

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.

Valünatal FL**

Ausgedehnte, leichte Rundwanderung im Valünatal

Die Tour	Ausgedehnte Rundwanderung im Valünatal, bei welcher üppigen Alpenblumenwiesen durchstreift werden. Besonders schöne zeigen sich den Naturfreunden die das Bergtal umkränzenden Berge und das Maiensäss Steg. Vom Südenende des Gängelesees (Stausee) führt ein Wanderweg mässig ansteigend zum Berggasthaus Stücka. Dann folgt der Weg in halber Höhe der rechten Talseite des Valünatals, mit immer wieder neuen Ausblicken. Beim "Fula Felsa" ist die Erosion des Schiefergesteins erlebbar. Hier entfaltet sich auch in überschwenglicher Pracht die Alpenflora. An schönen Weidemulden und einem schützenden Föhrenwald vorbei streben die Wanderer talwärts, der bewirteten Alp Valüna und wieder schliesslich Steg zu.
Route	Steg (1301m) – Stücka (1301m) – Alpelti (1618m) – Waldboden (1558m) – Valüna (1407m) – Steg (1301m)
Treffpunkt	Zürich HB, Treffpunkt 07:25
Wanderzeit	ca. 4.5 h reine Wanderzeit, 2 h Pausen , gut 13 km, 480m auf/ab
Mitbringen	Kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken
Ausrüstung	Gute Schuhe, Regenschutz, Stöcke sind hilfreich, Sonnenschutz, Persönliches, evtl. kleines aufblasbares Sitzkissen
Anreise	Zürich HB ab 7:38, Sargans ab 8:36, Vaduz ab 9:16, Steg FL, Tunnel an 9:36
Rückreise	Steg FL, Tunnel ab 16:17, Vaduz, Au ab 16:58 EXB, Sargans ab 17:26, Zürich HB an 18:22
Billet	Zürich HB – Steg FL retour
Karte	SchweizMobil
Dank/Inspiration	wanderfalken

