

# Meditative Nachtwanderung - Lützelsee bei Vollmond

## Die Tour

Der Lützelsee ist bekannt für seine landschaftliche Schönheit. In der friedlichen Stille können wir erleben, wie in uns heilsame Energien aktiviert werden. Ein besonderers Erlebnis bietet die Zeit um die Sommersonnwende, die wir bei Vollmond nutzen, um in tiefere Ebenen unseres Bewusstseins einzutauchen. Bei Vollmond erreicht unser Energielevel das Maximum. Dies in Verbindung mit langanhaltendem rhythmischem Gehen ermöglicht uns eine bewusste Grenzerfahrung in körperlicher, psychischer und geistiger Hinsicht.

Daneben geht man in einigen tantrischen Traditionen davon aus, dass das erste Chakra unter den Fusssohlen zu finden ist. Wird dieses Fusschakra durch längeres Gehen aktiviert, öffnen sich alle anderen Chakren und heilende Energien fließen bis zum Kronenchakra.

Wir umrunden den Lützelsee langsam im Schweigen. Jeder kann eigene Übungen mitbringen, z.B. Meditationen, Mantras, Gebete, Übungen aus dem luziden Träumen, Traumyoga etc. Die Tour beginnt bei Sonnenuntergang (21:30) und endet mit dem Sonnenaufgang (5:30)

**Wanderzeit** incl Pausen: ca. 8 h. Wir gehen 6 enge Runden à 45 min und 2 erweiterte Runden à 75 min. Zwischen je zwei Runden machen wir ca. 10 min Pause.

## Treffpunkt

29.6.18 um 20:59 in Hombrechtikon, Tobel (Zürich ab 20:25 mit S5). Eventuell auch früher in Pizzeria Baumgarten, gleich daneben, bitte bei Anmeldung angeben. Pizzeria Baumgarten wäre auch ein geeigneter Standort für das Auto. Bei Schlechtwetter kann sich das Datum um einen Tag verschieben.

## Rückfahrt

6:00 Hombrechtikon, Tobel mit Bus 970 nach Feldbach, oder 6:06 mit Bus 880 nach Bubikon.

## Mitzubringen

- Wanderschuhe und -bekleidung, Regenschutz, evtl. Stöcke. Halbhohe- oder Sportschuhe reichen aus. Das Gelände ist sehr flach, die Wege eben. Am besten die Schuhe eine Nummer zu gross wählen, während der langen Wanderung schwellen die Füße an.
- Kleine Gürteltasche oder Minirucksack mit dem Nötigsten (Blasenpflaster, kleines Getränk, Energieriegel, Schweizer Messer etc.). Diese Gürteltasche nehmen wir zum Wandern mit.
- Rucksack oder Kühltasche mit Proviant und Getränken, evtl Thermoskanne mit heissem Wasser, dazu Teebeutel, Bouillonwürfel, Miso. Obst, Energieriegel, Miniapotheke. Wer nicht sicher ist, ob er das ganze durchsteht, bringt am besten noch eine Isomatte und Schlafsack/Wolldecke mit. Dann kann er zwischendurch mal eine Runde pausieren. Das ganze deponieren wir an unserer Versorgungstation, wo wir bei jeder Runde (nach 45 min oder 75 min) einmal vorbeikommen.

## Kosten

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Ich verlange keine persönliche Entschädigung, sammle aber Spenden für die gemeinnützige Naturschutzorganisation „Pro Natura“.

## Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 12 Personen.

## Leitung

Bernhard Eisenbarth, zertifizierter Meditationslehrer, esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren

**Anmeldung:** [www.bernhardeisenbarth.ch/touren](http://www.bernhardeisenbarth.ch/touren)

