

### **Klein Anfangen**

Schritte wagen. Wandern.  
Menschen begegnen.  
In Bewegung sein.

### **Harmonie und Nachhaltigkeit leben**

Zusammen unterwegs sein.  
In der Natur sein. In die Stille tauchen.  
Sich austauschen. Orte kennenlernen.  
Kultur erleben. Trauer zulassen.  
Dem Innern Raum geben.

### **Loslassen lernen**

Perspektive wechseln.  
Neues annehmen.  
Neugierig sein.  
Aus dem Alltag treten.

## **Zusammen Unterwegs Sein**

### **Die Freude an kleinen Dingen entdecken**

Neues entdecken. Inspirierende  
Momente geniessen. Kreativ sein.  
Sich Erfreuen. Geniessen.  
Essenzielles finden. Feiern.

### **Im Hier und Jetzt sein**

Bei sich sein. Verbunden sein.  
Achtsam sein.  
Dasein.

**Zusammen-Unterwegs-Sein** ist eine Einladung zum gemeinsamen Wandern. Wir wandern in einer kleinen Gruppe, entspannen beim Wandern und sind bewusst unterwegs. Was uns geschenkt ist, ist der gegenwärtige Augenblick.

#### **Wanderprogramm Herbst 2021, jeweils Donnerstag**

- 2. September Weesen - Quinten \*\*
- 30. September Schwägalp - Appenzell \*\*\*
- 14. Oktober Schwarzenburg - Thörishaus \* / \* \*
- 28. Oktober Oberneunforn - Frauenfeld \*
- 11. November Kempten - Pfäffikon \*\*
- 25. November Menzingen Rundwanderung \*\*
- 9. Dezember Neftenbach - Berg am Irchel \*\*

**Anmeldung:** Bis am Vortag unter  
[roger.aeschmann@bluewin.ch](mailto:roger.aeschmann@bluewin.ch) oder 076 374 24 04  
Philosophie und detaillierte Wanderblätter unter:  
[www.roger-aeschmann.ch/unterwegs-sein/](http://www.roger-aeschmann.ch/unterwegs-sein/)

#### **So geht's**

Die Wanderungen werden nach Möglichkeit gemäss Programm durchgeführt, wenn mindestens eine Anmeldungen erfolgt.

#### **Treffpunkt:**

Zürich Hauptbahnhof, Bahnhof Stadelhofen oder gemäss Wanderblatt.

#### **Anreise / Rückreise:**

Abreise zwischen 7.00 und 9.30 Uhr.  
Rückreise ab Zielort ca. 16.00 bis 18.00 Uhr, mit ÖV.

#### **Billett:**

Die Teilnehmenden lösen ihre Billette nach den Angaben im Wanderblatt selber.

#### **Verpflegung:**

Eigenen Proviant aus dem Rucksack. Genügend zu trinken.

#### **Ausrüstung:**

Wanderschuhe, Rucksack, Regenschutz, Pullover, Sonnenschutz, Persönliches, evtl. Wanderstöcke.

#### **Kosten:**

Die Wanderungen sind unentgeltlich. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.