

4MCH4

JAHRES- PROGRAMM 2027

MIND
BODY
SOUL
Adventures

DE

WILL BEI 4M KOMMEN

22h Outdoor Event
30.4. – 1.5. 2027

**XC
A/V**
26. – 29. Au

**Vater-Kind
Camp**
2. – 4. Juli 2027

**XCC Desert
Ägypten**
13. – 16. Januar 2027

**XCC
Winter**
11. – 14. März 27

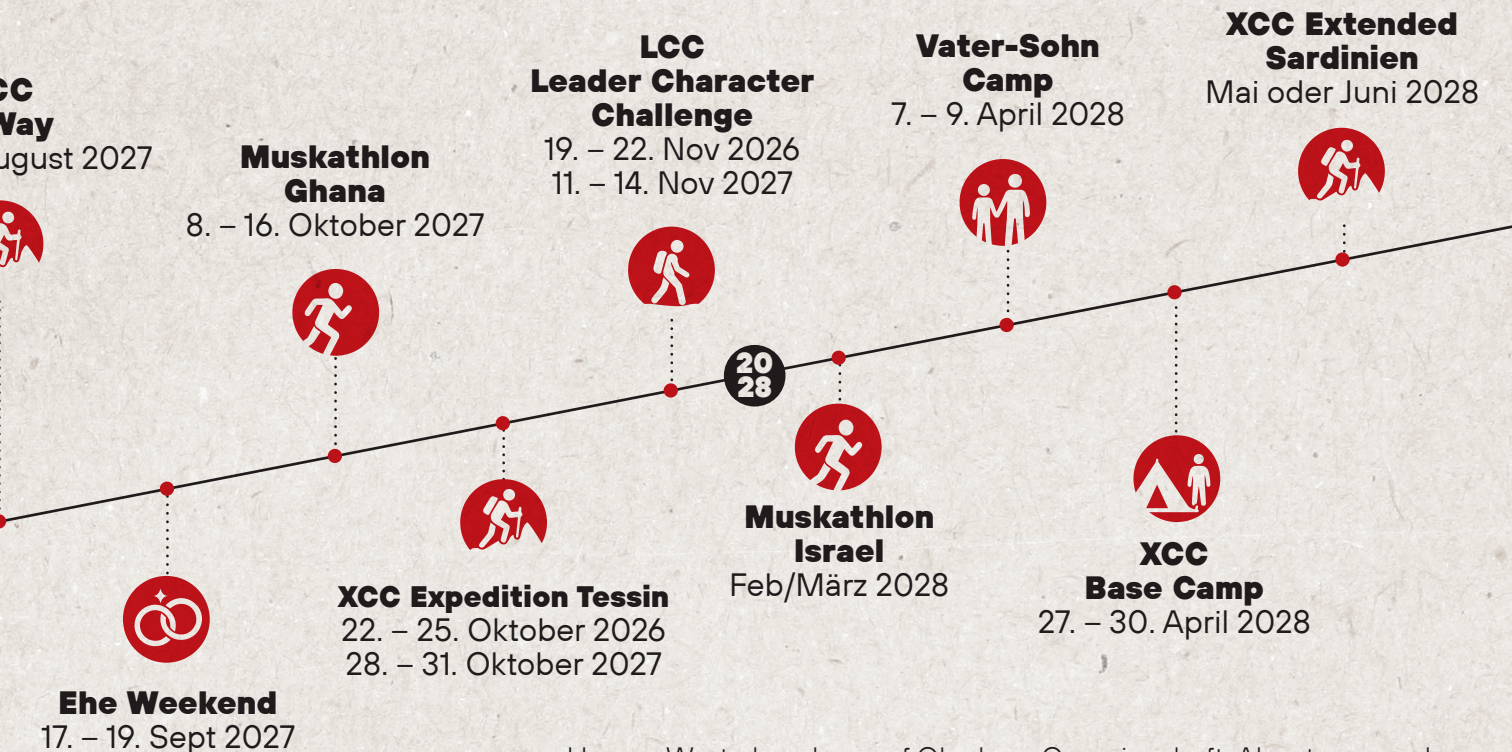
**Muskathlon
Kilimandjaro**
19.2. – 3.3.2027

**Vater-Tochter
Camp**
23. – 25. April 2027

**Arise Life
Challenge**
18. – 20. Juni 2027

Pilgern
18. – 23. Juli 2027





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. Abenteuer, welche die Kraft haben, dich und deine Welt für immer zu verändern. Willkommen bei 4M.

4m-switzerland.ch

DESERT

CHARAKTER WEEKEND

ÄGYPTEN

13. – 16.
JANUAR
2027

Wüstenzeiten gehören zum Leben!
Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, dich 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?

Durchquert. Verheissung. Wandel.



**Spirit
Body
Team**



WINTER

CHARAKTER WEEKEND

Dienztigtal

11. – 14.
MÄRZ
2027

Das Charakter-Weekend 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.

Entwickelt. Klarheit. Früchte.



**Spirit
Body
Team**



A/WAY

-UNDER 30-

**XTREME
CHARACTER
CHALLENGE**

26. – 29.
AUGUST
2027

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**



Charakter Wochenende

EXPEDITION TESSIN

22. – 25.
OKTOBER
2026

28. – 31.
OKTOBER
2027

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 sein 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.

Bewegen. Berge. Herzen.



**Spirit
Body
Team**



BASE CAMP

27. – 30.
APRIL
2028

Das Basecamp hebt sich von anderen Charakter Weekends ab. Hier geht es weniger um viele Kilometer mit schwerem Rucksack, sondern um Herausforderungen rund um ein Lager. Das persönliche Wachstum passiert in der Ruhe und im

Erleben. Wachsen. Verbinden.

Verweilen. Du wirst herausgefordert, über dich hinauszuwachsen, deinen Glauben zu vertiefen und echte Gemeinschaft mit anderen Männern zu erleben.



**Spirit
Body
Team**



**XCC
EXTENDED
SARDINIEN**

**MAI
ODER
JUNI
2028**

EXTENDED XCC

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**



LEADERS CHARACTER CHALLENGE BURGUND

19. – 22.
NOVEMBER
2026

11. – 14.
NOVEMBER
2027

Auf
Französisch
vom
19. bis 21.
Nov 27

Das LCC ist ein Erlebnis für Männer in Führungs- und Verantwortungspositionen. Für Männer, die aufgrund ihrer Funktion häufig mit Gegensätzen, Widersprüchen und Vielschichtigkeit konfrontiert sind. In diesem Umfeld stehen sie immer wieder

vor grossen Herausforderungen und sind mit vielen, schweren Entscheidungen konfrontiert. Um dieser Verantwortung gerecht zu werden, braucht es Zeiten der Reflexion über sich selbst, den Glauben und die eigenen Ziele.

Innehalten. Verantwortung. Orientierung.



**Spirit
Body
Team**



22H OUTDOOR EVENT

NEU

30.4
BIS 1.5
2027

Manchmal braucht es nur einen Tag, um den Blick aufs Leben neu auszurichten. Für 22 Stunden lässt du den Alltag hinter dir und tauchst ein in ein Abenteuer voller Action, Gemeinschaft und ehrlicher Gespräche.

22 Stunden, die dich inspirieren und in Erinnerung bleiben. Bist du dabei?



VATER CAMP TOCHTER 2027



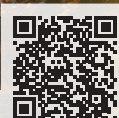
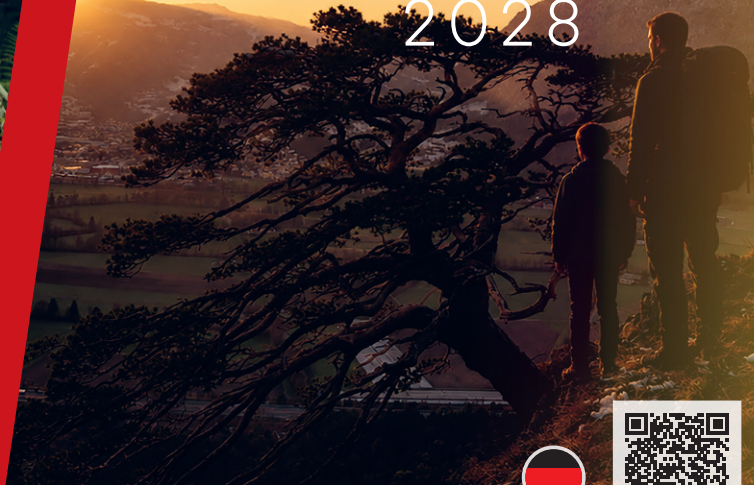
13 – 17 Jahre

Vater-Tochter-Camp

23. – 25. April 2027

Väter, begleitet eure Töchter bewusst in dieser prägenden Lebensphase und stärkt sie in ihrer Identität. Und Ihr Töchter – vertraut euren Vätern und geht mutig euren Weg.

VATER CAMP SOHN 2028



13 – 17 Jahre

Vater-Sohn-Camp

7. – 9. April 2028

Väter, begleitet eure Söhne auf dem Weg zu verantwortungsbewussten Männern. Wie wächst ein Junge in seine Identität und reift in Liebe und Respekt? Geht an diesem Wochenende gemeinsam mutige Schritte.

VATER CAMP KIND

Vater-Kind-Camp (1. – 6. Klasse)

2. – 4. Juli 2027

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

2 0 2 7 - 2 8



Kilimanjaro

19.2. – 3.3.2027



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.


Kinder aus Armut befreien
Compassion
im Namen Jesu



Israel

Februar/März 2028



Sportlich aktiv sein und dabei Frauen, die Betroffen sind von Menschenhandel, einen echten Neuanfang ermöglichen – genau das macht diesen Muskathlon so besonders. Mach mit und verbinde deine Leidenschaft für den Sport mit der Chance, Frauen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu unterstützen.

glowbalact
AKTIV GEGEN MENSCHENHANDEL

GHANA

MUSKATHLON

2027



Muskathlon Ghana

8. – 16. Oktober 2027

Lauf mit uns beim Ghana Muskathlon 2027! Jeder Kilometer zählt, um Kinder aus der Armut zu befreien. Sei Teil einer bewegenden Veränderung. Erlebe atemberaubende Landschaften, begegne Menschen vor Ort und setz dich für gemeinnützige Projekte ein. Lauf für einen guten Zweck – lauf für das Leben!

Neben der sportlichen Herausforderung lernst du die Arbeit von Compassion vor Ort kennen und erlebst, wie dein Engagement einen echten Unterschied macht.



PILGERN

18. – 23.
JULI
2027

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**



EHE SARNEN Weekend

11. – 13.
SEPT
2026

17. – 19.
SEPT
2027



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 ausserhalb 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 Verbundenheit beruhen und Gott ins Zentrum der Beziehung stellen.



**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.



Solo Zeit Draussen in der Natur mit Gott Zeit verbringen

In diesem neuen Blog auf jesus.ch erwartet dich einmal im Monat eine Aufgabe von 4M, die dich nach draussen führt und **Raum für Ruhe, Reflexion und Begegnung** schafft. Zu Beginn erfährst du, wie viel Zeit du einplanen solltest und was du dafür brauchst.

Neugierig geworden?
Mach dich auf den Weg!



jesus.ch



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. – 20. Juni 2027** findet die nächste ALC in Deutschland statt.

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



NEU
22H
OUTDOOR
EVENT

Mehr in der Heftmitte

AWAKENING **4M SWITZERLAND** **HEARTS**

through
Mind, Body and Soul
Adventure