

## Zusammen-Unterwegs-Sein

**Präsenz** - das Hier und Jetzt genießen. Präsenz ist das bewusste Leben und Wahrnehmen im Hier und Jetzt - an dem Ort, wo wir gerade sind, mit den Menschen, die uns begegnen, alles im gegenwärtigen Moment. Ein anderes Wort für Präsenz ist Achtsamkeit.

### Grafenort - Obermatt - Engelberg \*/\*\*

#### Der Weg durch die Schlucht

<b>Die Tour</b>	Die wildromantische Aaschlucht ist das Ergebnis jahrtausendelanger Erosion. Ein prachtvoller Wanderweg durchzieht dieses Naturwunder der Länge nach. Er führt vom Nidwaldner Talboden zur Hochebene des Klosterdorfs Engelberg hinauf.
<b>Route</b>	Grafenort (600m) - Obermatt (670m) - Engelberg (990m)
<b>Treffpunkt</b>	Zürich HB, Gruppentreffpunkt um 08:20 Uhr
<b>Wanderzeit</b>	Ca. 3 1/2 h reine Wanderzeit, 2 h Sein, 10 km, 500m auf, 100m 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 8:35, Luzern ab 9:36, Grafenort an 10:13
<b>Rückreise</b>	Engelberg ab 17:02, Luzern ab 18:09, Zürich HB an 18:50
<b>Billett</b>	Hinweg: Zürich HB – Grafenort, Rückweg: Engelberg – Zürich HB
<b>Karte/Route</b>	<a href="#">Karte/Route einblenden</a>
<b>Dank/Inspiration</b>	diverse

