



WANDERN UND FOCUSING

Samstag, 18. September 2021

Glaubenberg – Fürstein - Seewenalp

Der Glaubenberg verbindet Sarnen OW mit dem Entlebuch im Kanton Luzern. Die Passhöhe ist per Postauto erreichbar und ist der Ausgangspunkt für vielen Wanderungen. Wir werden den Fürstein besteigen, ein beliebter Gipfel auf der Grenze zwischen Obwalden und Luzern. Via Seewenalp kehren wir zum Ausgangspunkt zurück.

Unterwegs lernen wir etwas über Focusing und wir erfahren, wie durch gezielte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen sich Innen- und Aussenwelt zu einer ganzheitlichen Erlebensqualität verbinden können.

Treffpunkt: 09.00 Glaubenberg Passhöhe

Anreise öV

Luzern	ab	07.57	RE 4462 Richtung Bern
Entlebuch	an	08.22	
	ab	08.25	Bus 232 Richtung Langis
Glaubenberg Passhöhe	an	08.54	

Programm

Vom Glaubenberg (1543m) gehts steil hoch zum Rickhubel (1943m), von wo wir die tolle Aussicht in die Berneralpen bestaunen können. Von dort führt der Weg gemütlich ansteigend auf den Fürstein (2040m).

Der Abstieg führt zuerst über den Fürsteingrat und dann steil hinunter durch die Weiden der Seewenalp. Wer weiss, vielleicht lädt das verträumte Seewenalpseeli zu einem Bad ein. Von dort geht es zurück auf den Glaubenberg.

Wanderung Glaubenberg – Rickhubel – Fürstein – Seewenalp – Glaubenberg:
Ca. 3h10 h Wanderzeit, Auf-/Abstieg 628 m
(siehe Karte unten)

Wir werden meist schweigend wandern und machen unterwegs Wahrnehmungsübungen, Austausch zu zweit, in der Gruppe.
Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack

Abschluss auf dem Glaubenberg ca. 17.00 Uhr

Rückreise

Glaubenberg Passhöhe	ab	16.59	Bus 232 Richtung Langis
Langis	an	17.03	
	ab	17.12	Bus 344 Richtung Sarnen
Sarnen	an	17.44	
	ab	17.49	S5 Richtung Luzern
Luzern	an	18.17	

Kosten

CHF 30.-, bitte den Betrag bar mitbringen

Anmeldung bis 11. September an Hanspeter Mühlethaler
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

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

- Wanderschuhe
- Sitzunterlage empfohlen für die Austauschrunden an nicht immer trockenen Orten
- Picknick
- Ev. Badeanzug

Allgemeine Hinweise

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

Voraussetzungen

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

Kartenausschnitt zum Herunterladen:

<https://www.hpm-focusing.ch/app/download/14112983327/Glaubenberg-F%C3%BCrstein.pdf?t=1628327922>

Leitung

Hanspeter Mühlethaler
Falkenweg 10
4600 Olten

M 079 619 95 19

hmuehlethaler@gmx.ch
www.hpm-focusing.ch

Mariann Steinegger
Sälistrasse 89
4600 Olten

M 079 584 19 25

mariann_steinegger@hotmail.com