



WANDERN UND FOCUSING

Samstag, 16. September 2023

Glaubenberg – Rickhubel - Fürstein – Seewenalp - Glaubenberg

Der Glaubenberg (1543m) verbindet Sarnen OW mit dem Entlebuch im Kanton Luzern. Von da wandern wir steil hoch zum Rickhubel (1943m), von wo wir die tolle Aussicht in die Berneralpen bestaunen können. Weiter führt der Weg gemütlich ansteigend durch ein in dieser Zeit farbenprächtiges Hochmoor 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 gemütlich zurück auf den Ausgangspunkt.

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: 10.00 Glaubenberg Passhöhe

Anreise öV

Luzern	ab	08.57	RE 4462 Richtung Bern
Entlebuch	an	09.22	
	ab	09.25	Bus 232 Richtung Langis
Glaubenberg Passhöhe	an	09.54	

Programm

Wanderung Glaubenberg (1543 m) – Rickhubel (1943 m) – Fürstein (2040 m) – Seewenalp – Glaubenberg

Ca. 3h10 h Wanderzeit, Auf-/Abstieg 628 m
(siehe Karte unten)

Aufgrund der beschränkten Busverbindungen kann sich die Wanderzeit um eine halbe Stunde verlängern (siehe unten).

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

Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack

Abschluss Glaubenberg ca. 16.00 Uhr

Da der letzte Bus den Glaubenberg um 16.12 Uhr verlässt, müssten wir den letzten Bus ab Langis um 17.05 Uhr nehmen. Der Fussmarsch nach Langis dauert ca. 30 Minuten.

Rückreise

Glaubenberg Passhöhe	ab	16.12	Bus 232 Richtung Entlebuch
Entlebuch	an	16.44	
	ab	17.05	
Luzern	an	17.43	S6 Richtung Luzern

Rückreise ab Langis

Langis	ab	17.10	Bus 344 Richtung Sarnen
Sarnen	an	17.42	
	ab	17.49	
Luzern	an	18.16	S5 Richtung Luzern

Kosten

CHF 50.-, bitte den Betrag bar mitbringen oder Bezahlung per Twint

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.dropbox.com/s/q3k487na5igdszj/Glaubenberg-F%C3%BCrstein.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

