



## Wandern & Focusing

### Sonntag, 31. August 2019 - Gipfeltour Nünalpstock NW

Auf der abwechslungsreichen Wanderung wechseln sich Wiesen, Moorlandschaften und eine aussichtsreiche Gratwanderung ab. Auf dem Nünalpstock erwartet uns ein grossartiges Panorama von der Rigi bis zu den Berner Alpen.

Unterwegs spüren wir unserer Resonanz zu den äusseren Wahrnehmungen in uns nach. Wir lassen uns von den neuen, oft überraschenden Einsichten über unser In-der-Welt-Sein berühren.

#### Treffpunkt: 09.30 Glaubenbielen Parkplatz

#### Anreise öV

Luzern	ab	08.12	S5 Richtung Giswil
Giswil	an	08.51	
	ab	09:05	Bus 241 Richtung Sörenberg Rothornbahn
Glaubenbielen	an	09.32	

#### Programm

Wanderung Glaubenbielen – Rübihütte – Rotspitz – Nünalpstock – Nünalp – Schwander Unterwengen – Glaubenbielen.

Ca. 3h Wanderzeit, Auf-/Abstieg 475 m  
(siehe Karte)

Unterwegs

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

Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack

## Abschluss in Glaubenbielen ca. 17.00 Uhr

### Rückreise öV

Glaubenbielen	ab	16.12	oder	Glaubenbielen	ab	17.32
Giswil	an	16.44		Rothornbahn	an	17.44
	ab	17.05			ab	17.45
				Schüpfheim	an	18.22
					ab	18.29
Luzern an	an	17:47		Luzern	an	19.03

### Anmeldung

Bis 25. August per SMS an 079 619 95 19 oder eMail an [hmuehlethaler@gmx.ch](mailto:hmuehlethaler@gmx.ch).  
Bitte sende die Mobil-Nr. für alle Fälle.

### Wetter

Die Wanderung wird bei sehr schlechten Wetteraussichten am Vorabend bis 17 Uhr per SMS abgesagt.

### Ausrüstung

- Gute Schuhe
- Wanderstöcke
- 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/7q32b876wlq3gbg/karte.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](mailto:hmuehlethaler@gmx.ch)  
[www.hpm-focusing.ch](http://www.hpm-focusing.ch)

[mariann\\_steinegger@hotmail.com](mailto: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 die ca. 3stündige Bergwanderung.
- Neugier und Offenheit, sich auf den eigenen Prozess im Naturerlebnis einzulassen.