UNTERWEGS IN DEN ALPEN
VERNETZT MIT DER WELT

273
KILOMETER

492.300
SCHRITTE

11.292
HÖHENMETER

DIESEN VORTRAG ALS AUFZEICHNUNG HIER:
HTTPS://GOO.GL/TKDAOY

«Wenn du Gott lachen sehen willst, mache einen Plan!»

Erwartungen:

Ruhe in mir

Alleinsein mit mir

Natur in vollen Zügen geniessen

Technik

Sportlichkeit und und und…

Die gefährliche erste Nacht

Nach 17 Kilometern mit meinem 15 Kilogramm schweren Rucksack, genannt Lady, wollte ich nur noch schlafen.

Aber es kam anders.

Community live dabei

Fragen kamen per Insta, Facebook, Mail und Webformular.

Antworten per Podcast und unter den Posts.

Vernetzt mit der Welt

Podcast bei iTunes und Stitcher

Website / Blog über Wordpress

Instagram

Facebook

Whatsapp mit der Familie

Warum ein Podcast?

Ich liebe dieses Medium.

Eigene Erinnerung, eigenes Tagebuch.

Für die Zuhörer spannend und einfacher als Lesen.

Mitten ins Ohr.

und: ich lerne wieder einmal ein neues Medium kennen.

Mobil unterwegs

iPhone 6s

unbegrenzt Internet

Rhode SmartLav Plus Lavaliermikrofon

Solarpanel

Bluetooth-Tastatur

Drobox mit Giga Speicherplatz

Plugins

Podcast:

Blubrry PowerPress

Bilder:

WP Media folder

Optimus

WP-Optimize

Social Media:

CoSchedule

Instagram Feed WD

MailChimp for WordPress

Geo-Tagging:

WP Google Maps

WP Geo-Tagging

Backup:

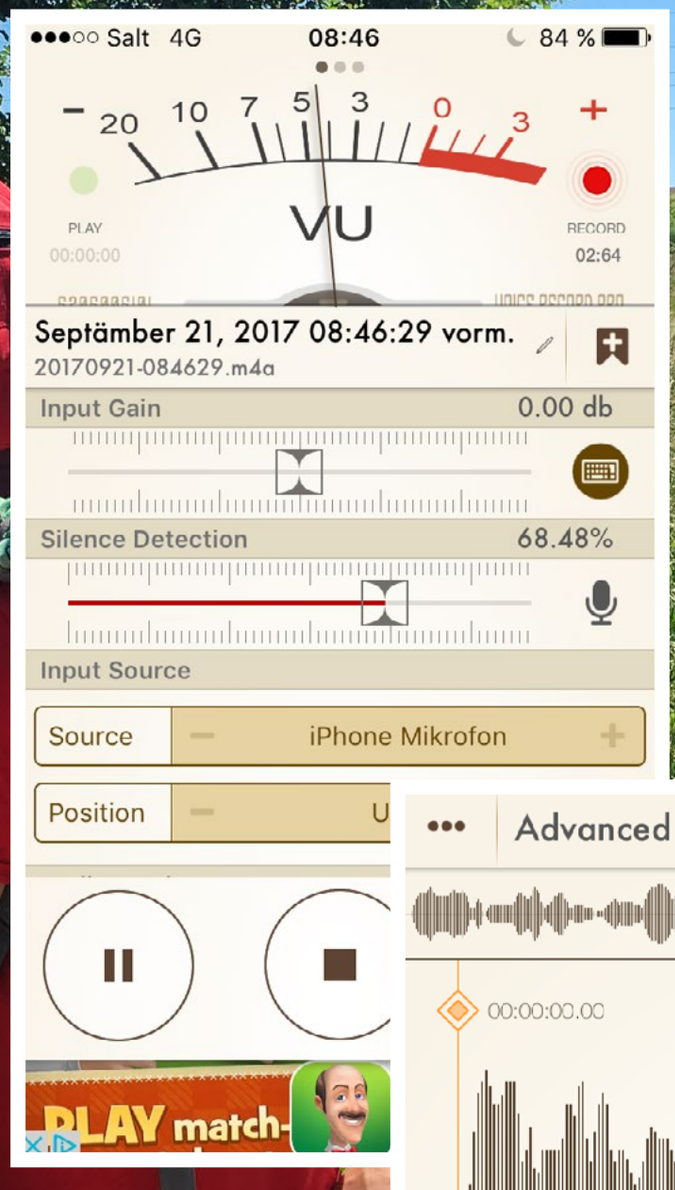
UpdraftPlus - Backup/Restore

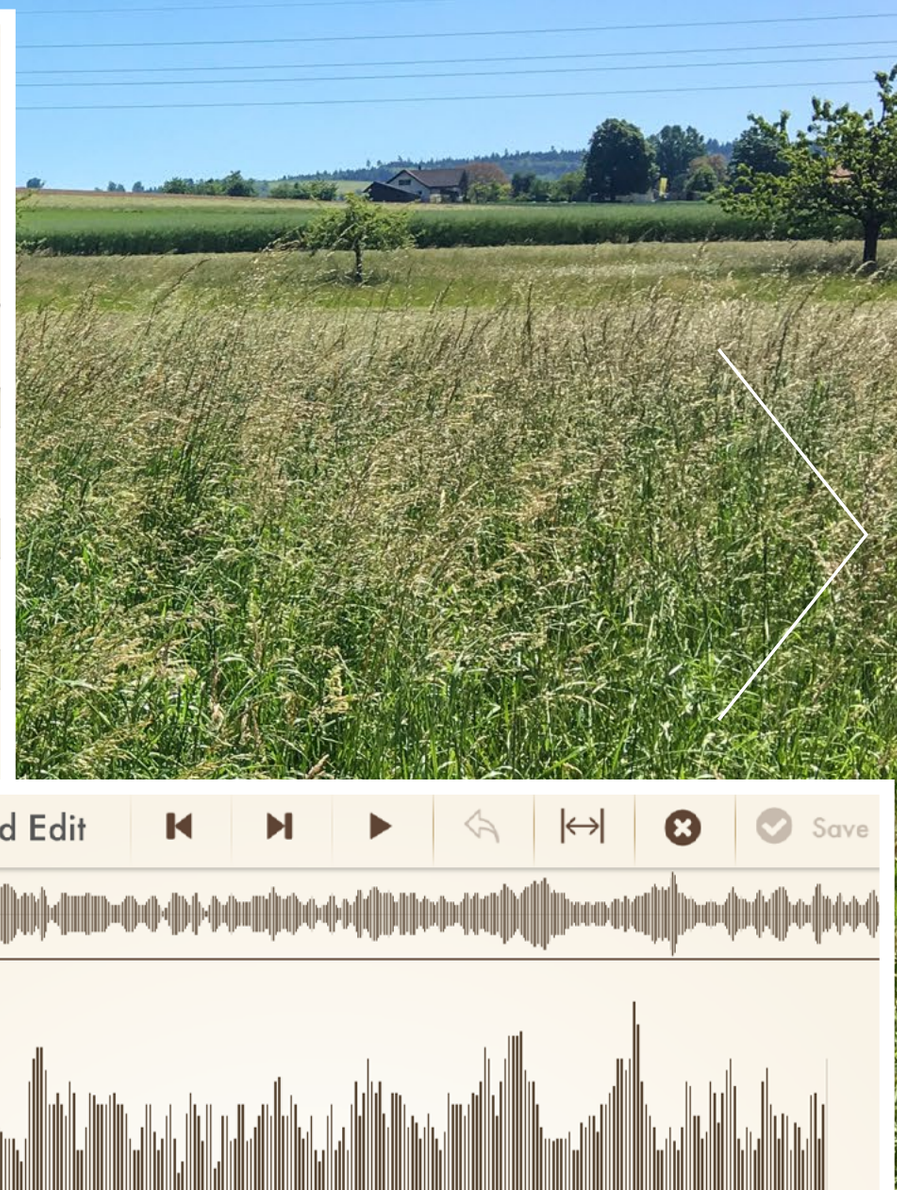
Sonst noch:

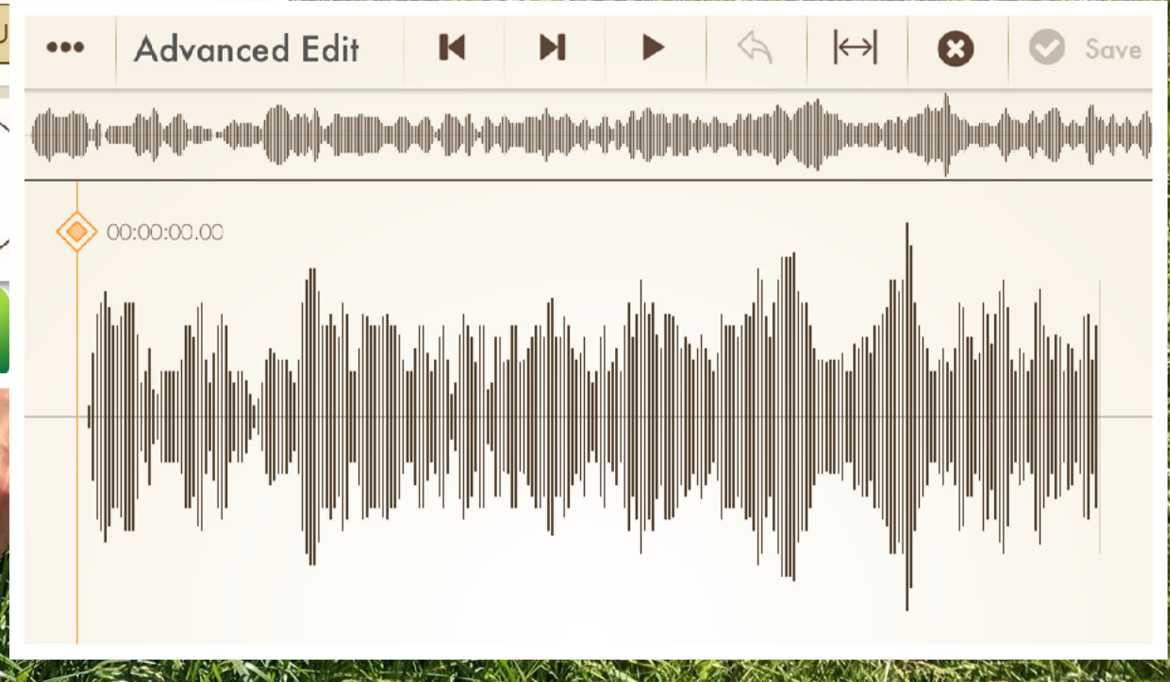
Duplicate Post

«Walk»-Flow

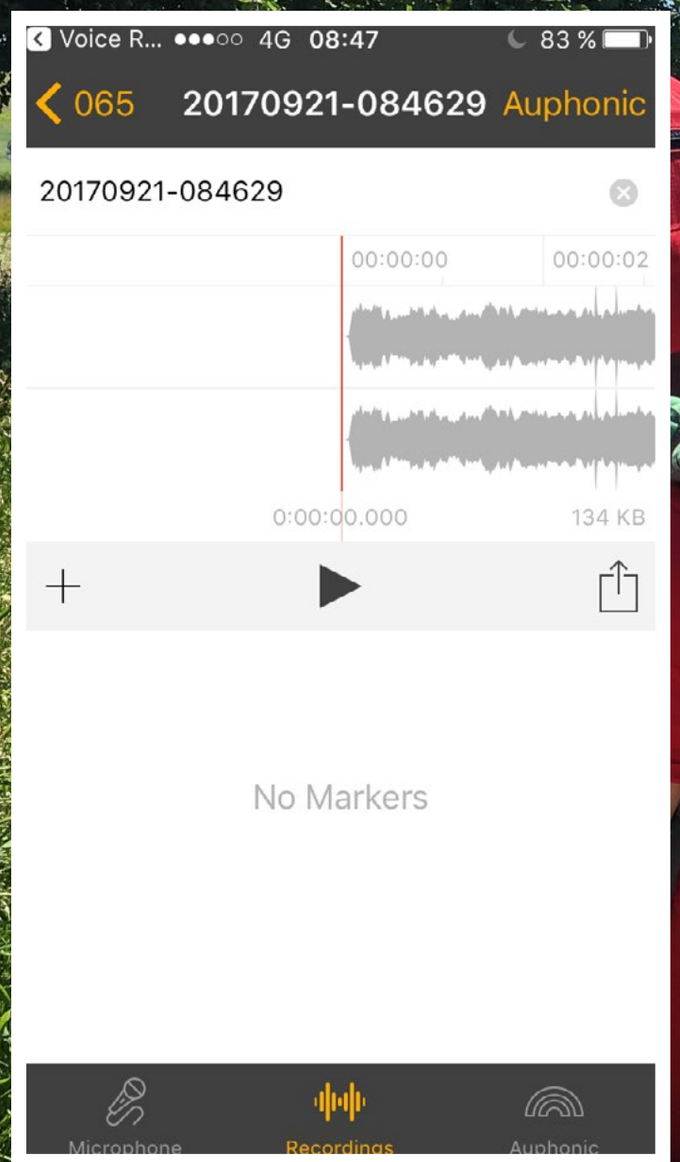
Salt 4G 08:46 84 %
Voice Record Pro
© BejBej Apps

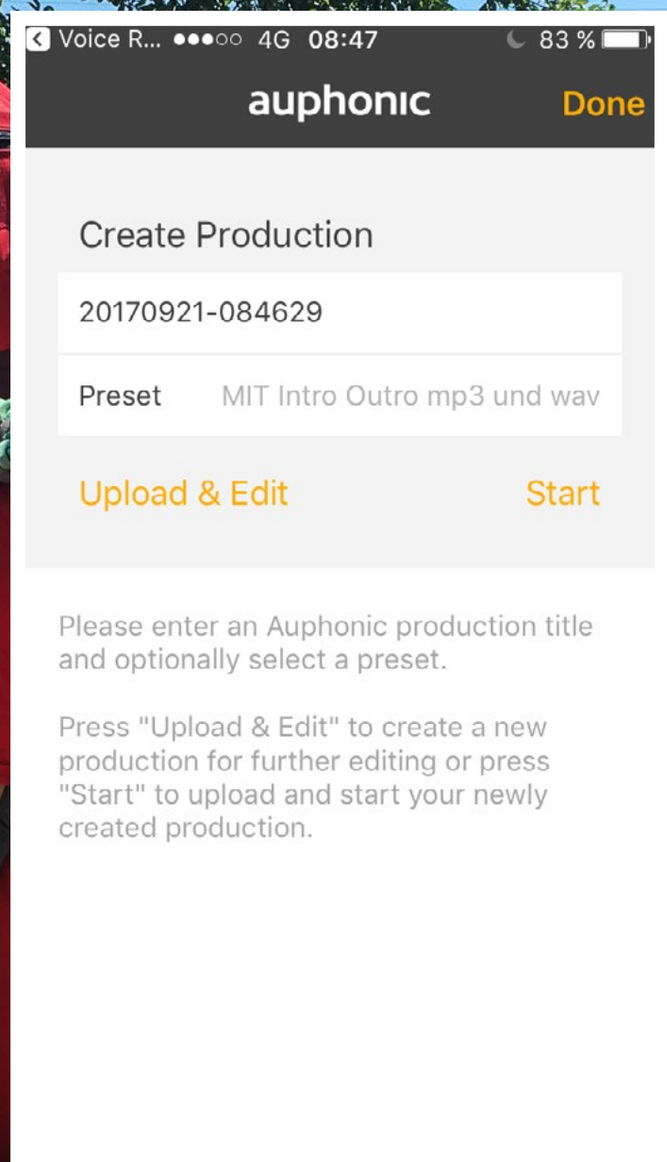

Salt 4G 08:46 84 %
20 10 7 5 3 0 3
VU
PLAY
00:00:00
RECORD
02:64
Septämber 21, 2017 08:46:29 vorm.
20170921-084629.m4a
Input Gain 0.00 db
Silence Detection 68.48%
Input Source
Source iPhone Mikrofon
Position
PLAY match-

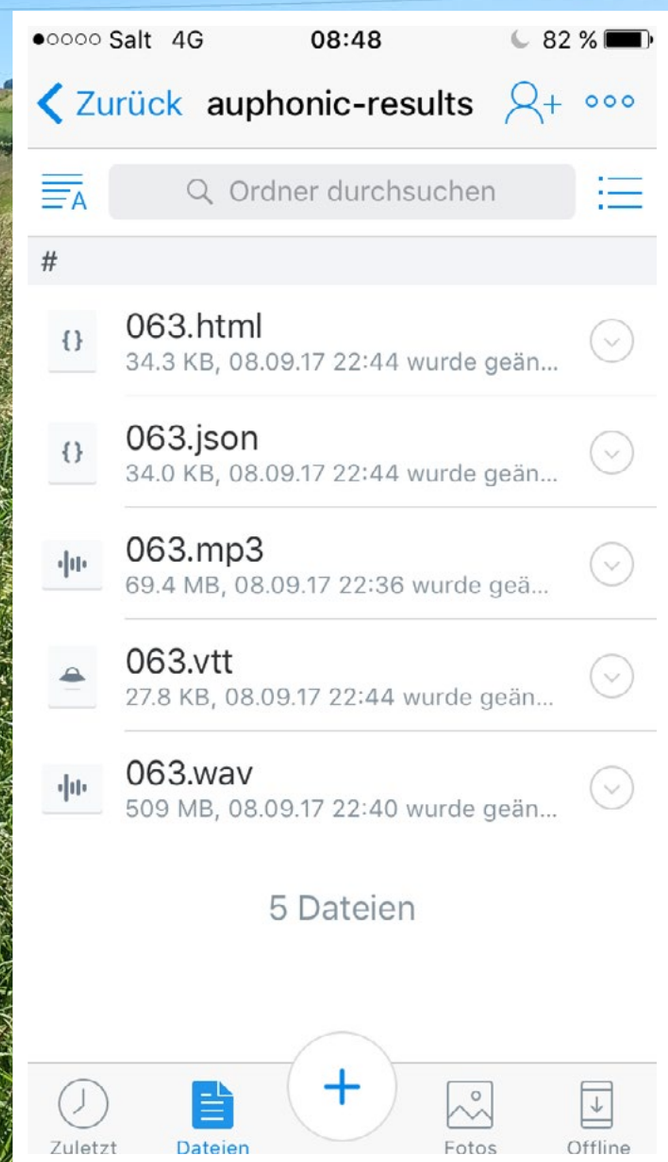



Advanced Edit
Save
00:00:00.00

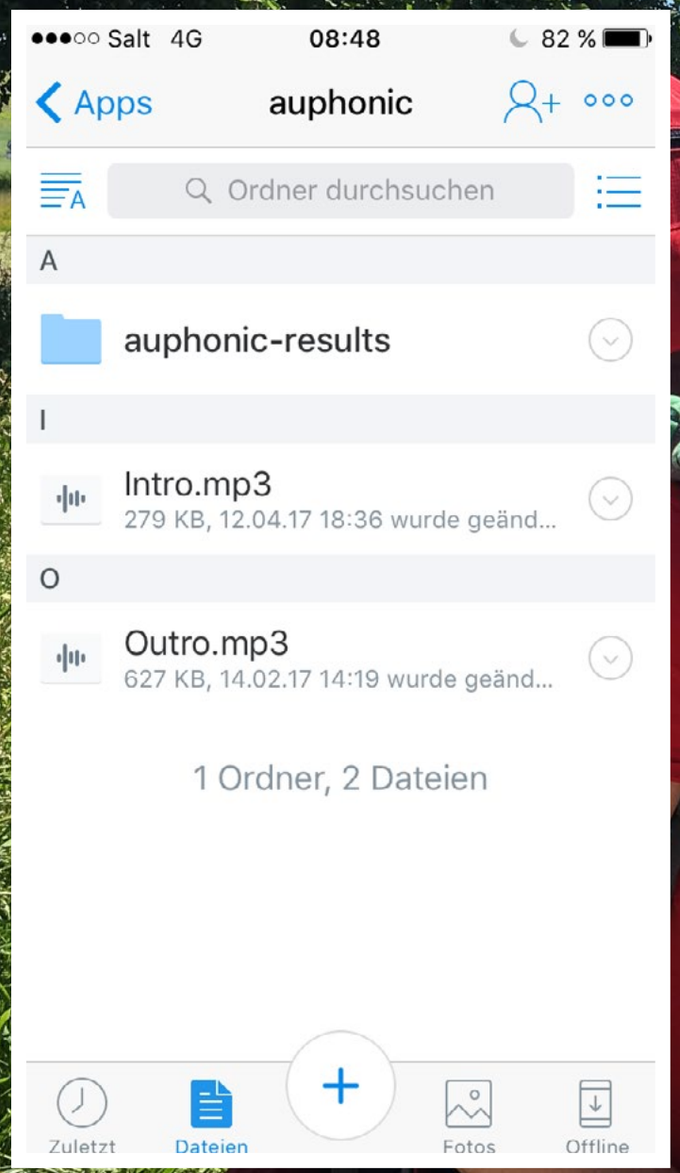
«Walk»-Flow


Voice R... 4G 08:47 83 %
065 20170921-084629 Auphonic
20170921-084629
00:00:00 00:00:02
0:00:00.000 134 KB
No Markers
Microphone Recordings Auphonic

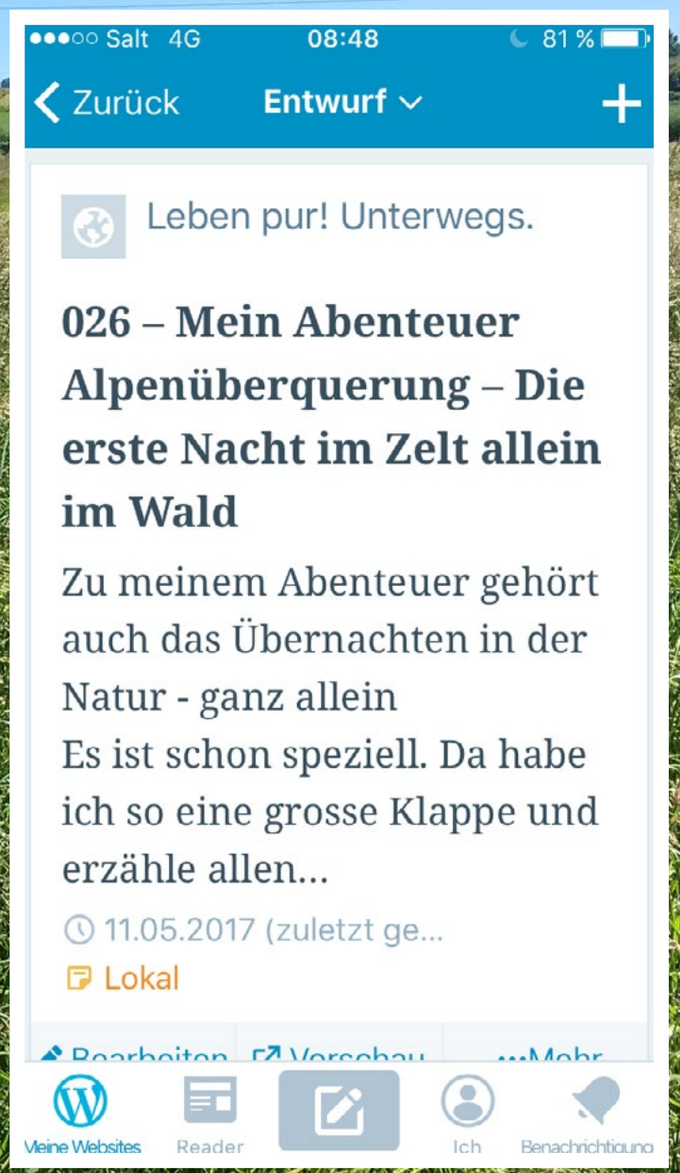

Voice R... 4G 08:47 83 %
auphonic Done
Create Production
20170921-084629
Preset MIT Intro Outro mp3 und wav
Upload & Edit Start
Please enter an Auphonic production title and optionally select a preset.
Press "Upload & Edit" to create a new production for further editing or press "Start" to upload and start your newly created production.


Salt 4G 08:48 82 %
Zurück auphonic-results
Ordner durchsuchen
#
063.html
34.3 KB, 08.09.17 22:44 wurde geän...
063.json
34.0 KB, 08.09.17 22:44 wurde geän...
063.mp3
69.4 MB, 08.09.17 22:36 wurde geä...
063.vtt
27.8 KB, 08.09.17 22:44 wurde geän...
063.wav
509 MB, 08.09.17 22:40 wurde geän...
5 Dateien
Zuletzt Dateien Fotos Offline

«Walk»-Flow

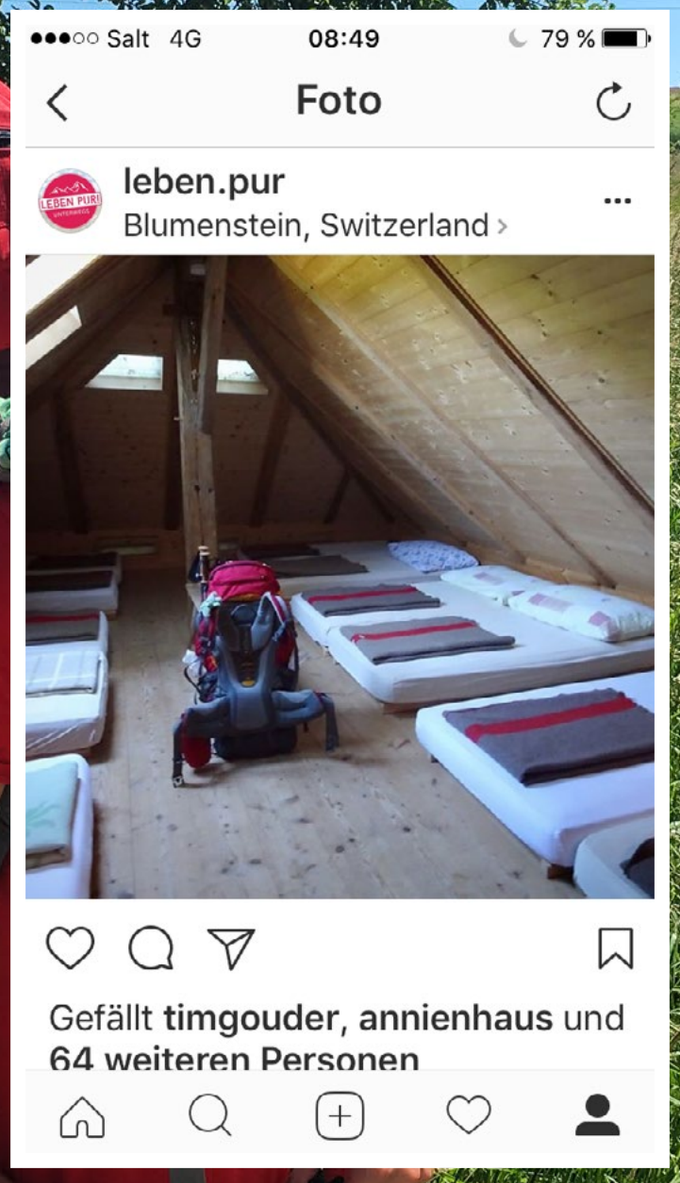

Salt 4G 08:48 82 %
Apps
auphonic
Ordner durchsuchen
A
auphonic-results
I
Intro.mp3
279 KB, 12.04.17 18:36 wurde geänd...
O
Outro.mp3
627 KB, 14.02.17 14:19 wurde geänd...
1 Ordner, 2 Dateien
Zuletzt
Dateien
Fotos
Offline

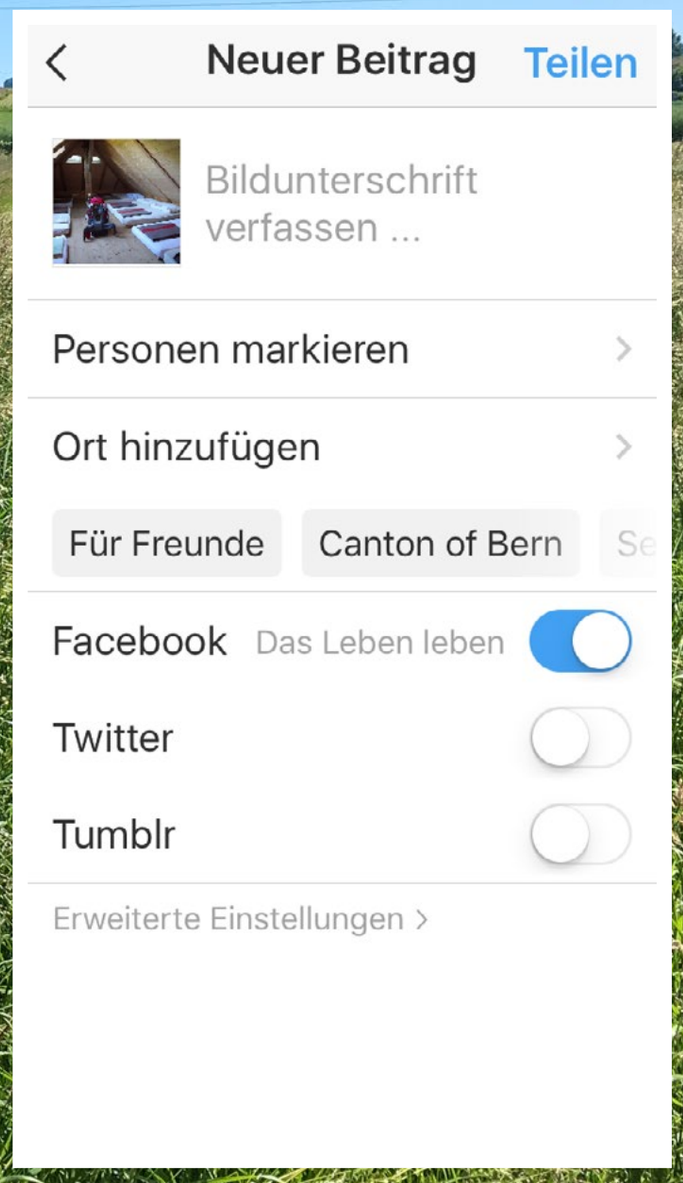
Salt 4G 08:48 82 %
Zurück Leben pur! Unterwegs.
Leben pur! Unterwegs.
www.leben-pur.ch
Statistiken
PUBLIZIEREN
Blogbeiträge
Seiten
Medien
Kommentare
KONFIGURIEREN
Meine Websites
Reader
Ich
Benachrichtigung


Salt 4G 08:48 81 %
Zurück
Entwurf
Leben pur! Unterwegs.
026 – Mein Abenteuer Alpenüberquerung – Die erste Nacht im Zelt allein im Wald
Zu meinem Abenteuer gehört auch das Übernachten in der Natur - ganz allein
Es ist schon speziell. Da habe ich so eine grosse Klappe und erzähle allen...
11.05.2017 (zuletzt ge...
Lokal
Meine Websites
Reader
Ich
Benachrichtigung

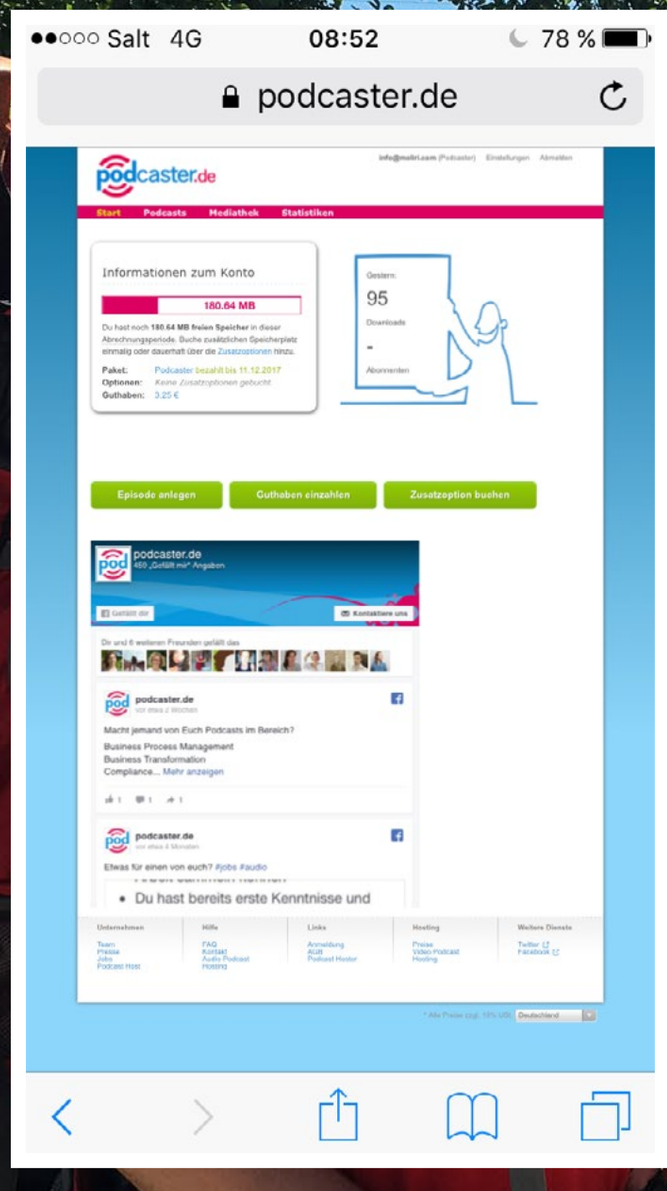
«Walk»-Flow

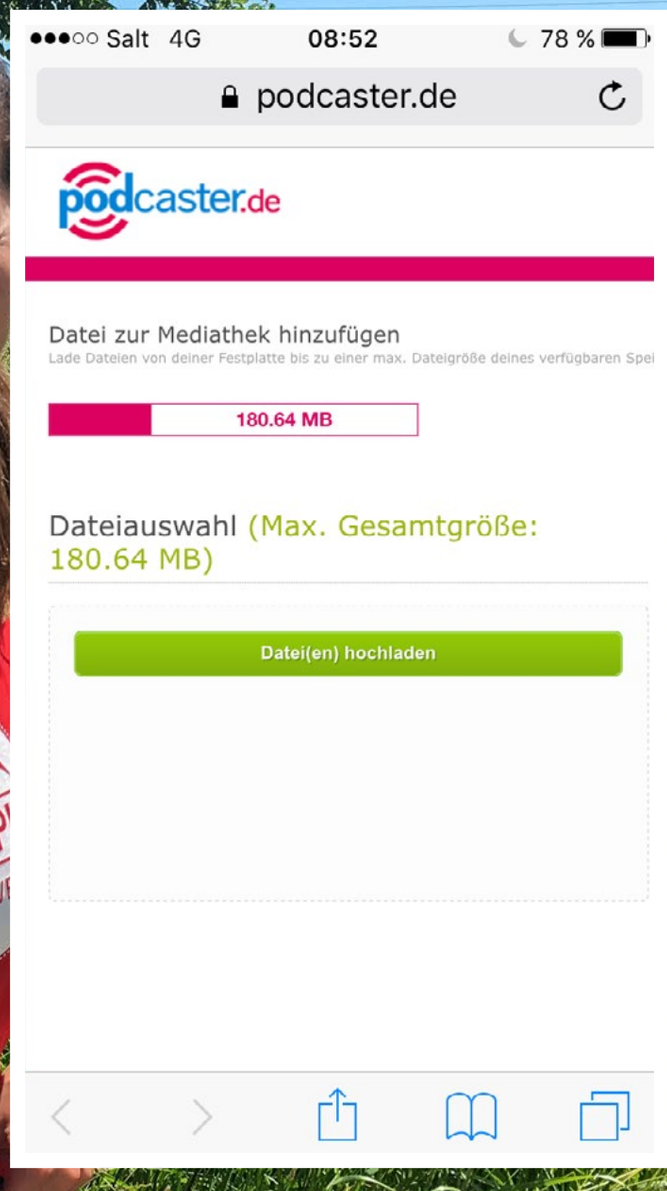
Salt 4G 08:49 79 %
leben.pur
802 Beiträge
400 Abonn...
229 abonni...
Profil bearbeiten
Leben Pur! Unterwegs.
🙏 Das Leben leben.
🐓 Mit allen Sinnen.
📚 Das Momente-Tagebuch.
🏍 Thailand: http://goo.gl/AW58hS
🎤 Podcast auf iTunes.
🎧 Oder hier:
www.leben-pur.ch/
ÜBERSETZUNG ANZEIGEN


Salt 4G 08:49 79 %
Foto
leben.pur
Blumenstein, Switzerland
Gefällt timgouder, annienhaus und
64 weiteren Personen

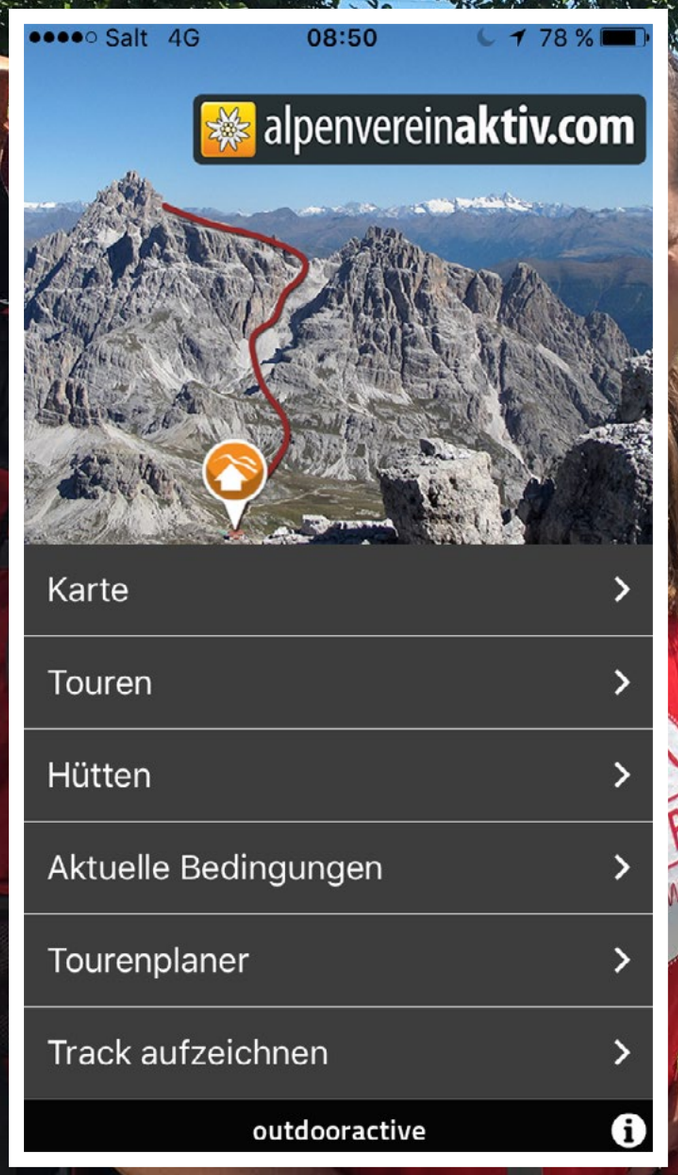

Neuer Beitrag
Teilen
Bildunterschrift verfassen ...
Personen markieren
Ort hinzufügen
Für Freunde
Canton of Bern
Facebook
Das Leben leben
Twitter
Tumblr
Erweiterte Einstellungen

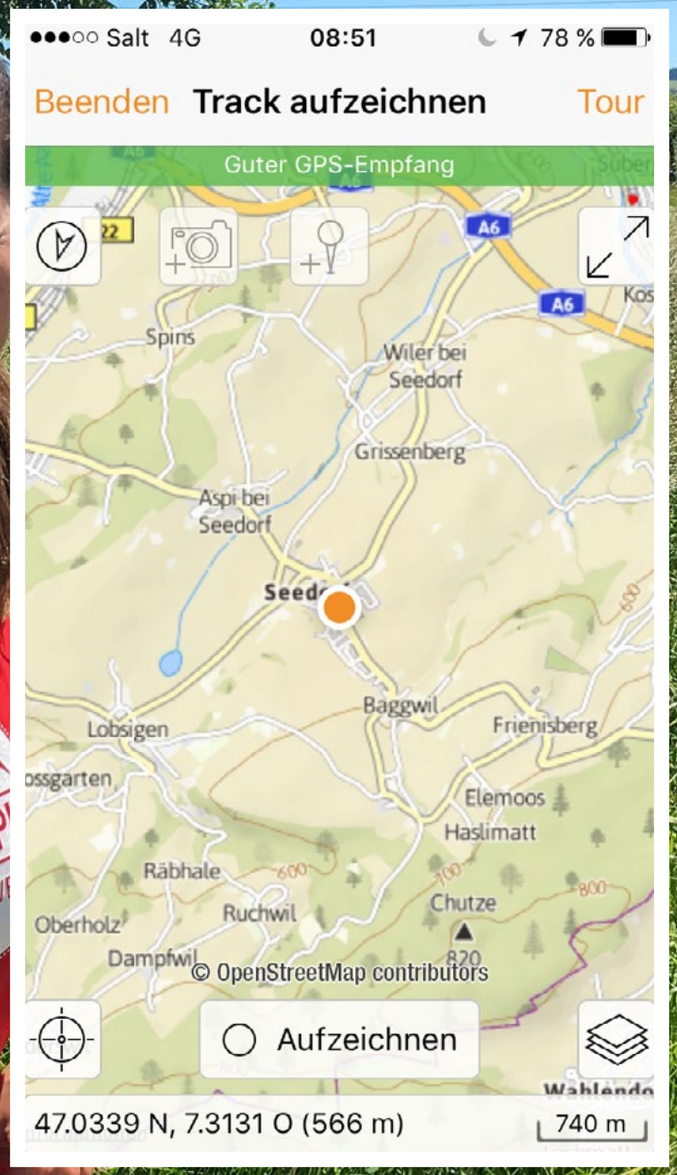
«Walk»-Flow


Salt 4G 08:52 78 %
podcaster.de
podcaster.de
Start Podcasts Mediathek Statistiken
Informationen zum Konto
180.64 MB
Du hast noch 180.64 MB freien Speicher in dieser Abrechnungsperiode. Buche zusätzlichen Speicherplatz einmalig oder dauerhaft über die Zusatzoptionen hinzu.
Paket: Podcaster bezahlt bis 11.12.2017
Optionen: Keine Zusatzoptionen gebucht
Guthaben: 3.25 €
Gestern:
95
Downloads
-
Abonnenten
Episode anlegen
Guthaben einzahlen
Zusatzoption buchen
podcaster.de
Kontaktiere uns
podcaster.de
Macht jemand von Euch Podcasts im Bereich?
Business Process Management
Business Transformation
Compliance... Mehr anzeigen
podcaster.de
Etwas für einen von euch? #jobs #audio
Du hast bereits erste Kenntnisse und


Salt 4G 08:52 78 %
podcaster.de
podcaster.de
Datei zur Mediathek hinzufügen
Lade Dateien von deiner Festplatte bis zu einer max. Dateigröße deines verfügbaren Spei
180.64 MB
Dateiauswahl (Max. Gesamtgröße: 180.64 MB)
Datei(en) hochladen

«Walk»-Flow


Salt 4G 08:50 78 %
alpenvereinaktiv.com
Karte
Touren
Hütten
Aktuelle Bedingungen
Tourenplaner
Track aufzeichnen
outdooractive


Salt 4G 08:51 78 %
Beenden
Track aufzeichnen
Tour
Guter GPS-Empfang
A6
Spins
Wiler bei Seedorf
Grissenberg
Aspi bei Seedorf
Baggwil
Lobsigen
Friensberg
Elemoos
Haslimatt
Räbhale
Chutze
820
Oberholz
Ruchwil
Dampfwil
© OpenStreetMap contributors
Aufzeichnen
47.0339 N, 7.3131 O (566 m)
740 m

Ohne Plan unterwegs

Wandern bis der Schnee kam.

Angst und Sorge. Soll ich umkehren?

Und die unermessliche Freude, es zu schaffen.

Und von all dem im Podcast erzählen.

Was man sich so alles einreden kann

Der Nufenen ist der höchste Strassenpass.

In meinem Kopf.

Das grösste Learning:

Einfach machen! Es kommt schon gut.

Die grössten Geschenke: Begegnungen

Kaffee ohne Einladung

Wunderschöne Momente

Wunderschöne Natur

Liebe Heike,

...

Eigentlich wollte ich nur die Folge hören wie Du allein im Zelt klarkommst, weil ich mir da gerade versuchte die Angst zu nehmen, bin dann aber voll auf Deiner Reise hängengeblieben und habe sie bis zum Ende angehört, immer vor dem Schlafen gehen.

Da ich gerade selbst nicht so reisen kann, und ich liebe es zu reisen, höre ich mir jetzt noch mehr Reiseberichte an und bin so im Kopf unterwegs.

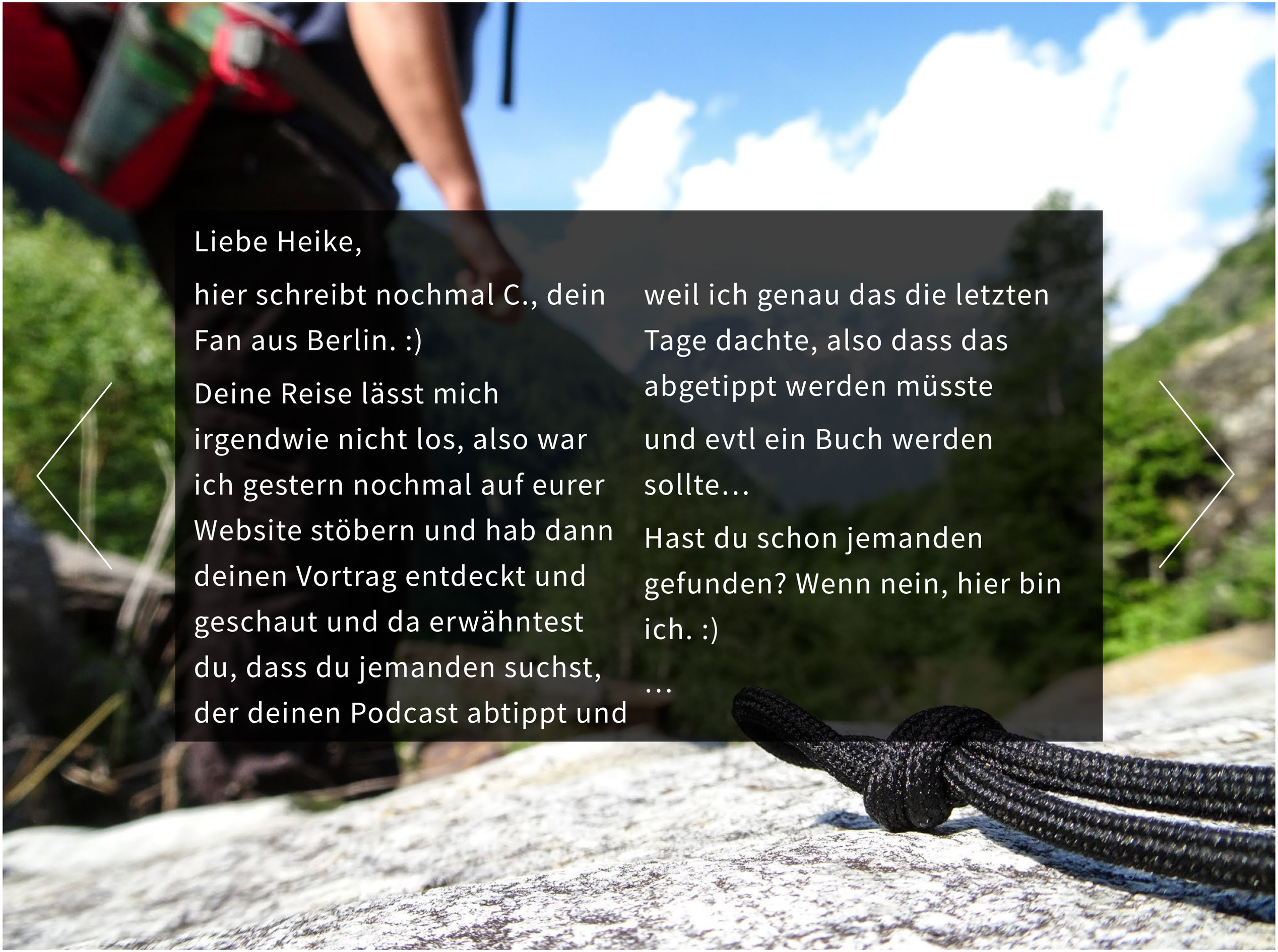
Hab vielen Dank für deine Beschreibungen und deine große Offenheit!

Ich habe generell ein großes Herz für starke Frauen und mir ist vor allem aufgefallen wie gut Du mit Dir selbst umgehst, davon habe ich viel mitgenommen beim Hören.

Stark sein geht ja sehr oft mit viel zu hart gegen sich selbst sein einher.

...

Liebe Grüsse, C.



Liebe Heike,

hier schreibt nochmal C., dein Fan aus Berlin. :)

Deine Reise lässt mich irgendwie nicht los, also war ich gestern nochmal auf eurer Website stöbern und hab dann deinen Vortrag entdeckt und geschaut und da erwähntest du, dass du jemanden suchst, der deinen Podcast abtippt und weil ich genau das die letzten Tage dachte, also dass das abgetippt werden müsste und evtl ein Buch werden sollte…

Hast du schon jemanden gefunden? Wenn nein, hier bin ich. :)

…

Und? Hat es sich gelohnt?

Erwartungen sind zur Hälfte erfüllt.

Die Überraschungen und das Ungeplante haben mir viel mehr Freude gemacht als gedacht.

Ich würde es IMMER und IMMER wieder machen.

LEBEN PUR. UNTERWEGS

LEBEN PUR! UNTERWEGS

LEBEN-PUR.CH **INSTAGRAM.COM/LEBEN.PUR** **FACEBOOK.COM/LEBEN-PUR**

TOC

2 «Wenn du Gott lachen sehen willst, mache einen Plan!»

3 Erwartungen:

4 Die gefährliche erste Nacht

5 Community live dabei

6 Vernetzt mit der Welt

7 Warum ein Podcast?

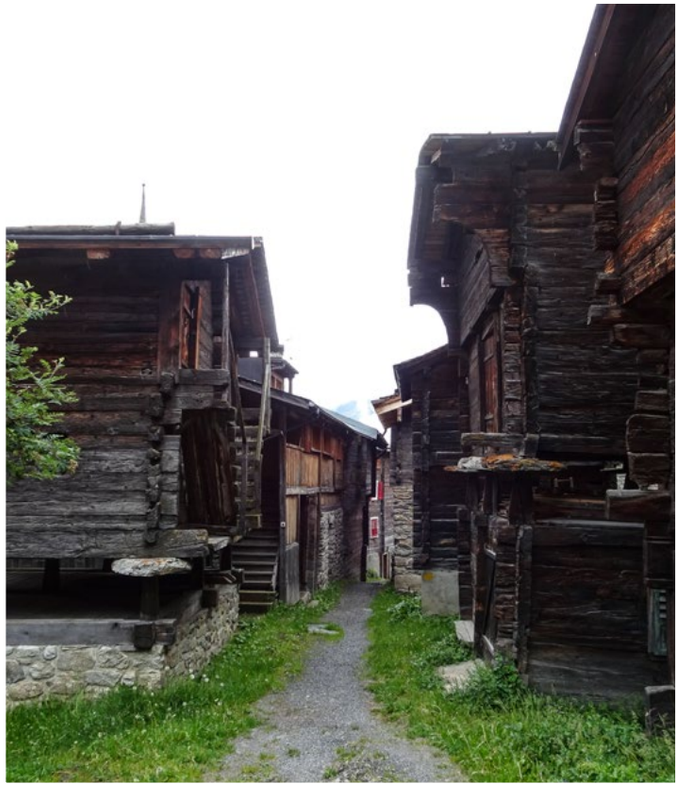
8 Mobil unterwegs

9 Plugins

10 «Walk»-Flow

16 Ohne Plan unterwegs

17 Was man sich so alles einreden kann

18 Das grösste Learning:

19 Die grössten Geschenke: Begegnungen