

# DIE MUOTA RUFT

Wandern. Baden. Geniessen. Erleben. – Eine kühle Sommernacht im Muotathal



Das Muotathal schläft – und Du wanderst hindurch. Der Weg beginnt im Abendlicht, führt durch den dunkler werdenden Wald zum Wasserfall bei Illgau – und endet tief in der Nacht an der Muota, einem der wildesten Flüsse der Innerschweiz.

Dazwischen passiert viel: ein erstes Bad am Wasserfall, Atemübungen, eine Buchlesung am Wasser. Dann weiter in die Nacht – bis zur Muota, wo das zweite Bad wartet. Danach: Feuer, Mitternachtssuppe, Austausch unter dem Sternenhimmel. Was dabei passiert, lässt sich schwer beschreiben – es will erlebt werden.

## FÜR WEN IST DIESES ANGEBOT?

Für alle, die gerne wandern und neugierig auf das Kaltbaden sind – oder es bereits kennen und nachts an einem besonderen Ort eintauchen wollen. Keine Vorkenntnisse nötig, mittlere Kondition genügt. Was zählt: Lust auf Natur, Nacht und eine Erfahrung, die nicht alltäglich ist. Die Gruppe ist bewusst auf max. 24 Personen begrenzt, damit jede:r die Begleitung bekommt, die diesem Abend gerecht wird.

## DAS PROGRAMM

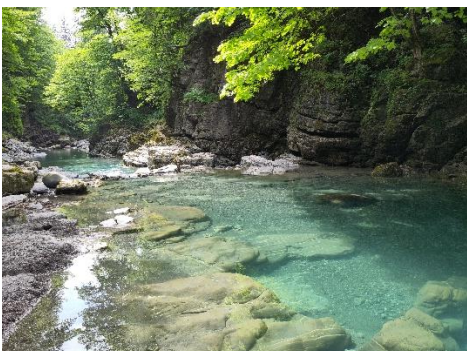
### Abend: Aufbruch ins Dunkel

19.05 Uhr – Abmarsch ab Bushaltestelle Hintere Brücke, Muotathal. Die Wanderung führt beim Kloster vorbei zum Wasserfall bei Illgau – 4.9 km, durch den sich verdunkelnden Wald, mit dem Rauschen des Wassers als Begleitung.



**Erste Begegnung mit dem Wasser** Erste freiwillige Möglichkeit zum Baden am eindrucklichen Wasserfall. Atemübungen, kurze Einstimmung, gemeinsames Einsteigen – wer möchte. Danach: Pause mit Getränk, Snack und Buchlesung "EISKALT SCHWIMMEN" durch die Autorin Jeannette Stangiers-Bors am Wasser. Zeit zum Innehalten.

**Weiter in die Nacht:** Nach ca. 1 Stunde Pause geht es weiter gemütlich der Muota entlang, 5.8 km leicht abfallend, durch die stille Nacht.



**Das Bad in der Muota:** Der Fluss begrüsst uns nach kurzem, steilem Abstieg in der so eindrucklichen Schlucht. Das zweite Bad, in der Nacht, an einem Ort, den nur wenige so erleben. Danach: Aufwärmen durch gezielte Bewegung aus der Muskelkraft – bewusst, eigenständig, wirkungsvoll.

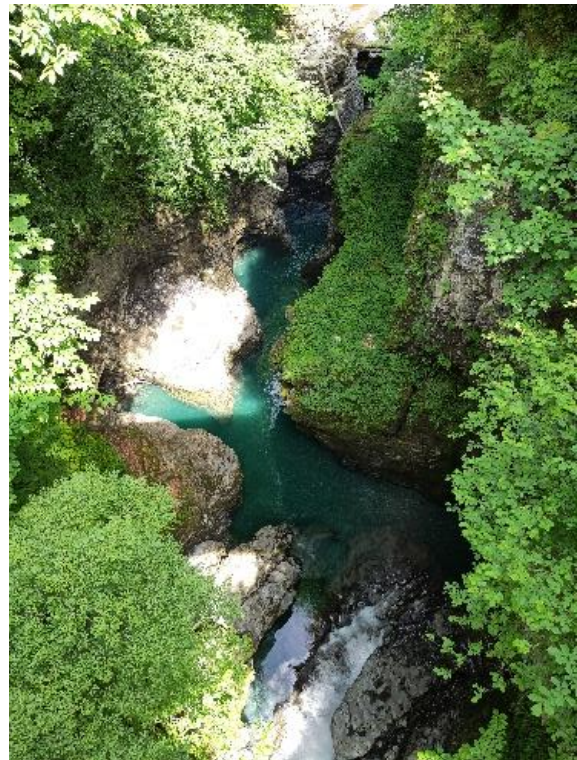
**Feuer. Suppe. Austausch.** Martins legendäre Mitternachtssuppe am Bach wird begeistern – sofern Feuer erlaubt. Gemeinsames Ausklingen, Erzählen, Staunen. Offizielles Ende ca. 01.00 Uhr.

*Rückfahrt: letzte erreichbare Busse ab Schwyz Talstation Stoosbahnen 22.59 & 23.59 Uhr.*

## DATEN & DETAILS

---

<b>Datum</b>	Samstag / Sonntag 27./28. Juni 2026
<b>Abmarsch</b>	19.05 Uhr, Bushaltestelle Hintere Brücke, Muotathal
<b>Strecke</b>	10.7 km · 175 m aufwärts · 265 m abwärts · ca. 5.5 Std.
<b>Ende</b>	ca. 01.00 Uhr an der Muota
<b>Max. Personen</b>	24 · keine Hunde · keine Kinder unter 10
<b>Preis</b>	CHF 69.– / kältenetzwerk-Mitglieder CHF 49.–
<b>Anmeldeschluss</b>	25. Juni 2026
<b>Inbegriffen</b>	Wanderleitung, 2× Kaltbad mit Begleitung, Atemübungen, Buchlesung, Mitternachtssuppe
<b>Anforderung</b>	Mittlere Kondition · Lust auf Nacht und Natur
<b>Mitnehmen</b>	Stirnlatpe, Badesachen, Snack und Getränk zur persönlichen Verpflegung, der Witterung angepasste Kleidung (in der Muota-Schlucht wird es kühl sein); gute Schuhe für den Abstieg in die Schlucht ganz am Schluss; persönlich Notwendiges



Vor Ort wird ein Haftungsausschluss unterzeichnet. Die Teilnahme am Bad erfolgt freiwillig und auf eigene Verantwortung.

## EURE BEGLEITUNG

---

### Jeannette Stangier-Bors – Schweizer Vizeweltmeisterin im Eisschwimmen & Autorin

Jeannettes Weg ins kalte Wasser begann mit einem persönlichen Schmerz: chronische Rückenschmerzen, die sie nach Alternativen suchen liessen. Was sie dort fand, veränderte ihr Leben – und wurde zum Buch: *Eiskalt Schwimmen*, ein Begleiter von den ersten Schritten bis zu vertieften Erfahrungen im Umgang mit der Kälte. In der Wandernacht begleitet sie die Gruppe mit feinem Gespür für Grenzen und Möglichkeiten – und liest am Wasserfall aus ihrem Buch vor.

### Martin Rohner – Mentalcoach SCA & zertifizierter Kälte-Coach

Für Martin ist das Wasser kein Reiz, der überwunden werden muss – sondern ein Raum, in dem echte Begegnung mit sich selbst möglich wird. Als diplomierter Mentalcoach, Achtsamkeitstrainer und 4-Jahreszeiten-Schwimmer begleitet er seit Jahren Menschen ins kalte Wasser – mit Atem, Fokus und stiller Präsenz als Werkzeuge. In der Wandernacht ist er besorgt um die Sicherheit der einzelnen Teilnehmenden, leitet die Einstimmung vor dem Bad, die Atemübungen und das Aufwärmen danach – und sorgt dafür, dass auf dem Feuer eine Suppe entsteht, die wärmt.

## **Beni Imhof – Gründer Kältenetzwerk**

Seit 2015 ist Beni mit der Kälte befreundet – in Bergseen, auf Winterwanderungen, unter freiem Himmel. Was als persönliches Experiment begann, ist heute sein Auftrag: Menschen zusammenzubringen, die die Natur mit allen Sinnen erleben wollen. Als zertifizierter Kältefachmann und Gründer des Kältenetzwerks verbindet er Kälte, Natur und mentale Stärke zu einem stimmigen Ganzen. Er verantwortet Organisation, Route und Sicherheit – und sorgt dafür, dass die Nacht reibungslos läuft, im Hintergrund wie im Vordergrund.

## **ANMELDUNG & KONTAKT**

---

[info@kaeltenetzwerk.ch](mailto:info@kaeltenetzwerk.ch) · +41 79 653 49 13 · [www.kaeltenetzwerk.ch](http://www.kaeltenetzwerk.ch)