

Sihlsprung - 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. Oder lassen uns am Sihlufer nieder, um der Strömung zu folgen.

Dauer: ca. 3 h reine Wanderzeit, 1 h Pausen & Meditation

Länge: gut 8 km.

Höhenmeter: je 200 m auf und ab.

Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: 12:50 an der Bushaltestelle Sihlbrugg, Dorf
Falls jemand mit Auto kommt, treffen wir uns 12:55 an der Kreuzung, wo die Sihlbruggstrasse auf die Zugerstrasse trifft.

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 12:10

Rückreise: 17:05 ab Sihlbrugg, Dorf, Zürich an 17:56

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.bernhard-eisenbarth.ch/touren



www.bernhard-eisenbarth.ch

Tel: + 41 55 2108770

Mobil: + 41 79 5720204

