

*12 (Beilage zu Workshop Nr. 12)

12 Selbstvertrauen

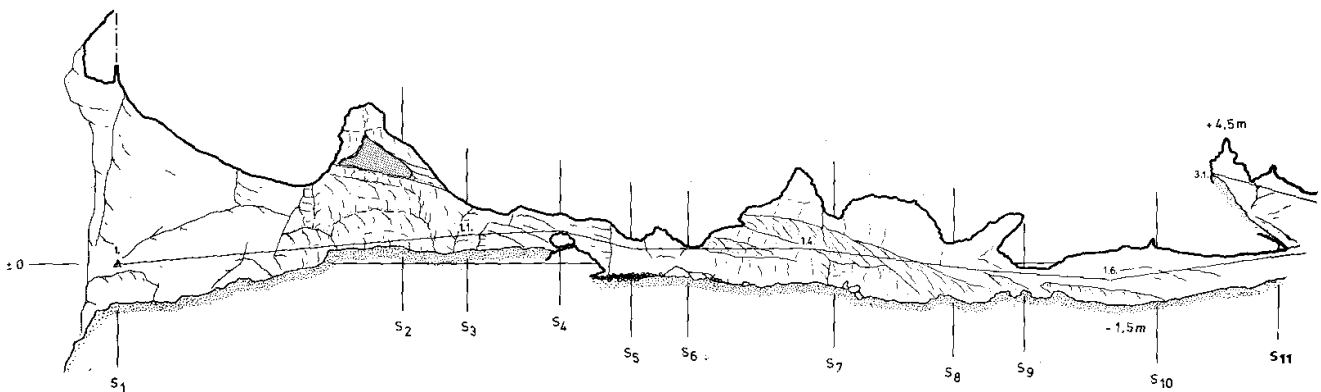
Höhlenbegehung des „Dieboldslöchli“ bei Duggingen (BL)

Wir begehen die etwa 200 m lange, lehmige Höhle, teils aufrecht, gar kriechend.

„Grenzen, Angst, Mut, Vertrauen“ - Worte die uns täglich begegnen...

Durch das gemeinsame Erleben von unbekanntem Situationen schöpfen wir Vertrauen zu uns selbst.

Wir besprechen das Erlebte am Feuer vor der Höhle und machen einen Bezug zu unserem Alltag.



Treffpunkt: Bahnhof Duggingen

Ort: Höhle Dieboldslöchli (Koord.: 611'815/255'755)

Zeit: von 13.30 bis ca. 17.00 Uhr

Verbindung: ab Basel SBB, S-Bahn Linie 3, Gleis 16 um 13.06 h,
Duggingen an 13.19 h

Ausrüstung: U-Abo (wenn vorhanden),
Alte, warme Kleider (werden schmutzig) und Ersatzkleidung,
Taschenlampe, Ersatzbatterien, Feuerzeug, gute Schuhe, Mütze,
Gartenhandschuhe, Regenschutz, Ersatzkleider (Abfallsack eignet
sich gut für die schmutzigen Kleider)

Verpflegung: muss selbst mitgebracht werden (warmer Tee ist vorhanden)

Leitung: Mathias Hefel (J + S Leiter Bergsteigen I, Sozialpädagoge),
Münchenstein, Telefon 079 750 90 59, info@erleben.ch
Heiko Breer, AGS-Sportlehrperson

TeilnehmerInnen: max. 12