

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 **

Durch die Moorwälder des Waldreservats Amden

Die Tour	Die reizvolle Rundwanderung führt durch die Moorwälder des Waldreservats Amden über die Alp Looch auf den Flügenspitz und zur Vorder Höhe. Die Tour begeistert mit vielen grandiosen Ausblicken und mit schönen Alpwiesen.
Route	Arvenbüel, Arven (1270m) - Alp Looch (1535m) - Flügenspitz (1661m) - Vorder Höhi (1534m) - Arvenbüel, Arven (1270m)
Treffpunkt	Zürich HB Treffpunkt 9:00
Wanderzeit	Ca. 3.5 h reine Wanderzeit, 2 h Sein, ca. 9,5 km, 500 m auf und ab
Mitbringen	Kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken
Ausrüstung	Wintertauglich, Sonnenschutz, Stöcke sind hilfreich, Persönliches
Anreise	Zürich HB ab 09:12, Ziegelbrücke ab 10:04 B650, Arvenbüel, Arven an 10:37
Rückreise	Arvenbüel, Arven ab 16:21, Ziegelbrücke ab 17:00, Zürich HB an 17:48
Billett	Zürich - Arvenbüel, Arven retour
Karte/Route	Karte/Route einblenden
Dank/Inspiration	Heinz Staffelbach, Urkraft Wald

