

# Euthal – Naturnahes Miniretreat am Sihlsee

## Ungefähres Programm (abhängig vom Wetter)

- Meditative Wanderung
- Yoga / Sonnengruss bei Sonnenuntergang und/oder Sonnenaufgang
- Kanufahrt durch unteren Sihlsee und in den Oberlauf der Sihl. Die Fahrt ist familientauglich / anfängertauglich. Das Wasser ist nicht tief und hat bei normalem Wetter kaum Wellen. Reine Paddelzeit: ca. 2.0 h.
- Schwimmen / Standup Paddling im Sihlsee
- Meditation am See
- Bergwanderung auf den Chli Aubrig, mit meditativen Elementen

## Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Freitag um 17:00 treffen wir uns in Euthal auf der Campingwiese, Euthalerstrasse 10.

Zelte können schon vorher aufgebaut werden.

Die Postautohaltestelle ist Euthal Drusberg (Linie 555).

Parkplatz liegt direkt an der Strasse, mit Blick auf den Campingplatz.

Rückreise individuell Sonntagnachmittag zwischen 13:00 und 18:00

## Ausrüstung

Zelt, Campingausrüstung, Schlafsack, Wolldecke, Trainingsanzug, Stirn- oder Taschenlampe, Lebensmittel, Teebeutel oder Pulverkaffee, Badehose, Badelatschen, Wander- oder Sportschuhe, Yogamatte, Sitzunterlage oder -kissen für Meditation, Sonnenhut, Sonnencreme. Wer hat: SUP.

(Es gibt eine kleine Bäckerei mit Café und kleinen Lebensmittelladen nahe Campingplatz.

Ausserdem gibt es auch ein paar kleine Restaurants/Bäsäbeizen.)

**Anmeldeschluss:** 24 Stunden vor Beginn des Retreats.

## Kosten

- Ca. 11 Franken pro Person & Nacht, ca. 10 Franken pro Zelt & Nacht, ca. 2.50 Franken / Nacht für den Parkplatz.
- Kanumiete: ca 30.- Franken / Person incl. Schwimmweste.
- Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Ich verlange keine persönliche Entschädigung, sammle aber Spenden für die gemeinnützige Naturschutz-Organisation „Pro Natura“.

## Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Veranstaltung. Es wird keine Haftung übernommen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Mit der Anmeldung bestätigt der Teilnehmer, dass er schwimmen kann.

## Teilnehmerzahl

Minimum 3, Maximum 12 Personen

## Leitung

Bernhard Eisenbarth

esa Tourenleiter Wandern, zertifizierter Meditationslehrer

