

Zusammen-Unterwegs-Sein

Ein Wunsch möge sein, Ruhe finden und Kraft schöpfen auf den Wanderungen und sich selber Zeit schenken - Zeit zum Sehen, Zeit zum Hören, Zeit zum Spüren, Zeit zum Geniessen.

Die Urkräfte sehen, hören, spüren, erleben - einfach mit allen Sinnen erleben.

Weisstannental: von Weisstannen zum Batöni ***

Ein unbändiger und kraftvoller Ort - die Wasserfälle vom Batöni

Die Tour	Wir üben uns bei dieser Tour in achtsamem Bewegen und Wandern. Wir richten unsere Aufmerksamkeit abwechselnd auf die Körperbewegungen, den Atem, die Fusssohlen etc. Beim Aufstieges besteht die Möglichkeit im Schweigen zu laufen. In der Wasserfall Arena nehmen wir uns genügend Zeit zum Dasein, Staunen, Krafttanken und Verweilen. Ausklang der Tour bei einem Kaffee/Tee im traditionellen Hotel Alpenhof.
Route	Von Weisstannen (1000m) durch das Tal des Gufelbaches bis nach Batöni (1527m). Auf dem gleichen Weg zurück.
Treffpunkt	Zürich HB, Gruppentreffpunkt 07:50
Wanderzeit	ca. 3.5 h reine Wanderzeit, 2 h Pausen, gut 8 km, je 530 m auf und ab Technik: mittel (Bergwanderweg), Kondition: mittel
Mitbringen	Kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken
Ausrüstung	Wanderschuhe, Regenschutz, Pullover, Stöcke sind hilfreich, Sonnenschutz, Persönliches
Anreise	Zürich HB ab 08:07 IC3, Sargans ab 09:06 NFB 433, Mels ab 09:12 NFB 432, Weisstannen, Oberdorf an 09:41
Rückreise	Weisstannen, Oberdorf ab 16:42, Zürich HB an 18:23
Billett	Zürich HB - Weisstannen, Oberdorf retour
Karte/Route	Karte/Route einblenden
Dank/Inspiration	Buch ‚Auf stillen Wegen an starke Orte‘ von Heinz Staffelbach

