

## Zusammen-Unterwegs-Sein

**Atmen** - die Verbindung zu unserem Körper. Den Atem wahrnehmen - wie atme ich: Ist er tief oder eher oberflächlich? Regelmässig oder stockend? Atme ich zwar ganz ein, aber nicht ganz aus? Beobachte einfach, nimm einfach wahr, wie der Atem ist, ohne zu beurteilen, ohne etwas ändern zu wollen.

### Sihlwald \*/\*\*

#### Unterwegs im Sihlwald, dem jüngsten Urwald der Schweiz

<b>Die Tour</b>	Eine sehr schöne und abwechslungsreiche Wanderung führt vom Albispass über den Rücken der Albiskette zum Albishorn, etwas weiter auf dem Grad und hinab nach Sihlwald an der Sihl. Auf der Route zum Albishorn ergeben sich tolle Fernblicke über den Zürichsee, in die Alpen und über das Kno-nauer Amt hinaus ins Luzernische und Aargauische. Einen 360-Grad-Rundblick hat man auf dem 33 Meter hohen Aussichtsturm auf der Hochwacht.
<b>Route</b>	Albispasshöhe - via Hochwacht (Aussichtsturm) zum Albishorn, etwas weiter auf dem Grad und von dort hinab zur Bahnstation Sihlwald.
<b>Treffpunkt</b>	Zürich HB Treffpunkt 9:35
<b>Wanderzeit</b>	Ca. 3 h reine Wanderzeit, 2 h Sein, ca. 10 km, 300m auf / 600m 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 9:47, Thalwil ab 10:04, Langnau a.A, Alibispasshöhe an 10:26
<b>Rückreise</b>	Sihlwald, Bahnhof ab 17:00, Langnau-Gattikon ab 17:10, Zürich HB an 17:31
<b>Billett</b>	Hinweg: Zürich - Langnau a.A, Alibispasshöhe Rückweg: Sihlwald - Zürich
<b>Karte/Route</b>	<a href="#">Karte/Route einblenden</a>
<b>Dank/Inspiration</b>	Heinz Staffelbach, Urkraft Wald

