



# WANDERN UND FOCUSING

**Samstag, 15. Juni 2024**

**Von Chilcherberge (Silenen UR) zum Golzernsee im Maderanertal**

Am Anfang der Wanderung auf dem Silener Höhenweg steht die Fahrt in der abenteuerlichen Openairbahn von Silenen in die Chilcherberge und bald darauf die Überquerung der 48 Meter langen Hängebrücke Schipfental. Weiter geht's hauptsächlich durch den Wald, immer wieder an einem Aussichtspunkt vorbei. Der Pfad hoch über dem Reusstal ist gut unterhalten, einige Stellen sind mit Seilen gesichert.

Vom Weiler Seewen führt uns ein romantischer Weg um den verträumten Golzernsee. Vielleicht lädt der See schon zum Bade ein. Von der Bergstation Golzern bringt uns die Seilbahn ins Maderanertal.

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: 09.45 Silenen, Talstation Seilbahn Chilcherberge**

## **Anreise öV**

Zürich	ab	08:05	IR 46
Erstfeld	an	09:24	
Luzern	ab	08:18	IC 21
Arth-Goldau	an	08:45	
Arth-Goldau	ab	08:54	
Erstfeld	an	09:24	IR 46
Erstfeld	ab	09:31	Bus 401
Silenen, Dägerlohn	an	09:35	

Zu Fuss zur Seilbahnstation Chilcherberge, 15 Min.

## **Programm**

Wanderung Chilcherberge (1180 m) – Golzernsee (1411 m) – Bergstation Seilbahn Golzern (1395 m).

Ca. 3h Wanderzeit, Auf-/Abstieg 544/304 m  
(siehe Karte)

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

Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack

## **Abschluss Talstation Seilbahn Golzern ca. 16.00 Uhr**

### **Rückreise**

Talstation Seilbahn Golzern	ab	16:57	Bus 407, 401
Erstfeld	an	17:25	(umsteigen in Amsteg)

### **Kosten**

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

**Anmeldung** bis 10. Juni an Hanspeter Mühlethaler

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

### **Wetter**

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

### **Ausrüstung**

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

### **Allgemeine Hinweise**

- 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.

## Leitung

Hanspeter Mühlethaler  
Falkenweg 10  
4600 Olten

M 079 619 95 19

[hmuehlethaler@gmx.ch](mailto:hmuehlethaler@gmx.ch)  
[www.hpm-focusing.ch](http://www.hpm-focusing.ch)

Mariann Steinegger  
Sälistrasse 89  
4600 Olten

M 079 584 19 25

[mariann\\_steinegger@hotmail.com](mailto:mariann_steinegger@hotmail.com)

## Kartenausschnitt zum Herunterladen:

<https://www.dropbox.com/scl/fi/121uollz93svo8dj8kaq1/schweizmobilmap.pdf?rlkey=wg4viz5ezijndfcapsmhd0kt1&dl=0>

