


# Infopaket Schrittweise

Die bewegte Intensivcoaching-Woche  
20. – 28. September 2025




OptimisticLife  
Coaching - Consulting - Inspiration



**Schrittweise - Herbst 2025**

# Eckdaten

- Start: Samstag 20. Sept. 2025  
Ende: Sonntag 28. Sept. 2025
- Wanderung Safiental (Graubünden)  
über ca. 90 Km und 4500 Hm
- 6 Bergwanderetappen auf gut  
ausgebauten Wanderwegen
- 2 Ruhetage / Coachingtage
- Hotelübernachtungen im  
Einzelzimmer
- Max. 5 Teilnehmende
- Preis pro Person: CHF 2'900



Schrittweise - Herbst 2025

# Coaching

- Individuelles Coaching im Preis inbegriffen (bis ca. 4 Sitzungen)
- Zielvereinbarungsgespräch am Begrüßungsabend oder im Vorfeld
- Coachingsitzungen nach Bedarf
  - Nach den Wanderetappen
  - An den Ruhetagen
- Abschlussgespräch vor der Abreise
- 100% Vertraulichkeit
- Das Coaching ist jederzeit nach eigenen Wünschen anpassbar



# Schritt-weise - Herbst 2025 Wanderungen

- 6 Wanderetappen vorwiegend im Safiental im Graubünden
- Etappenlänge zwischen 3 bis 5 Stunden Gehzeit (15-20Km)
- Pausen nach Bedarf, Verpflegung aus dem Rucksack
- Bis Schwierigkeitsstufe T3 (rot/weiss) – Schwindelfreiheit erforderlich
- Die Wanderungen finden bei (fast) jedem Wetter statt
- Individuelle Vorlieben (Gespräche, Ruhe, Geschwindigkeit etc.) werden berücksichtigt



Schrittweise - Herbst 2025

# Essen & Schlafen

- 8 Übernachtungen in komfortablen Hotels/Pensionen im Einzelzimmer
- Reichhaltiges Frühstück
- Lunchpaket und Getränke für Unterwegs
- Das Abendessen kann nach individuellen Vorlieben gestaltet werden und ist im Preis **nicht** inbegriffen. Gemeinsames Essen als Gruppe ist jederzeit möglich.
- Wir legen Wert auf regionale und gesunde Küche



	Martina	Martin
<b>Gewicht TOTAL</b>	<b>6907</b>	<b>7923</b>
<b>Rucksack (30-35L)</b>	<b>1420</b>	<b>1650</b>
<b>3 Packsäcke</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Körperpflege</b>	<b>600</b>	<b>265</b>
Kamm	20	20
Zahnbürste	15	15
Zahnseide	20	20
Mundspülung	130	130
Handcreme	80	0
Seife/Shampoo	140	0
Gesichtscreme	50	0
Hygieneartikel	50	0
Deo	30	30
Nagelfeile	15	0
Taschentücher	50	50
<b>Bekleidung</b>	<b>2546</b>	<b>2978</b>
1 Wanderhose lang	220	260
1 Wanderhose kurz	186	231
1 Hose lang (Abend)	220	250
2 Sport-BHS	210	0
3 x Unterwäsche	150	230
3 x Merino T-Shirt	300	380
1 x Merino Langarmshirt	130	151
1 x Merino Hoodie	255	341
Daunenjacke	230	350
Badehose/Bikini	100	120
2 Paar Socken	120	180
Haus/Barfuss-Schuhe	320	340
Halstuch	45	55
Handschuhe	60	90
<b>Übernachten</b>	<b>238</b>	<b>238</b>
Microfasertuch	218	218
Schlafsack	0	0
Oropax	20	20
Pyjama	0	0
<b>Foto/Handy</b>	<b>454</b>	<b>712</b>
Handy	322	270
Ladekabel	75	92
Kopfhörer	57	60
iPad	0	0
Tastatur	0	0
Stativ		110
Ersatz-Akku		180
<b>Sonnen- und Regenschutz,</b>	<b>813</b>	<b>1204</b>
Pflaster, Medis	114	300
Regenjacke	229	444
Regenhose	270	260
Sonnenschutz	65	0
Brillientui	60	0
Sonnenbrille	25	0
Sonnencreme	50	50
Perskindol		150
<b>Verpflegung</b>	<b>566</b>	<b>466</b>
Taschenmesser	100	120
Wasserflasche	346	346
Sandwich-Tasche	120	0
<b>Dokumente/Zahlungsmittel</b>	<b>170</b>	<b>310</b>
Ausweise/Kreditkarten	120	210
Bargeld	50	100

# Schrittweise - Herbst 2025

## Ausrüstung


- Wir tragen das ganze Gepäck selber im Rucksack mit
- Kleidung für heiße, kühle und nasse Bedingungen
- Wanderschuhe, Hausschuhe
- Empfohlenes Gesamtgewicht (ohne Verpflegung und Wasser): 7 – 9 Kg.
- Packlistenbeispiel steht als Excel-Datei zur Verfügung

# Schrittweise - Herbst 2025

# Anmeldung



- Alle Unterlagen und Anmeldung Online unter <https://optimisticlife.ch/schritt-weise-anmeldung-2025>
- Anmeldefrist: 15. Juli 2025
- Anzahlung von CHF 1'000 mit der Anmeldung
- Restbetrag von CHF 1'900 spätestens 15 Tage vor der Durchführung
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Für Unfälle, Verlust von Gegenständen etc. wird keine Haftung übernommen
- Stornierung bis 31. Juli 2025 kostenfrei



Schrittweise – Herbst 2025

# Wie geht's weiter?

- Anmeldungen werden per Mail bestätigt (inkl. Zahlungsmodalitäten)  
→ First come, First serve
- Ca. 1 Monat vor der Durchführung nehmen wir mit allen Teilnehmenden persönlich Kontakt auf.



**Schrittweise - Herbst 2025**

# Über uns

**Martina Talamona**

**Psychologin, Coach & Optimistin**

«Ich begleite ich als Coach und Resilenztrainerin Menschen in Veränderungsprozessen und herausfordernden Situationen. Die Prävention von stressbedingten Erkrankungen liegt mir sehr am Herzen.»

**Martin Talamona**

**Leadership-Coach & Organisationsentwickler, Hofnarr**

«Am meisten Freude bereitet mir, wenn ich helfen kann, dass Menschen ihr Potential erkennen und beginnen damit zu arbeiten. Zu spüren, dass ich ein kleiner positiver Teil in der Lebensgeschichte von anderen Menschen sein darf, ist etwas vom Schönsten!»

**Schrittweise - Herbst 2025**

# Weitere Bestimmungen

**Wetter/Route:** Schritt-weise ist ein Outdoor-Angebot. Abhängig von den aktuellen Bedingungen behalten wir uns vor, Routen, Etappen und Hotels jederzeit anzupassen. Die wird ca. 1 Woche vor der Durchführung definitiv festgelegt. Die Wanderungen werden auch bei schlechtem Wetter durchgeführt, solange die Sicherheit gewährleistet ist.

**Mindestanzahl Teilnehmende:** Schritt-weise wird ab 3 Teilnehmenden durchgeführt. Bei weniger Anmeldungen bzw. Abmeldungen kann die Intensivcoaching-Woche abgesagt werden. Bereits bezahlte Gebühren werden rückerstattet.

**Anmeldung/Stornierung/Abmeldung:** Die Anmeldung gilt erst mit der Anzahlung von CHF 1'000 als verbindlich. Bis zwei Monate vor der Durchführung ist eine Stornierung kostenlos. Bereits bezahlte Gebühren werden rückerstattet. Bis 2 Wochen vor Durchführung betragen die Stornierungsgebühren CHF 1'500. Bei Stornierung in den letzten 2 Wochen vor der Durchführung wird der Gesamtbetrag fällig.

**Ausrüstung:** Die gesamte Ausrüstung ist Sache der Teilnehmenden. Bei Fragen stehen wir zur Verfügung.

**Haftung:** Für Schäden, Unfälle, Verluste und Diebstähle wird jegliche Haftung abgelehnt. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Unterkünfte/Verpflegung:** Die Unterkünfte werden sorgfältig ausgesucht und vorgängig nach Möglichkeit besichtigt/getestet. Sollte trotzdem eine Unterkunft oder die Verpflegung nicht den Vorstellungen entsprechen, können keine Preisminderungen geltend gemacht werden.