

## 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.

### Arvenbüel - Flügenspitz \*\*

#### Auf ganz leisen Sohlen durch die Wildruhezone

<b>Die Tour</b>	<p>Die reizvolle Rundwanderung führt durch schöne Landschaften von Arvenbüel über die Alp Looch auf den Flügenspitz und zur Vorder Höhe. Die Tour begeistert mit vielen grandiosen Ausblicken und mit schönen Alpwiesen.</p> <p>Schneeschuhwanderung: Von der Posthaltestelle „Arvenbüel, Arven“ geht es auf einer markierten Route östlich zur Alp Looch. Ab hier ist man in der Wildruhezone unterwegs. Zuerst stampfen wir etwa 400 Meter Richtung Norden und halten dann nordöstlich auf die Bärenegg zu, weiter über den Saum zur Vorderhöhi (Alpbeiz). Von hier geht es in beinahe gerader Linie zurück zum Ausgangspunkt.</p>
<b>Route</b>	Arvenbüel, Arven (1270m) - Alp Looch (1535m) - Flügenspitz (1661m) - Vorder Höhi (1534m) - Arvenbüel, Arven (1270m)
<b>Treffpunkt</b>	Zürich HB Treffpunkt 9:00
<b>Wanderzeit</b>	Ca. 3.5 h reine Wanderzeit, 2 h Sein, ca. 9,5 km, 500 m auf und ab
<b>Mitbringen</b>	Kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken
<b>Ausrüstung</b>	Wintertauglich, Sonnenschutz, Stöcke sind hilfreich, Persönliches
<b>Anreise</b>	Zürich HB ab 09:12, Ziegelbrücke ab 10:04 B650, Arvenbüel, Arven an 10:37
<b>Rückreise</b>	Arvenbüel, Arven ab 16:21, Ziegelbrücke ab 17:00, Zürich HB an 17:48
<b>Billett</b>	Zürich - Arvenbüel, Arven retour
<b>Karte/Route</b>	<a href="#">Karte/Route einblenden</a>
<b>Dank/Inspiration</b>	Heinz Staffelbach, Urkraft Wald

