

Stille Wege zu starken Orten

Blick in dein Inneres. Da ist die Quelle des Guten, die niemals aufhört zu sprudeln, wenn du nicht aufhörst zu graben. (Marc Aurel)



Unterwegs im Zürcher Oberland am Sonntag, 29. April 2018

Was dürfen Sie erwarten?

Kurz ausserhalb des Dorfes Wald treffen wir auf den Schmittbach und tauchen ein in den frühlingshaften Mischwald des Sagenraintobels. Einmal links, dann über Brücken und Stege rechts, und wieder zurück auf die andere Seite gewinnen wir sanft aufwärts steigend an Höhe. Das Rauschen und Gurgeln des Baches begleitet uns im Aussen. An energievollen Plätzen tauchen wir mit kleinen meditativen Übungen ein in unsere eigene sprudelnde Quelle. Selbstverständlich hilft ein Picknick aus dem Rucksack auch unseren physischen Körper zu nähren. Auf dem 1231 Meter hohen Hüttchopf werden wir für die Aufstiegsanstrengungen mit einer tollen Fernsicht bis zu den Alpen belohnt.



- Datum:** Sonntag, 29. April 2018
- Wanderleitung:** Werner Forrer, Wanderleiter mit eidg. Fachausweis, Igis
Brigitte Witzig, Körpertherapeutin mit eidg. Fachausweis, Weesen
- Wanderroute:** Wald ZH – Sagenraintobel – Tössscheidli – Hüttchopf - Fischenthal
- Anforderung:** Mittlere Wanderung (T2), vorwiegend Wald- und Wiesenwege
- Treffpunkt:** Wald ZH, Bahnhof, **09.20 Uhr**, Chur ab 07.16 / Ziegelbrücke ab 08.19
- Rückkehr:** Fischenthal, Bahnhof, **ca. 16.20 Uhr**, Fischenthal ab 16.29
- Reine Wanderzeit:** ca. 4 ¼ Std.
- Auf- / Abstieg:** 700 m ↗, 600 m ↘, Distanz ca. 12 km
- Ausrüstung:** Wanderschuhe, Wanderstöcke empfohlen, dem Wetter und der Temperatur entsprechende Bekleidung, Sonnen- und Regenschutz
- Verpflegung:** aus dem Rucksack für Mittagsrast, genügend Flüssigkeit, keine Einkehr unterwegs
- Anmeldung:** bis Donnerstag, **26.04.2018** bei Werner Forrer **079 359 27 48** oder bei Brigitte Witzig **079 402 45 11** (bitte Natel- oder Telefonnummer angeben) Maximale Anzahl: 18 Personen
- Anfahrt:** individuelle Anreise nach Wald ZH mit ÖV (Verbindungen werden gerne bekannt gegeben) oder Privat-PW
- Kosten:** **CHF 38.00**, geführte Wanderung, unterwegs an besonderen Orten meditative Übungen und Wahrnehmungen mit Brigitte Witzig
- Spezielles:** **die Wanderung findet nach Möglichkeit bei jeder Witterung statt.** Absage bis Freitagabend, **27.04.2018**, per SMS oder Anruf.

Werner Forrer, Wanderleiter (BAW/SWL) mit eidg. Fachausweis,
www.wanderbaer.ch / werner_forrer@bluewin.ch / 079 359 27 48
Brigitte Witzig, Coach und Therapeutin mit eidg. Fachausweis
www.brigitte-witzig.ch / info@brigitte-witzig.ch / 079 402 45 11

