

# Wandern & Focusing



**Samstag, 13. Juni 2020**

## **Von Stansstad über den Renggpas nach Hergiswil**

Der Lopper war früher das Nadelöhr für den Sonntagabendverkehr zwischen den Waldstätten und Luzern. Wir wandern über den Lopper und schauen dem Verkehrstreiben von oben zu.

Da die Bergbahnen noch immer keine Touristen befördern, bleiben wir noch in tieferen Lagen, ohne jedoch das Bergerlebnis zu missen. Der Lopper ist der östliche Ausläufer des Pilatus und bietet eine eindruckliche Sicht sowohl in den Kanton Obwalden als auch auf den Vierwaldstättersee, umrahmt von der Rigi und dem Bürgenstock. Wir wandern auf einem historischen Weg durch ein Waldreservat mit grosser Pflanzenvielfalt.

Auf unserer Wanderung spüren wir der Resonanz zu den äusseren Wahrnehmungen in uns nach. Wir lassen uns von den neuen, oft überraschenden Einsichten über unser In-der-Welt-Sein berühren.

**Treffpunkt: 09.50 Stansstad Bahnhof**

### **Anreise öV**

Luzern	ab	09.27	S4
Stansstad	an	09.43	

### **Programm**

Wanderung von Stansstadhoch und vorbei am Haslihorn über den Renggpas und Brunni nach Hergiswil Matt.

Ca. 4 h Wanderzeit, Auf-/Abstieg 650m  
(siehe Karte)

### **Unterwegs**

- Einführung in Focusing
- Wahrnehmungsübungen
- Austausch zu zweit, in der Gruppe

Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack

**Abschluss in Hergiswil ca. 17.00 Uhr**

### **Rückreise öV**

Hergiswil Matt	ab	16:50	17.05	17.20
Luzern	an	17:02	17.17	17.32

## **Anmeldung**

Bis 7. Juni per SMS an 079 619 95 19 oder eMail an [hmuehlethaler@gmx.ch](mailto:hmuehlethaler@gmx.ch).  
Bitte sende deine Mobil-Nr. für alle Fälle.

## **Wetter**

Die Wanderung wird bei sehr schlechten Wetteraussichten am Vorabend bis 17 Uhr per SMS abgesagt.

## **Ausrüstung**

- Bergschuhe
- Stöcke nach Bedarf
- Sitzunterlage empfohlen für die Austauschrunden an nicht immer trockenen Orten
- Picknick

## **Kosten**

CHF 25.-, bitte den Betrag bar mitbringen

## **Kartenausschnitt zum Herunterladen:**

<https://www.dropbox.com/s/rbg9fo3emdx49ap/Karte%20Hergiswil-Renggpas-Stansstad.pdf?dl=0>

## **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)

## **Allgemeine Hinweise**

- Die Teilnehmerzahl ist gemäss aktuellen Pandemie-Vorschriften des BAG beschränkt.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## **Voraussetzungen**

- Bereitschaft für die ca. 4-stündige Wanderung.
- Neugier und Offenheit, sich auf den eigenen Prozess im Naturerlebnis einzulassen.

**Nächste Wanderung** - Samstag, 22. August – siehe auch [www.hpm-focusing.ch](http://www.hpm-focusing.ch)

