

4MCH 4

DE

JAHRESPROGRAMM 2025

MIND

BODY

SOUL

ADVENTURES



# WILKOMMEN BEI 4M

Wir sind das Gegenmittel zum Hamsterrad, in dem sich viele von uns befinden. Eine Bewegung, die sich nach Veränderung und Gerechtigkeit sehnt. Wir unternehmen ungewöhnliche Reisen, die sowohl Körper als auch Geist und Seele betreffen. Wir führen einen Kampf, der am besten in Schwäche und Verletzlichkeit ausgetragen wird - für unsere Bestimmung.

[4m-switzerland.ch](http://4m-switzerland.ch)

4MCH4

# Jahreskalender

2025



**MUSKATHLON DEAD SEA  
MARATHON**  
2. - 9. Februar 2025



**XCC WINTER  
ENGADIN**  
13. - 16. März 2025



**MUSKATHLON  
PHILIPPINEN**  
21. - 28. März 2025



**VATER-SOHN  
CAMP**  
28. - 30. März 2025



**XCC  
EXPEDITION  
SCHOTTLAND**  
1. - 4. Mai 2025



**VATER- KIND  
CAMP**  
27. - 29. Juni 2025



**XCC A/WAY**  
21. - 24. August 2025



**EHE-WEEKEND**  
12. - 14. September 2025



**XCC EXPÉDITION  
TESSIN**  
23. - 26. Oktober 2025



**LEADERS  
CHARACTER CHALLENGE**  
6. - 9. November 2025

13. - 16. März 2025

# Engadin XCC WINTER

NEU!

NEU!

# XCC A/WAY

under Thirty  
21. - 24. August 2025

## Entwickelt. Klarheit. Früchte.

Das XCC in der überwältigenden Winterlandschaft des Schweizer Engadins. Klare Luft, niedrige Temperaturen und gemeinsame Challenges schärfen deinen Blick und Fokus

auf das Wesentliche. In dieser Umgebung sind dein Körper, Geist und Seele besonders gefordert. Ohne Ablenkung wirst du in deine Gottesbeziehung investieren können.



Spirit  
Body  
Team



## Begegnet. Sinn. Echtheit.

Verbringst du auch (zu) viel Zeit in den sozialen Medien? Schaust zu wie andere ihr Leben leben und fragst dich manchmal, ob das bei dir schon alles ist? A/WAY ist die Antwort auf deine Sehnsucht nach Sinn und echten

Erlebnissen. Hier geht es nicht um perfekte Instagram-Fotos, sondern um echte Abenteuer, echte Gemeinschaft und echtes persönliches und geistliches Wachstum. Dein XCC wenn du unter 30 Jahre alt bist!



Spirit  
Body  
Team



# XCC EXPEDITIONS

4MCH4

# FEUERABEND

4MCH4

Erlebt. Wildheit. Aufbruch



## Schottland

1. - 4. Mai 2025

Dein XCC im rauen schottischen Hochland. Berge, Wind und Wetter werden dich nicht aufhalten, wenn du deinen Charakter auf die Probe stellst und erkennst, dass du es nicht alleine bewältigen musst. Gemeinsam erkennen wir, «Einer für alle, alle für einen.»

Spirit	4	4	4	4
Body	4	4	4	4
Team	4	4	4	4



Bewegen. Berge. Herzen



## Tessin

23. - 26. Oktober 2025

Du wirst in den atemberaubenden Tessiner Bergen unterwegs sein. Denn das ist das perfekte Setting für deine unvergesslich körperliche und geistliche Reise. Es wird eine tiefe, reinigende Erfahrung durch das Ringen mit den Elementen, mit dir selbst und mit Gott.

Spirit	4	4	4	4
Body	4	4	4	4
Team	4	4	4	4



Feuer, Gemeinschaft & Freundschaft



Ein Feuer hat eine besondere Anziehungskraft. Es wirkt beruhigend, schenkt Wärme und drängt sich in die Mitte unserer Aufmerksamkeit. Gespräche verlaufen dort meist anders. Sie sind persönlicher, ruhiger und offener. Momente der Stille ermöglichen es der Seele einfach zu baumeln.

Die Feuerabende, also gemeinsame Zeit am Lagerfeuer, wurden dafür geschaffen. Sie finden regelmässig an vielen Orten in der Schweiz statt. Die brutzelnde Wurst über dem Feuer, das Getränk in der Hand. Eine wunderbare Art, einen Tag gemeinsam ausklingen zu lassen. Hier geht's zum Feuerabend in deiner Nähe.



6. - 9. November 2025

# Leaders

## CHARACTER CHALLENGE



### Burgund

Du bist ein Mann in einer Führungs- und Verantwortungsposition? Themen wie Einsamkeit, Macht und ungestillte Sehnsüchte sind dir gut bekannt? In deiner Funktion bist du mit Gegensätzen, Widersprüchen und Vielschichtigkeit konfrontiert? Dann ist

dieses Wochenende für dich! Um mit deiner Verantwortung umgehen zu können, ist es von grosser Bedeutung zwischendurch Zeiträume zu schaffen, um deine eigene Person, den Glauben und deine Ziele zu reflektieren.



Spirit  
Body  
Team

3 3 3 4  
3 3 4 4  
3 3 3 4

12. - 14. September 2025

# EHE Weekend



## 4MCH4

### Sarnen

Egal ob ihr jung oder schon älter seid; ob ihr im siebten Himmel schwebt oder der Haussegel gerade schief hängt: das Ehe-Weekend will neue Pfade ausserhalb der eigenen vier Wände beschreiten und Chancen für erfrischte Beziehungen bieten. Es wird Erlebnisse in der Natur schaffen, die es euch als Paar ermöglichen, aus der Hektik des Alltags auszubrechen und eure Beziehung zu vertiefen. Denn wir träumen von erfüllten, gesunden und liebevollen Ehen, die auf Ehrlichkeit und Verbundenheit beruhen, und Gott in das Zentrum der Beziehung stellen.



Spirit  
Body  
Team

3 3 3 4  
3 4 4 4  
3 3 3 4

4MCH 4

4MCH 4

# Vater-Camps



## Vater-Sohn-Camp (13 - 17 Jahre)

28. - 30. März 2025

Väter, wir rufen euch auf, eure Söhne auf den Weg zum eigenständigen und verantwortungsbewussten Mann zu senden. Wann weiß ein Junge, dass er männlich

genug ist, um seinen Platz im Leben einzunehmen? Und wie reift man in Liebe und Respekt? Macht gemeinsam vertrauensvolle Schritte an diesem Wochenende.



Spirit Body Team



## Vater-Kind-Camp (1. - 6. Klasse)

27. - 29. Juni 2025

Deine Beziehung als Vater (männliche Bezugsperson) mit deinem Kind steht in diesen 44 Stunden im Fokus. Gemeinsam werdet ihr Abenteuer erleben und Heraus-

forderungen überwinden. Durch gezielte Erlebnisse werdet ihr das gegenseitige Vertrauen stärken und eine gute Basis für euren weiteren, gemeinsamen Weg legen.



Schweizerdeutsch

Spirit Body Team



# MUSKATHLON

4MCH4



## DEAD SEA MARATHON

2. - 9. FEBRUAR 2025  

Der tiefste Punkt der Welt wird zum Höhepunkt! Mit deiner Teilnahme hilfst du Betroffenen beim Ausstieg aus der modernen Sexsklaverei in Israel. Denn GlowbalAct schafft Arbeitsplätze für sie. Du besuchst Projekte in Tel Aviv, lernst Betroffene kennen und nimmst am Dead-Sea-Marathon teil.

**glowbalact**  
AKTIV GEGEN MENSCHENHANDEL



## PHILIPPINEN

21. - 28. MÄRZ 2025  

Werde Teil eines Muskathlons, der Kinder nachhaltig in ihrer Entwicklung unterstützt und ihnen neue Perspektiven gibt. Egal wie sportlich du bist, setz ein Zeichen für mehr Gerechtigkeit auf dieser Welt. Nur gemeinsam können wir die extreme Armut von Kindern bekämpfen.

  
Kinder aus Armut befreien  
**Compassion**  
im Namen Jesu

4MCH4



Muskathlon FINISH Muskathlon

## ADRIAN'S SOLO-MUSKAHTLON

Adrian Zurbrügg stellt sich einer besonderen Herausforderung: Er besteigt den Eiger zum 50. Mal – aber nicht auf dem üblichen Weg! Seine Route führt ihn vom Eigerplatz in Bern bis zum Gipfel – 100 Kilometer und 6.000 Höhenmeter!

Warum dieses sportliche Abenteuer? Adi möchte auf die Armut in der Kilimanjaro-Region aufmerksam machen und Spenden sammeln, um 600 Kindern den Zugang zu sauberen sanitären Anlagen zu ermöglichen. Sein Spendenziel: CHF 18'000.-.

Jetzt spenden



# Arise

4MCH4



Die Frauenbewegung Arise hat zum Ziel, dass Frauen durch prägende Erlebnisse in der Schönheit und Wildheit der Natur, durch Bewegung und Gemeinschaft mit anderen Frauen, Gott inmitten eines Abenteuers erleben. Wir nennen dieses Abenteuer die Arise Life Challenge.

Der Termin 2025 steht noch nicht fest. Auf unserer Website findest du die aktuellen Informationen dazu. Es finden auch regelmässig Feuerabende für Frauen statt. Orte und Termine findest du ebenso auf der Website.

