

Wasserfallarena Batöni - Meditatives Wandern

Die Tour

Diese Tour dient der Erholung und dem Stressabbau in der freien Natur. Wir üben uns bei dieser Tour in achtsamem Bewegen und Wandern. Wir richten unsere Aufmerksamkeit abwechselnd auf die Körperbewegungen, den Atem, die Fusssohlen etc.

Je nach Wetter nutzen wir die Zeit auch für ein paar einfache Körperübungen in der freien Natur. Wir laufen während des Aufstiegs im Schweigen. In der Wasserfallarena nehmen wir uns genügend Zeit für Meditieren, Staunen, Krafttanken, Verweilen.

Wir schliessen die Tour ab mit einem Kaffee im traditionellen Hotel Alpenhof.

Dauer: ca. 3.5 h reine Wanderzeit, 2 h Pausen

Länge: gut 8 km.

Höhenmeter: je 530 m auf und ab.

Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: 10:41 in Weisstannen, Oberdorf

Anreise z.B. ab Zürich um 8:40

Rückreise: 16:42 ab Weisstannen, Oberdorf (z.B. Zürich an 18:23)

Ausrüstung

Wanderschuhe und -bekleidung, Regenschutz, evtl. Stöcke, Sonnenhut, Sonnencreme, kleines aufblasbares Sitzkissen oder Sitzunterlage.

Mitzubringen

kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken

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

Veranstaltungstermine und Anmeldung, Siehe

www.bernardeisenbarth.ch/touren



www.bernardeisenbarth.ch

Tel: + 41 55 2108770

Mobil: + 41 79 5720204

