

Goldingen Drei-Tobel tour - Meditatives Wandern

Die Tour

Eine schöne Tour für einen heissen Sommertag. Bei dieser Tour tauchen wir ein in die unverfälschte, natürliche Schönheit und Frische dreier wilder Tobel. Die Tour steht ganz im Zeichen des Wassers, das im Lauf der Jahrtausende seine Spuren in den Stein gezeichnet hat. Wir gehen schweigend und staunend und üben uns in achtsamem Bewegen und Atmen. Wir folgen der Strömung abwärts und üben uns in Dankbarkeit für das, was uns alles anstrengungslos zufließt. Nach Ende der Tour besteht noch die Möglichkeit zum Schwimmen, Kanu oder SUP fahren im Zürichsee.

Dauer: ca. 2.5 h reine Wanderzeit, ca.1 h Pausen & Meditation. Total 3.5 bis 4h.

Länge: 9 km.

Höhenmeter: 120 m auf, 400 m ab.

Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: 11:14 Goldingen, Oberdorf

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 10:09

Rückreise: ab Schmerikon, jeweils XX:18 und XX:48

Ausrüstung

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

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



www.bernhard-eisenbarth.ch

Tel: + 41 55 2108770

Mobil: + 41 79 5720204

