



# Wandern & Focusing

**Sonntag, 15. Mai 2022 (verschoben vom 24. April)**

## **Frühlingswanderung über den Höhenzug zwischen Wynen- und Suhrental im Kanton Aargau.**

Komm mit auf eine gemütliche Frühlingwanderung in Achtsamkeit durch Wiesen und Wälder im Aargauer Mittelland. Lass dich von deinen inneren und äusseren Bildern inspirieren.

**Treffpunkt:**  
**09:35 Oberkulm Bahnhof**

### **Anreise öV**

Aarau	ab	09:10
Oberkulm	an	09:32

### **Wanderung Oberkulm – Dornegg – Hochwacht – Muhen (Station Mittelmuhen)**

Distanz ca. 12 km, Wanderzeit 3 ¼ h  
Aufstieg 320 m, Abstieg 369 m  
(siehe Karte)

### **Unterwegs**

Kurze Einführung in Focusing

Wir werden meist schweigend wandern und machen unterwegs Wahrnehmungsübungen, Austausch zu zweit, in der Gruppe.

Wahrnehmungsübungen, Austausch zu zweit, in der Gruppe

Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack

**Abschluss in Muhen ca. 17.00 Uhr**

### **Rückreise**

Mittelmuhen	ab	17:02	17:32
Aarau	an	17:19	17:49

### **Kosten**

Fr. 50.-, bitte den Betrag in bar mitbringen

**Anmeldung** bis 9. Mai an Hanspeter Mühlethaler  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

### **Wetter**

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

### **Ausrüstung**

- Gute Schuhe (je nach Wetterlage genügen Turnschuhe)
- Sitzunterlage empfohlen für die Austauschrunden an nicht immer trockenen Orten
- Picknick

### **Kartenausschnitt zum Herunterladen:**

<https://www.dropbox.com/s/zie4ml7vov46jgw/Oberkulm-Muhen%20Karte.pdf?dl=0>

### **Leitung**

Hanspeter Mühlethaler  
Falkenweg 10  
4600 Olten

Mariann Steinegger  
Sälistrasse 89  
4600 Olten

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**

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

### **Voraussetzungen**

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

