

# Meditative Vollmond-Schneeschuhtour in Amden 27./28. Feb 2021

## Die Touren

2 schöne Schneeschuhtouren in Amden mit Uebernachtung im Naturfreundehaus. Beide Touren werden lawinensicher geführt. Wir bauen einige meditative Elemente in die Touren ein.

### Tour 1:

Der Sonnenuntergang ist gegen 18:06, Mondaufgang 18:16.

Von Arvenbüehl laufen wird mit Schneeschuhen zum Rand des Hochplateaus und danach zum Naturfreundehaus, wo uns gegen 20:00 das Abendessen erwartet. Wanderzeit: ca. 3 h, incl. Pausen. Aufstieg: ca. 300 m, Abstieg: ca. 220 m. Maximale Höhe ca. 1510 m.

### Tour 2:

Wir starten nach dem Frühstück, laufen je nach Schneeverhältnissen/Lawinensituation einen der vielen Rundwege Richtung Arvenbühl. Wanderzeit: ca. 3.5h, incl. Pausen.

Aufstieg: ca. 300 m, Abstieg: ca. 400 m. Maximale Höhe ca. 1510 m.

**Niveau der beiden Touren:** mittel

## Anreise und Treffpunkt

Sammelpunkt ist die Bushaltestelle Arvenbüehl Arven, wo wir uns um 16:07 treffen.

Anreise am besten mit OeV, z.B. Zürich ab 14:43.

## Rückreise

Bus ab Amden Arvenbühl.

## Ausrüstung

Stirnlampe, Schneeschuhe, Stöcke mit grossem Teller, warme und wasserabweisende Wander-, Bergschuhe/ Stiefel. Eventuell Gamaschen. Warme Kleidung und Handschuhe. Necessaire, Handtuch und Pyjama zum Uebernachten. Zusätzlich Seidenschlafsack (kann gemietet werden).

## Mitzubringen

Eventuell heisses Getränk in Thermoskanne und Zwischenverpflegung für unterwegs.

## Kosten

58 Franken für Abendessen, Uebernachtung und Frühstück. (NF Mitglieder 54.-).

Zusätzlich sammle ich am Ende der Tour Spenden für die Naturschutz-Organisation „Pro Natura“ (empfohlener Richtwert 40 Franken).

## Verbindliche Anmeldung

bis 4 Tage vor Start durch Einzahlung des Betrages von 58.- Franken auf Konto Bernhard Eisenbarth bei UBS, IBAN CH14 0023 0230 2069 3140 U.

Bei Abmeldung bis 4 Tage vor Start wird das Geld abzgl 10 Franken Bearbeitung erstattet.

## Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Eine Rega Mitgliedschaft wird empfohlen.

**Teilnehmerzahl:** Minimum 4, Maximum 12 Personen

## Leitung

Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer, esa Leiter Schneeschuhtouren, esa Leiter Wandern

**Anmeldung,** Siehe <https://www.bernhardeisenbarth.ch/meditation/meditatives-wandern/>



www.bernhardeisenbarth.ch  
Tel: + 41 55 2108770  
Mobil: + 41 79 5720204

