

Dein Weg beginnt hier...



4-5 Tage von Hütte zu Hütte!

Frauen auf dem Weg zu sich selbst!

Bist du bereit, auf deinem Weg innezuhalten und hinzuspüren, wo du gerade im Leben stehst? Diese Wanderung führt dich nicht nur über Bergwege, sondern auch zu deinen eigenen Antworten.

Auf dem Weg erwarten dich:

Impulse, die dir zeigen, wo du gerade stehst!

Übungen die dich klarer sehen und spüren lassen, wohin du willst!

Raum, um herauszufinden, was dich stärkt und was dich bremst!

Die Frage: was trägst du in deinem inneren Rucksack und was darf aussortiert werden?

Zwischen Gipfeln, Stille und Hüttenabenden findest du Schritt für Schritt mehr Klarheit für deinen weiteren Weg. Nicht schneller, sondern echter mit leichterem Gepäck!



Miriam Wette + Antje Hillienhoff
hike.and.soul@gmx.de

Dein Weg beginnt hier...



Für Frauen, die eine Pause vom funktionieren suchen, Klarheit, Kraft und Leichtigkeit wollen und Lust haben, ihren Weg bewusst zu gestalten

Der Weg ist das Ziel und dieser Weg gehört dir!

Wir freuen uns sehr, wenn auch du dabei bist, weil wir wissen, wie gut es tut, getragen zu werden, von der Natur, einer Gemeinschaft und der Stille! Es ist ein Weg nach innen, ein Raum für Wahrhaftigkeit, ein Ort an dem Frauen sich selbst und anderen neu begegnen dürfen.

Hast auch du Lust und Mut auf echte Begegnung mit dir und in einer Gruppe Gleichgesinnter! Dann sicher dir jetzt einen der 8 Plätze.

Unsere Termine 2026

Freitag 28.8.-Dienstag 1.9. 5 Tage mit 4 Hüttenübernachtungen
Donnerstag 3.9.-Sonntag 6.9. 4 Tage mit 3 Hüttenübernachtungen

Jetzt buchen!

Miriam Wette + Antje Hillienhoff
hike.and.soul@gmx.de

Dein Weg beginnt hier...

hike & soul

Über uns



Ich bin Miriam Wette und leidenschaftliche Bergexpertin. Seit vielen Jahren lebe ich in der Schweiz, wo die Berge mein Zuhause und Kraftort sind. Mit viel Erfahrung, Herz und Humor begleite ich Frauen sicher durch alpine Landschaften und zugleich zu sich selbst. In der Natur schaffe ich Raum für Bewegung, persönliche Themen und neue

Ausrichtung im Leben. Lebensfroh, dynamisch und authentisch verbinde ich Wandern, Gesundheit und inneres Wachstum auf inspirierende Weise. Meine Touren sind mehr als Bergwanderungen, sie sind eine Einladung, Klarheit zu finden, aufzutanken und gestärkt den eigenen Weg weiterzugehen.

Ich bin Antje Hillienhoff, Physiotherapeutin und Gesundheitscoach. Meine Vision ist es, Frauen in der Natur in echte Selbsterfahrung zu begleiten: raus aus dem Funktionieren, hinein in einen ehrlichen Kontakt mit sich selbst. Mit fundiertem Fachwissen, Impulsen und achtsamer Körperarbeit öffne ich Räume für innere Klarheit, Regulation und Selbstfürsorge. Die Berge sind dabei nicht Kulisse, sondern Resonanzraum für innere Prozesse. Mein Anliegen ist es, dass du dich wieder spürst, dich neu ausrichtest und gestärkt in dein Leben zurückkehrst, verbunden mit deinem Körper, deiner inneren Wahrheit und dir selbst.



Miriam Wette + Antje Hillienhoff
hike.and.soul@gmx.de

Dein Weg beginnt hier...



Tourenbeschreibung 28.8.-1.9.

Freitag, 28. August 2026

Isenfluh – Sulwald: Gondelfahrt 5min | Wanderung Sulwald – Lobhornhütte | Reine Wanderzeit: 1:15 – 1:30 Stunden
Länge: 2.7 km | Aufstieg: 370 Hm | Schwierigkeit: T2

Samstag, 29. August 2026

Wanderung Lobhornhütte – Mürren/Sonnenberg | Reine Wanderzeit: ca. 4 -4.5 Stunden
Länge: ca. 10.6 km | Aufstieg: 513 Hm | Abstieg: 630 Hm | Schwierigkeit: T2

Sonntag, 30. August 2026

Wanderung Mürren/Suppenalp – Rotstockhütte | Reine Wanderzeit: ca. 2.30 – 3 Stunden
Länge: ca. 7.1 km | Aufstieg: 430 Hm | Abstieg: 230 Hm | Schwierigkeit: T2

Montag, 31. August 2026

Wanderung Rotstockhütte – Obersteinberg | Reine Wanderzeit: 4.5 – 5 Stunden
Länge: ca. 9.3 km | Aufstieg: 783 Hm | Abstieg: 1040 Hm | Schwierigkeit: T2

Dienstag, 01. September 2026

Wanderung Obersteinberg – Stechelberg | Bus: Stechelberg – Lauterbrunnen Ende der Hüttentour | Reine Wanderzeit: 2.5 – 3 Stunden
Länge: ca. 5.6 km | Abstieg: 873 Hm | Schwierigkeit: T2

Bitte beachten:

Bei allen Angaben handelt es sich um Richtlinien. Je nach Wetter, Teilnehmerinnen Kondition, können die Wanderungen angepasst/abgeändert werden. Wichtig sind eine gute Grundkondition und Spass am Wandern. Da wir während der Wanderungen immer wieder Pausen für Inputs und Übungen machen, sind wir meistens den ganzen Tag unterwegs. Der Weg ist unser Ziel und diesen werden wir langsam und gemütlich gehen. Wir wollen geniessen, erleben, sinnieren und spüren. Wem es nur ums Wandern geht, sollte sich eine andere Tour aussuchen.

T2- Bergwandern: Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen.

Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss.

Anforderungen: Etwas Trittsicherheit. Elementares Orientierungsvermögen. Gute Trekking/Bergschuhe

5 Tage 890€ inkl.Transfer, Gondel und Busfahrkarten, 4 Hütten-Übernachtungen, Halbpension, Guiding und Coaching

hike.and.soul@gmx.de



Dein Weg beginnt hier...



Tourenbeschreibung 3.9.-6.9.

Donnerstag, 03. September 2026

Isenfluh – Sulwald: Gondelfahrt 5min | Wanderung Sulwald – Lobhornhütte | Reine Wanderzeit: 1:15 – 1:30 h
Länge: 2.7 km | Aufstieg: 370 Hm | Schwierigkeit: T2

Freitag, 04. September 2026

Wanderung Lobhornhütte – Mürren/Sonnenberg | Reine Wanderzeit: ca. 4 -4.5 h
Länge: ca. 10.6 km | Aufstieg: 513 Hm | Abstieg: 630 Hm | Schwierigkeit: T2

Samstag, 05. September 2026

Wanderung Mürren/Suppenalp – Rotstockhütte | Reine Wanderzeit: ca. 2.30 – 3 h
Länge: ca. 7.1 km | Aufstieg: 430 Hm | Abstieg: 230 Hm | Schwierigkeit: T2

Sonntag, 06. September 2026

Wanderung Rotstockhütte – Gimmelwald | Gondel bis Stechelberg | Bus Stechelberg – Lauterbrunnen
Ende der Tour

Bitte beachten:

Bei allen Angaben handelt es sich um Richtlinien. Je nach Wetter, Teilnehmerinnen Kondition, können die Wanderungen angepasst/abgeändert werden. Wichtig sind eine gute Grundkondition und Spass am Wandern. Da wir während der Wanderungen immer wieder Pausen für Inputs und Übungen machen, sind wir meistens den ganzen Tag unterwegs. Der Weg ist unser Ziel und diesen werden wir langsam und gemütlich gehen. Wir wollen geniessen, erleben, sinnieren und spüren. Wem es nur ums Wandern geht, sollte sich eine andere Tour aussuchen.

T2- Bergwandern: Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen.

Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss.

Anforderungen: Etwas Trittsicherheit. Elementares Orientierungsvermögen. Gute Trekking/Bergschuhe

4 Tage 750 € inkl.Transfer, Gondel und Busfahrkarten, 3 Hütten-Übernachtungen, Halbpension, Guiding und Coaching

hike.and.soul@gmx.de

