

Zusammen-Unterwegs-Sein

Den Atem wahrnehmen - wie atme ich: Ist er tief oder eher oberflächlich? Regelmässig oder stockend? Atme ich zwar ganz ein, aber nicht ganz aus? Beobachte einfach, nimm einfach wahr, wie der Atem ist, ohne zu beurteilen, ohne etwas ändern zu wollen.

Rundwanderung Rämismühle - Tüfels Chilen **

Die Tour	Wasser selbst kann Berge versetzen. So wandern wir durch das Gartentobel, das Krebsbachtobel und das Röhrlitobel.
Route	Bhf. Rämismühle-Zell - Zell - Unter Schlaf - ,Tüfels Chilen - Ober-Langenhard - Rämismühle-Zell
Treffpunkt	Bahnhof Stadelhofen 09:35
Wanderzeit	Ca. 3.30 h reine Wanderzeit, 1.5 h Pausen, 12 km, je 440 m auf und ab
Mitbringen	Kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken
Ausrüstung	Gute Schuhe, Rucksack, Regenschutz, Sonnenschutz, Stöcke sind hilfreich, Persönliches
Anreise	Bahnhof Stadelhofen ab 09:50, Winterthur ab 10:13, Rämismühle-Zell an 10:32 oder individuell Rämismühle-Zell 10:30
Rückreise	Rämismühle-Zell ab 16:25, Bahnhof Stadelhofen an 17:08
Billett	Rämismühle-Zell retour
Karte/Route	Karte/Route einblenden
Dank/Inspiration	Buch ‚Wasserwunder‘ Michel Brunner, Ueli Brunner

