

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.

Weissenstein - Grenchenberg **

Hoch über dem Alltag - Wandern auf der Jurakette

Die Tour	<p>Der Höhenweg vom Weissenstein nach Unterer Grenchenberg ist ein Wanderhit mit grandioser Fernsicht bis zum Mont Blanc. Der Weg durch Wiesen und auf Kreten führt an zahlreichen Bergbeizli vorbei.</p> <p>Die Genuss tour beginnt auf dem Solothurner Hausberg Weissenstein (1284 m. ü. M.) auf der ersten und höchsten Jurakette. Durch Buchen- und Tannenwälder geht's zuerst bergab, dann hinauf auf den Rücken der Stallfluh, wo es Gipfelstürmern ob der grandiosen Aussicht den Atem verschlägt: Unten schlängelt sich bei Solothurn die Aare durch die Ebene, auf Augenhöhe liegt das imposante Alpenpanorama, das sich vom Säntis bis zum Mont Blanc erstreckt.</p> <p>Schon bald führt ein langer Gratweg durch die weite, blumenreiche Weide. Im Westen glitzert der Neuenburger See. Von Obergrenchenberg – mit möglichem Abstecher ins gleichnamige Restaurant mit Hof – führt der Weg über Weideland hinab nach Untergrenchenberg.</p>
Route	Weissenstein (1282m) – Hasenmatt (1445m) – Stallflue (1409m) – Wandflue (1349m) – Grenchenberg (1299m)
Treffpunkt	Zürich HB, Treffpunkt 08:15
Wanderzeit	ca. 4 h reine Wanderzeit, 2 h Pausen, ca. 12 km, 500m auf/ab
Mitbringen	Kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken
Ausrüstung	Gute Schuhe, Regenschutz, Stöcke sind hilfreich, Sonnenschutz, Persönliches
Anreise	Zürich HB ab 8:30, Solothurn ab 09:32 S21, Oberdorf ab 09:51 GB, Weissenstein an 10:03
Rückreise	Unterer Grenchenberg ab 16:45, Grenchen Süd ab 17:26, Zürich HB an 18:30
Billett	Hinweg: Zürich HB – Oberdorf SO, Talstation Rückweg: Unterer Grenchenberg – Zürich HB
Karte	SchweizMobil
Dank/Inspiration	diverse

