Das Haus ist sehr ursprünglich eingerichtet, das Wasser kommt vom Dorfbrunnen und das Licht wird von Petrollampen und Kerzen erzeugt (mehr Informationen: [www.calancatal.ch](http://www.calancatal.ch)).

Wir kochen auf dem offenen Feuer (drinnen oder draussen) ein nährendes Znacht und tauchen anschliessend ein erstes Mal richtig ein...

Am Samstag erspüren wir nach einem selbstgemachten Feuer-Zmorge ein erstes Mal unseren Halt und unsere Wurzeln nach dem Motto «Kopf- Herz- Hand». Zwischendurch probieren wir das Glutbrennen und schnitzen aus einem Stück weichem Holz unseren eigenen Löffel. Daneben finden Zeit, uns auszutauschen, zu verweilen, Kraft und Energie zu schöpfen. Den Tag schliessen wir mit einem feinen Znacht ab.

Nach einer erneuten persönlichen Auseinandersetzung am Sonntagmorgen, packen wir unsere Sachen langsam zusammen und gehen den Weg zurück in die Zivilisation, zurück in Richtung Alltag.

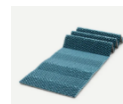


## Das bringst du mit - Packliste:

dein verpacktes Gepäck in einem Rucksack

- dem wetterangepasste Kleidung (wir verbringen viel Zeit draussen!)
- feste Schuhe (z.B. Trekkingschuhe)
- kleiner Tagesrucksack
- Wanderstöcke (bei Bedarf)
- warmer Schlafsack (es hat Matratzen im Haus)
- Hausschuhe
- Toilettensachen
- Essgeschirr (Teller, Tasse, Besteck).
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- Schreibsachen
- Regen- / Sonnenschutz
- Taschen- oder Stirnlampe
- Streichhölzer / Feuerzeug
- evtl. Insekten- / Zeckenspray
- evtl. Powerbank

## Empfehlung:



Eine Isomatte ist praktisch zum Draufsitzen draussen vor dem Haus, in der Natur. Vielleicht hast du zu Hause im Keller noch eine ähnliche Matte? Ansonsten können wir das Z-Lite empfehlen, eine faltbare Isomatte. Gibt es z.B. bereits ab 30 Fr. im Decathlon.



## Das bringen wir mit:

- Nötiges Küchenmaterial
- eingekaufte Bio-Esswaren
- Toilettenpapier



Hast du Fragen? Dann melde dich unter 078 480 66 88 bei uns oder via Kontakt auf der Homepage ([www.treppiedi.ch](http://www.treppiedi.ch)). Wir antworten dir so schnell wie möglich!

Erzähle gerne anderen Frauen von diesem Retreat, wenn es dich begeistert!

Wir freuen uns, mit dir unterwegs sein zu dürfen!

**Das Treppiedi-Team – Regina & Sabrina**