



WANDERN UND FOCUSING

Samstag, 22. März 2025

Von Hohenrain über den Lindenbeg nach Benzenschwil im Freiamt

Die Frühlingswanderung führt uns vom mittelalterlichen Ort Hohenrain im Seetal über Horben an der Nordflanke des Lindenberg mit grossartigem Blick auf das Alpenpanorama hinunter zum Wallfahrtsort Beinwil im Freiamt und weiter nach Benzenschwil.

Treffpunkt: 09.45 Hohenrain Post

Anreise öV

Hochdorf ab 09.30 Bus 101 Richtung Beromünster
Baldegg ab 09:33
Hohenrain Post an 09.42

Programm

Beginn mit einem Rundgang durch die mittelalterliche Johanniter-Kommende Hohenrain und eine kurze Einführung ins Focusing

Hohenrain war eine Niederlassung der Johanniter, einem der geistlichen Ritterorden zur Kreuzzugszeit. Auffallendstes Zeugnis aus der Zeit ist der Turm Roten, erbaut ca. 1150.



Wanderung Hohenrain – Lindenberg – Beinwil (Freiamt) - Benzenschwil
ca. 2¾ h Wanderzeit, Aufstieg 261 m, Abstieg 407 m
(siehe Karte)

Unterwegs Wahrnehmungsübungen, Austausch zu zweit, in der Gruppe
Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack

Abschluss in Benzenschwil ca. 17.00 Uhr

Rückreise

Richtung Zürich, Bern: Benzenschwil ab 17.35
Richtung Luzern: Benzenschwil ab 17.22 (via Rotkreuz) oder 17.35 (via Olten)

Kosten

CHF 50.-, bitte den Betrag bar mitbringen oder Bezahlung per Twint an 079 619 9519

Anmeldung bis 19. März an Hanspeter Mühlethaler

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

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

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/5qc63d2qaxla2wg/Karte%20Lindenberg.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

M 079 584 19 25

mariann_steinegger@hotmail.com

