

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**



# 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 einer einfachen Hütte auf der Mägisalp, Hasliberg. Wenn immer möglich kochen wir 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 sich selbst und der Austausch in der Gemeinschaft.



**Freitag bis Sonntag**  
**17.-19.10.2025**



## 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 19.09.2025.**



**Start** Freitag, 15.00 Uhr \*

**Ende:** Sonntag, 15.30 Uhr

\* letzte Bergfahrt mit der Bahn 16.45 Uhr.  
Spätere Anreise dennoch möglich.



**Treffpunkt + Verabschiedung:**

**Bergbahn Hasliberg Reuti, Talstation**

- Anreise mit Luftseilbahn in Meiringen (14.38 Uhr) oder mit dem Auto bis Reuti.
- Möglichkeit zum Bilden von Fahrgemeinschaften über freiwillige Adressliste.



**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden.





## Retreatpreis: 450.- bis 350.-

(inkl. Essen + Übernachtung  
exkl. Bergbahn)

Gedanken zur Preispolitik findest du auf der  
Homepage.

Bitte überweise den Betrag bis 03.10.2025 an:

Treppiedi KLG

Mozartstr. 3

6004 Luzern

CH83 0840 1000 0725 7548 4



## Programm

Nach der Begrüssung und einem kurzen  
Kennenlernen lassen wir unsere Rucksäcke an  
der Talstation zurück und kaufen im Dorfladen  
ein. Zurück bei der Talstation der Bergbahn  
verstauen wir die gekauften Lebensmittel in  
unseren Rucksäcken (wichtig: In deinem  
Rucksack hat es noch Platz für die Lebensmittel  
wenn du anreist). Anschliessend nehmen wir die  
Bahn und laufen den kurzen Weg zur Alphütte.  
Wahrscheinlich bekommst du bereits auf dem  
kurzen Weg eine kleine Aufgabe zur  
Einstimmung auf das Wochenende.

Angekommen erhältst du Zeit, dich umzusehen,  
mental und physisch anzukommen und dein  
Nachtplätzli einzurichten. Wer seinem  
Zwischenhalt eine zusätzliche Tiefe geben  
möchte, hat auch die Möglichkeit sich draussen  
mit einem Tarp einen Schlafplatz einzurichten.

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 weichen Stück Holz unseren  
persönlichen Löffel. Daneben finden wir Zeit, uns  
auszutauschen, zu verweilen, Kraft und Energie  
zu schöpfen. Den Tag schliessen wir mit einem  
feinen Znacht ab.

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



## Das bringst du mit - Packliste:

dein verpacktes Gepäck in einem  
Rucksack

- Einkaufstasche
- dem wetterangepasste Kleidung  
(wir verbringen viel Zeit draussen!)
- feste Schuhe (z.B. Trekkingschuhe)
- kleiner Tagesrucksack
- Wanderstöcke (bei Bedarf)
- warmer Schlafsack oder Duvet- und  
Kissenbezug (nur für drinnen!)
- Schlafmatte (falls Outdoornacht)
- Toilettensachen
- Essgeschirr (Teller, Tasse, Besteck)
- Geschirrtuch
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- Schreibsachen
- Regen- / Sonnenschutz
- Taschen- oder Stirnlampe
- Streichhölzer / Feuerzeug
- evtl. Insekten- / Zeckenspray

## Empfehlung:



Eine Isomatte ist praktisch zum  
Draufsitzen draussen ums Feuer  
oder zum Schutz unter die  
Schlafmatte. Vielleicht hast  
du zu Hause im Keller noch eine  
ähnliche Matte? Wir können das  
Z-Lite empfehlen, eine faltbare  
Isomatte. Gibt es z.B. bereits ab  
30 Fr. im Decathlon.



## Das bringen wir mit:

- Nötiges Küchenmaterial
- Plane für Outdoornacht (Tarp)
- 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**