

Meditative Vollmond-Schneeschuhtour Chatzenstrick

Die Tour – Altmatt Chatzenstrick Biberbrugg

Meditative Schneeschuhtour am Abend, auch für Unsportliche geeignet. Wir starten in der Weite des Rothenhurmer Hochmoors, steigen von dort auf zum Chatzenstrick, wo wir unseren Blick über das beleuchtete Einsiedeln mit dem imposanten Kloster schweifen lassen. Wir laufen eine Weile über den Grat und steigen ab Richtung Biberbrugg. Der Weg führt uns hierbei durch einen verschneiten Wald.

Wir gehen grösstenteils im Schweigen und machen ein paar meditative Uebungen im Freien.

Sonnenuntergang ca. 16:54, Mondaufgang ca. 16:34

Reine Wanderzeit: ca. 2.25 – 2.5 h, je nach Schneeverhältnissen

Aufstieg: ca. 225 m, **Abstieg:** ca. 310 m. **Maximale Höhe** ca. 1100 m.

Treffpunkt / Endpunkt

Treffpunkt ist Rothenthurm Altmatt Bahnhof, Postplatz 18:14 (z.B. Zürich ab 17:12)

Achtung: dies ist keine Rundtour, daher mit OeV anreisen.

Endpunkt ist Biberbrugg Bahnhof. Rückfahrtmöglichkeiten: 21:07; 21:32; 21:37 etc.

Die Fahrt nach Zürich dauert ca. 1 h.

Ausrüstung

Stirnlampe, Schneeschuhe, Stöcke, warme und wasserabweisende Wander-, Bergschuhe/ Stiefel. Eventuell Gamaschen. Warme Kleidung und Handschuhe.

Mitzubringen

Eventuell heisses Getränk in Thermoskanne für unterwegs, wenn nötig Zwischenverpflegung für den kleinen Hunger zwischendurch.

Kosten

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

Teilnehmerzahl

Minimum 5, Maximum 12 Personen

Leitung

Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer

esa Leiter Schneeschuhtouren

esa Leiter Wandern

Veranstaltungstermine und Anmeldung, Siehe

<https://www.bernhardeisenbarth.ch/meditation/meditatives-wandern/>



www.bernhardeisenbarth.ch

Tel: +41 55 2108770

Mobil: +41 79 5720204

