



## Wandern & Focusing

### Programm Samstag, 6. April 2019 Veltheim AG – Gisliflue – Homberg – Staffelegg

**Treffpunkt: 09.45 Veltheim Bären**

#### Anreise öV

Brugg	ab	08:34	Bus 371 Richtung Thalheim
Veltheim Bären	an	09:04	

#### Programm

Von Veltheim wandern wir über die erste Jura-Kette und geniessen (hoffentlich) die Aussicht übers Mittelland mit der Alpenkette im Hintergrund. Im Kontrast zum stark bebauten Mittelland fällt unser Blick auf die bewaldeten und unverbauten Juraketten des Basellands.

Wanderung Veltheim – Gisliflue 772 m – Hombergegg 773 m - Staffelhöhe  
Ca. 3¼h Wanderzeit, Aufstieg 575 m, Abstieg 327 m  
(siehe Karte)

#### Unterwegs

- Einführung in Focusing
- Wahrnehmungsübungen
- Austausch zu zweit, in der Gruppe

Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack

## **Abschluss auf der Staffelegg ca. 17.00 Uhr**

### **Rückreise**

Staffelhöhe            ab    16:06 oder 17:06  
Aarau                    an    16:23 oder 17:26

**Anmeldung** bis 1. April per eMail an Hanspeter Mühlethaler ([hmuehlethaler@gmx.ch](mailto:hmuehlethaler@gmx.ch))

### **Wetter**

Die Wanderung wird nur bei sehr schlechtem Wetter am Freitagabend bis 17 Uhr per SMS abgesagt. Bitte sende die Mobil-Nr. an Hanspeter (079 619 95 19).

### **Ausrüstung**

- Gute Schuhe
- Sitzunterlage empfohlen für die Austauschrunden an nicht immer trockenen Orten
- Picknick

### **Kosten**

CHF 25.-, bitte den Betrag bar mitbringen

### **Kartenausschnitt zum Herunterladen:**

<https://www.dropbox.com/s/rrbne14ocd71i0/gislifluh.pdf?dl=0>

### **Leitung**

Hanspeter Mühlethaler  
Falkenweg 10  
4600 Olten

Mariann Steinegger  
Chriesimatt 23  
6340 Baar

M 079 619 95 19

M 079 584 19 25

hmuehlethaler@gmx.ch  
[www.hpm-focusing.ch](http://www.hpm-focusing.ch)

mariann\_steinegger@hotmail.com

### **Allgemeine Hinweise**

- Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
- Nicht inbegriffen sind Fahrpreise für Bus und Bergbahnen.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### **Voraussetzungen**

- Bereitschaft für ca. 3stündige Bergwanderungen.
- Neugier und Offenheit, sich auf den eigenen Prozess des Erlebens einzulassen.

