

4MCH4

JAHRES- PROGRAMM 2026

MIND
BODY
SOUL
Adventures

DE

WILL BEI 4M KOMMEN

Unsere Werte beruhen auf Glauben, Gemeinschaft, Abenteuer und Gerechtigkeit. Wir laden dich dazu ein, während eines eindrucksvollen Wochenendes, in die Natur einzutauchen, um deinen Körper, deine Seele und deinen Geist zu aktivieren. Ein Abenteuer, das die Kraft hat, dich und deine Welt für immer zu verändern. Willkommen bei 4M.

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

2026



XCC Winter

12. – 15. März 2026



Vater-Sohn Camp

27. – 29. März 2026



XCC Extended Sardinien

4. – 7. Juni 2026



Muskathlon Event

29. August 2026



XCC A/Way

20. – 23. August 2026



Pilgern

12. – 17. Juli 2026



Vater-Kind Camp

26. – 28. Juni 2026



Ehe Weekend

11. – 13. September 2026



XCC Expedition Tessin

22. – 25. Oktober 2026

2027



XCC Desert Ägypten

14. – 17. Januar 2027



Muskathlon Kilimandjaro

1. Halbjahr 2027

12. – 15.
MÄRZ
2026

WINTER

CHARAKTER WEEKEND

Dientigtal

Das XCC in der überwältigenden Winterlandschaft des Schweizer Berner Oberlandes. 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



Entwickelt. Klarheit. Früchte.

Charakter Wochenende

EXPEDITION
TESSIN

22. – 25.
OKTOBER
2026

Du wirst in den atemberaubenden Tessiner Bergen unterwegs sein. Denn das ist das perfekte Setting für deine unvergessliche körperliche und geistliche Reise. Es wird eine tiefe, reinigende Erfahrung

durch das Ringen mit den Elementen, mit dir selbst und mit Gott. Eine ungewöhnliche Reise mit einer Länge von nur dreissig Zentimetern. Vom Kopf ins Herz.



Spirit
Body
Team



Bewegen. Berge. Herzen.

A/WAY

- UNDER 30 -

XTREME
CHARAKTER
CHALLENGE

20. – 23.
AUGUST
2026

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

Begegnet. Sinn. Echtheit.

es nicht um perfekte Instagram-Fotos, sondern um echte Abenteuer und echte Gemeinschaft. Ein Weg für persönlichen und geistlichen Wachstum. Dein XCC, wenn du unter 30 Jahre alt bist!



Spirit
Body
Team



XCC
EXTENDED
SARDINIEN

4. – 7.
JUNI
2026

EXTENDED

XCC

NEEDED

Sardinien

Das XCC Extended ist nicht etwa länger oder härter, sondern die **Fortsetzung der Charakter Weekends**. Es baut darauf auf und dient der eigenen Reflexion, sowie der Stärkung der Persönlichkeit und deines Glaubens.

Erweitert. Reflexion. Stärken.

Das XCC Extended ermutigt und stärkt dich in deiner Leiterschaft für dein privates, kirchliches sowie berufliches Umfeld. Verantwortung als Mann zu leben, hat positive Auswirkungen auf das Leben deiner Familie, Gemeinde und Gemeinschaft.



Spirit
Body
Team



DESERT

CHARAKTER WEEKEND

ÄGYPTEN

14. – 17.
JANUAR
2027

Wüstenzeiten gehören zum Leben?
Vielleicht ist es jetzt an der Zeit sich ins
Wilde und Unbekannte zu begeben: In die
ägyptische Wüste!
An den Ort, wo bereits Abraham, Mose,

Jesus und viele andere, Gott begegnet
sind. Bist du bereit, dich in der grossen
Weite der Sahara herausfordern zu lassen
und deinen Durst nach Gott zu stillen?



**Spirit
Body
Team**



Durchquert. Verheissung. Wandel.

EHE SARNEN Weekend

11. – 13.
SEPT
2026

Egal ob ihr jung oder schon älter seid,
ob ihr im siebten Himmel schwebt oder
der Haussegen gerade schief hängt, das
Ehe-Weekend will neue Pfade ausser-
halb der eigenen vier Wände beschreiten
und Chancen für erfrischte Beziehungen
bieten. Es schafft Erlebnisse in der Natur,

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 Verbunden-
heit beruhen, und Gott in das Zentrum der
Beziehung stellen.



**Spirit
Body
Team**



27. – 29.
MÄRZ
2026

VATER SOHN CAMP

Vater-Sohn-Camp (13 – 17 Jahre)
27. – 29. März 2026

Väter, wir rufen euch auf, eure Söhne auf dem Weg zum eigenständigen und verantwortungsbewussten Mann zu begleiten. Wann weiss ein Junge, dass er männlich genug ist, um seinen Platz im Leben ein-

zunehmen? Und wie reift man in Liebe und Respekt? Macht gemeinsam vertrauensvolle Schritte an diesem Wochenende. Im 2027 findet kein Vater-Sohn Camp statt sondern das erste Vater-Tochter Camp.



**Spirit
Body
Team**



26. – 28.
JUNI
2026

VATER KIND CAMP

Vater-Kind-Camp (1. – 6. Klasse)
26. – 28. Juni 2026

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 EVENT ATHLON NOTTWIL

Muskathlon Schweiz 29. August 2026



Together for justice! Mach mit und hilf mit, weltweit für mehr Gerechtigkeit, gegen Armut und Menschenhandel zu kämpfen. Der Muskathlon Event findet für alle Altersklassen und mit all unseren Partnern statt, also Compassion, Glowbalact und AVC. Gemeinsam sind wir stärker und können etwas bewegen!

Für alle Generationen und Sport-Niveaus!



MUSKATHLON
2 0 2 7



Kilimandjaro 1. Halbjahr 2027



Motiviert es dich, den höchsten Gipfel Afrikas zu besteigen, um Spenden zu sammeln und die Armut der Kinder in dieser Region zu bekämpfen? Nimm an dieser Herausforderung teil und entdecke dieses wunderschöne Land und seine Menschen.



Muskathlon 2. Halbjahr 2027



Möchtest du an einem besonderen Abenteuer, an einem aussergewöhnlichen Ort teilnehmen? Durch deine Teilnahme kannst du einen bedeutenden Beitrag zum Kampf für Gerechtigkeit leisten! Das Gastland und die Reisedaten werden in Kürze bekannt gegeben.



PILGERN

12. – 17.
JULI
2026

Jakobsweg

In sechs Tagen pilgerst du vom Kloster Mariastein im solothurnischen Jura durch das Burgund. Tägliche geistliche Impulse nähren deine Seele und deinen Geist. Dabei legst du bewusst den Fokus auf

die Stärkung deiner Beziehung zu Gott. Im Gehen entschleunigst du, lässt den Alltag hinter dir und wirst offen für Neues. Du begegnest Gott in der Schönheit der Natur, in inspirierenden Gesprächen und in der Gemeinschaft, die unterwegs entsteht.



Spirit
Body
Team



FEUERABEND

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.



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**.

Am **18. – 21. Juni 2026** findet die nächste ALC in Deutschland statt.

Es finden auch regelmässig **Feuerabende** für Frauen statt. Orte und Termine findest du ebenso auf der Website.



Arise.
MY FAIR ONE



AWAKENING
4M SWITZERLAND
HEARTS THROUGH

Mind, Body and Soul
Adventure