



Klein Anfangen

Schritte wagen. Wandern.
Menschen begegnen.
In Bewegung sein.

Loslassen lernen

Perspektive wechseln.
Neues annehmen.
Neugierig sein.
Aus dem Alltag treten.

Im Hier und Jetzt sein

Bei sich sein. Verbunden sein.
Achtsam sein.
Dasein.

Harmonie und Nachhaltigkeit leben

Zusammen unterwegs sein.
In der Natur sein. In die Stille tauchen.
Sich austauschen. Orte kennenlernen.
Kultur erleben. Trauer zulassen.
Dem Innern Raum geben.

Zusammen Unterwegs Sein

Die Freude an kleinen Dingen entdecken

Neues entdecken. Inspirierende
Momente geniessen. Kreativ sein.
Sich Erfreuen. Geniessen.
Essenzielles finden. Feiern.

Zusammen-Unterwegs-Sein ist eine Einladung zu gemeinsamen, achtsamen Wanderungen. Wir wandern in einer kleinen Gruppe, entspannen beim Wandern und sind bewusst unterwegs. Was uns geschenkt ist, ist der

Wanderprogramm Herbst 2024, jeweils Donnerstag

5. September	Arvenbüel - Flügenspitz **
19. September	Sihlwald, Urwald */**
3. Oktober	Suldtal, Berner Oberland **
17. Oktober	Hauenstein - Barmelweid **
31. Oktober	Büren an der Aare - Alte Aare **
14. November	Reigoldswil - Bubendorf *

Anmeldung: Bis am Dienstag unter
roger.aeschimann@bluewin.ch oder 076 374 24 04

Philosophie und detaillierte Wanderblätter unter:
www.roger-aeschimann.ch/unterwegs-sein-aktuell/

So geht's

Die Wanderungen werden nach Möglichkeit gemäss Programm durchgeführt, wenn mindestens eine Anmeldungen erfolgt.

Treffpunkt:

Zürich HB oder gemäss Wanderblatt.

Anreise / Rückreise:

Abreise zwischen 7.00 und 9.30 Uhr.

Rückreise ab Zielort ca. 16.00 bis 19.00 Uhr, mit ÖV.

Billett:

Die Teilnehmenden lösen ihre Billette nach den Angaben im Wanderblatt selber.

Verpflegung:

Eigenen Proviant aus dem Rucksack. Genügend zu trinken.

Ausrüstung:

Wanderschuhe, Rucksack, Regenschutz, Pullover, Sonnenschutz, Persönliches, evtl. Wanderstöcke.

Kosten:

Die Wanderungen sind unentgeltlich. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.