

Ranzachtobel - Meditatives Wandern

Die Tour

Eine schöne Tour für einen warmen Spätsommertag. Bei dieser Tour tauchen wir ein in die unverfälschte, natürliche Schönheit und Frische dreier Tobel: Ranzach-, Hebel- und Schwänditobel. Das Gelände ist nicht besonders schwierig, für Anfänger geeignet. Die Tour steht ganz im Zeichen des Wassers, das im Lauf der Jahrtausende seine Spuren in den Stein gezeichnet hat. Wir gehen meist schweigend und staunend und üben uns in achtsamem Bewegen und Atmen.

Dauer: ca. 2.45 h reine Wanderzeit, ca.1 h Pausen & Meditation. Total 4.00 h – 5.00 h.

Länge: 8.5 km.

Höhenmeter: 330 m auf, 330 m ab.

Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: 11:25 Ernetschwil, Dorf

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 10:17

Rückreise: ab Ernetschwil, Dorf ca. 16:30

Ausrüstung

Wanderschuhe und -bekleidung, Regenschutz, evtl. Stöcke, Sonnenhut, Sonnencreme, eventuell 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“.

Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 10 Personen

Leitung

Bernhard Eisenbarth

zertifizierter Meditationslehrer

esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren

