

## Zusammen-Unterwegs-Sein

**Die Gehmeditation** - Gehen ist die natürlichste Bewegung des Menschen, und langsames, bewusstes Gehen ist eines der einfachsten Mittel um zu entschleunigen und zu entspannen. Langsames Gehen beruhigt den Körper, und wenn wir es achtsam machen, beruhigt es auch den Geist. Das ist Gehmeditation.

### Rundwanderung Sihlbrugg - Sihlmatt \*

#### Ein Wunderwald - zu jeder Jahreszeit!

<b>Die Tour</b>	Ein Weg der Sihl entlang und an eiszeitlichen Mittelmoränen vorbei für alle, die es lieben, eine abwechslungsreiche Natur an einem herrlichen Fluss geniessen zu wollen, ohne höhere Steigungen hinter sich bringen zu müssen. Eine tolle, erquickende Wanderung für Ungeübte sowohl als auch als «Einlaufzeit» für bestens Geübte! Die Sihl lädt uns immer wieder zum Entdecken, Staunen und Sein ein.
<b>Route</b>	Sihlbrugg, Dorf (535m) - Sihlsprung - Sihlmatt, Restaurant (598m)- Sihlbrugg, Dorf
<b>Treffpunkt</b>	Zürich HB, Treffpunkt 09:20
<b>Wanderzeit</b>	ca. 3.5 h reine Wanderzeit, 2 h Pausen , 12.5 km, 200m auf/ab
<b>Mitbringen</b>	Kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken
<b>Ausrüstung</b>	Gute Schuhe, Regenschutz, Stöcke sind hilfreich, Sonnenschutz, Persönliches
<b>Anreise</b>	Zürich HB ab 9:35 Uhr, Baar ab 10:02, Sihlbrugg, Dorf an 10:14
<b>Rückreise</b>	Sihlbrugg, Dorf ab 16:45, Baar ab 17:01, Zürich HB an 17:25
<b>Billett</b>	Zürich HB – Sihlbrugg, Dorf retour
<b>Karte/Route</b>	<a href="#">Karte/Route einblenden</a>
<b>Dank/Inspiration</b>	Diverse