

Meditative Nachtwanderung - Lützelsee bei Vollmond 2019

Die Tour

Der Lützelsee ist bekannt für seine landschaftliche Schönheit. In der friedlichen Stille der Landschaft können wir erleben, wie in uns heilsame Energien frei werden. Ein besonderer Erlebnis bietet die Zeit um die Sommersonnwende, die wir bei Vollmond nutzen, um in tiefere Ebenen unseres Bewusstseins, jenseits des Alltagsbewusstseins, 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. Wir umrunden den Lützelsee langsam im Schweigen. Jeder kann eigene Übungen mitbringen, z.B. Meditationen, Mantras, Gebete, Übungen aus dem luziden Träumen, Traumpyoga etc. In einigen tantrischen Traditionen geht man 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. All dies kann bei der Wanderung ausprobiert werden. Eine einmalige Gelegenheit.

Die Tour beginnt bei Sonnenuntergang (21:22) und endet mit dem Sonnenaufgang (5:30)

Wanderzeit incl Pausen: ca. 8 h. Wir gehen 5 enge Runden à 50 min und 2 erweiterte Runden à 85 min. Zwischen je zwei Runden machen wir ca. 10 min Pause.

Treffpunkt

20:20 in Hombrechtikon, Tobel (Zürich ab 19:24 mit S5).

Rückfahrt

5:52 Hombrechtikon, Tobel mit Bus 880 nach Bubikon (Zürich an 6:35)

Mitzubringen

- Wanderschuhe und -kleider(nachts kann es kühl und feucht werden !!!!), Regenschutz, evtl. Stöcke. Halbhohe Sportschuhe reichen aus. Das Gelände ist 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 etc.
Wer nicht sicher ist, ob er das ganze durchsteht, bringt am besten noch eine Isomatte und Schlafsack/Woldecke mit. Dann kann er zwischendurch mal eine Runde pausieren. Das ganze deponieren wir an einer Versorgungstation, wo wir nach jeder Runde 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

