

Amdener Höhenweg - Meditatives Wandern

Die Tour

Wir fahren von Amden erst mal mit der Niederschlagbahn zum Startpunkt. Von dort laufen wir durch herbstliche Wälder, zeitweise entlang des Naturschutzgebietes. Immer wieder haben wir Gelegenheit, dem Spiel der Herbstfarben in Blättern, Gräsern, Moosen oder Pilzen zu folgen. Der Blick von Amden über den Walensee oder in die Glarner Alpen gibt uns noch einmal Gelegenheit, vor dunklen Novembertagen die grosse Weite zu erleben. Die Tour endet in Arvenbühl.

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

Länge: 10 km.

Höhenmeter: je 420 m auf und 420 m ab.

Technik: leicht (Anfänger)

Kondition: mittel

Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: 11:25 an der Bushaltestelle Amden, Dorf

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 10:12

Rückreise: 16:21 oder 17:21 ab Arvenbühl

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“.

Es entstehen Kosten in Höhe von 9.-Franken für die Fahrt mit dem Sessellift(Niederschlag).

Versicherung

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 9 Personen

Leitung

Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer

esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren

Veranstaltungstermine und Anmeldung, Siehe

www.bernhard-eisenbarth.ch/touren

