

Wandern & Focusing



Samstag, 22. Juni 2020

Vom Wirzweli über den Gummen zum Ächerlipass zurück zum Wirzweli

Von der Bergstation der Seilbahn Dallenwil - Wirzweli geht es zuerst steil hinauf zum Horn. Dann führt der Weg über eine Krote zum Gummen und weiter zum Ächerlipass. Dieser Abschnitt ist Teil des Geowegs vom Wirzweli auf's Stanserhorn (www.wirzweli.ch/de/berg-erleben/wandervorschlaege/geo-weg-stanserhorn/). Unterwegs gibt es Tafeln mit Erklärungen zur Geologie und Pflanzenwelt. Vom Ächerlipass geht es bergab über Alpweiden zurück zum Wirzweli.

Auf unserer Wanderung spüren wir die 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 Uhr Bahnstation Dallenwil oder 10.00 Uhr Talstation Dallenwil-Wirzweli.

Anreise öV

Luzern	ab	09.10	IR 2964 Richtung Engelberg
Dallenwil	an	09.29	

Programm

Wanderung Wirzweli - Horn - Gummen - Ächerlipass - Wirzweli.
Ca. 3 1/4 h Wanderzeit, Auf-/Abstieg 470 m
(siehe Karte)

Unterwegs

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

Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack

Abschluss in Dallenwil ca. 17.00 Uhr

Rückreise öV

Dallenwil	ab	16:29	17.04	17.29	...
Luzern	an	19:49	17.32	17.49	...

Anmeldung

Bis 15. August per SMS an 079 619 95 19 oder eMail an hmuehlethaler@gmx.ch.
Bitte sende deine Mobil-Nr. für alle Fälle.

Wetter

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

Ausrüstung

- Bergschuhe
- Stöcke nach Bedarf
- 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/mo426t1wr4ho54c/Gummen.pdf?dl=0>

Leitung

Hanspeter Mühlethaler
Falkenweg 10
4600 Olten

Mariann Steinegger
Sälistrasse 89
4600 Olten

M 079 619 95 19
hmuehlethaler@gmx.ch
www.hpm-focusing.ch

M 079 584 19 25
mariann_steinegger@hotmail.com

Allgemeine Hinweise

- Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Voraussetzungen

- Bereitschaft für die ca. 3-stündige Wanderung.
- Neugier und Offenheit, sich auf den eigenen Prozess im Naturerlebnis einzulassen.