

# 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 Samstag 13. Mai 2017

### Was dürfen Sie erwarten?

Kurz ausserhalb des Dorfes treffen wir auf den Schmittbach und tauchen ein in den frühlinghaften 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:** Samstag, 13. Mai 2017
- Wanderleitung:** Werner Forrer, Wanderleiter mit eidg. Fachausweis, Igis  
Brigitte Witzig, Körpertherapeutin mit eidg. Fachausweis, Weesen
- Wanderroute:** Wald ZH – Sagenraintobel – Scheidegg – 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, bei Bedarf Wanderstöcke, dem Wetter und der Temperatur entsprechende Bekleidung, Sonnen- und Regenschutz
- Verpflegung:** aus dem Rucksack für Mittagsrast, genügend Flüssigkeit  
Kaffeepause im Restaurant Alp Scheidegg
- Anmeldung:** bis Donnerstag, **11.05.2017** 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 Freitagmittag, **12.05.2017**, 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

