

WANDERN und FOCUSING

Programm Samstag, 8. Oktober 2022 Romoos Holzwäge LU – Napf – Luthern Bad LU



Das Napfgebiet, zwischen Luzerner Hinterland und Emmental gelegen, ist durch seine sternförmig verlaufenden tiefen Täler geprägt, die Flüsse in die schildartige Erhebung gegraben haben. Auf den Gräten dazwischen führen verschiedene Wanderwege mit grossartiger Panoramasicht zum Napf.

Treffpunkt: 09.45 Romoos Holzwäge

Wanderung Romoos Holzwäge – Oberänzi – Stächelegg – Napf – Niederänzi – Ober Badegg – Luthern Bad
Wanderzeit ca. 3 ½ h, Aufstieg 534 m, Abstieg 747 m
(siehe Karte)

Unterwegs Einführung in Focusing

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

Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack

Abschluss in Luthern Bad ca. 15.00 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 50.-

Die **Anzahl Teilnehmende** ist beschränkt.

Anmeldung bis 2. Oktober an Hanspeter Mühlethaler

Wetter

Die Wanderung wird nur bei schlechtem Wetter am Freitagabend vor 18 Uhr per SMS abgesagt. Bitte sende die Mobil-Nr. an Hanspeter (079 619 95 19).

J.

Ausrüstung

- Wanderschuhe
- Sitzunterlage empfohlen für die Austaschrunden an nicht immer trockenen Orten
- Picknick

Kartenausschnitt zum Herunterladen:

<https://www.dropbox.com/s/cn06gkhnova2uev/Karte%20Napf.pdf?dl=0>

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

Fahrplan-Info

Anreise

Wolhusen	ab	09.17	B221
Romoos Holzwäge	an	09:39	

Rückreise

Luthern Bad, Dreilindenplatz	ab	15.28	17.28	B282 Richtung Zell
Hüswil, Bahnhof	an	15.44	17.44	Anschluss nach Langenthal – Zürich/Bern
Zell	an	16.08	18.08	Anschluss nach Luzern

