

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.

Winterwanderung Schwägalp AR **

Schwägalp: aus der Enge in die Weite

Die Tour	Das Postauto von Urnäsch zur Schwägalp ist meist gut besetzt, viel Volk ist unterwegs zum Säntis. Wer bei Steinchräzeren (Haltestelle Kräzerli) aussteigt, ist schon am Start der Wanderung. Das erste Ziel, das vormalige Gasthaus Chräzerli, ist schnell erreicht – kurz hinab, über die junge Urnäsch, danach kurz hinauf. Fertig. An der Urnäsch geht es alsbald talwärts durch eine kleine Schlucht im Gebiet Unghürflüeli. Im Winter schmücken Eiszapfen den Wasserfall. Bei der Haltestelle Steinfluh dreht die Strecke und führt den Tosbach entlang erneut aufwärts, sie ist auch ein Schlittelweg. Das Gelände links und rechts gilt als Wildruhezone und ist deswegen in der kalten Jahreszeit tabu: freestylen und improvisieren verboten. Gegen Schluss der Wanderung öffnet sich das Gelände. Die Schwägalp mit dem Säntisriegel, einer senkrechten Wand, ist ein Anblick zum Staunen. Nach der Enge ist die Wende zum Monumentalen verblüffend.
Route	Steinchräzeren– Kräzerli– Steinfluh– Niemertshölzli– Tanne– Siebenhütten– Schwägalp (Postauto).
Treffpunkt	Zürich HB Treffpunkt 8:55
Wanderzeit	Ca. 3 h reine Wanderzeit, 2 h Sein, ca. 8 km, 410 m auf und 190 ab
Mitbringen	Kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken
Ausrüstung	Wintertauglich, Sonnenschutz, Stöcke sind hilfreich, Persönliches
Anreise	Zürich HB ab 09:09, Gossau ab 10:21, Urnäsch ab 10:47, Steinchräzeren an 10:56
Rückreise	Schwägalp ab 16:17, Urnäsch ab 16:45, Gossau ab 17:14, Zürich HB an 18:21
Billett	Hin: Zürich - Steinchräzeren, Postautohaltstelle - Rückweg: Schwägalp AR - Zürich
Karte/Route	Karte/Route einblenden
Dank/Inspiration	Thomas Widmer