

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.

Rundwanderung Sihlbrugg - Sihlmatt *

Ein Wunderwald - zu jeder Jahreszeit!

Die Tour	Ein Weg der Sihl entlang und an eiszeitlichen Mittelmoränen vorbei für alle, die es lieben, eine abwechslungsreiche Natur an einem herrlichen Fluss geniessen zu wollen, ohne höhere Steigungen hinter sich bringen zu müssen. Eine tolle, erquickende Wanderung für Ungeübte sowohl als auch als «Einlaufzeit» für Bestens Geübte! Die Sihl lädt uns immer wieder zum Entdecken, Staunen und Sein ein.
Route	Sihlbrugg, Dorf (535m) - Sihlsprung - Sihlmatt, Restaurant (598m) - Sihlbrugg, Dorf
Treffpunkt	Zürich HB, Treffpunkt 09:20
Wanderzeit	ca. 3.5 h reine Wanderzeit, 2 h Pausen , 12.5 km, 200m auf/ab
Mitbringen	Kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken
Ausrüstung	Gute Schuhe, Regenschutz, Stöcke sind hilfreich, Sonnenschutz, Persönliches
Anreise	Zürich HB ab 9:35 Uhr, Baar ab 10:02, Sihlbrugg, Dorf an 10:14
Rückreise	Sihlbrugg, Dorf ab 16:45, Baar ab 17:01, Zürich HB an 17:25
Billett	Zürich HB – Sihlbrugg, Dorf retour
Karte	SchweizMobil
Dank/Inspiration	Diverse

