

Wandern & Focusing



Sonntag, 19. April 2020 Unterwegs im Luzerner Mittelland

Rickenbach – Beromünster – Erlösen - Römerswil

Die abwechslungsreiche Frühlingswanderung durch das wenig bekannte Luzerner Mittelland, zwischen Surental und Seetal bietet viel Abwechslung. Sie führt über offene Felder, durch lauschige Wälder und vorbei an Naturschutzgebieten. Die Sicht über blühende Wiesen in die noch verschneiten Voralpen lässt Vorfreude auf Sommerwanderungen in den Bergen aufkommen. Auch kulturell bietet die Wanderung einiges - in Beromünster bestaunen wir die Stiftskirche umgeben von Chorherrenhäusern.

Unterwegs 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 Rickenbach LU Dorf

Anreise öV

Sursee	ab	09.33	Bus 81 Richtung Beromünster
Rickenbach Dorf	an	09.50	

Programm

Wanderung Rickenbach – Gunzwil – Beromünster – Erlösen - Römerswil.

Ca. 3h30 Wanderzeit, Auf-/Abstieg 293/261 m
(siehe Karte)

Unterwegs

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

Mittagsrast mit Verpflegung aus dem Rucksack

Abschluss in Römerwil ca. 17.00 Uhr

Rückreise öV

Römerswil	ab	17:11	Bus 105
Hochdorf	an	17:25	

Anmeldung

Bis 13. April per SMS an 079 619 95 19 oder eMail an 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

- Gute Schuhe
- 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/1xmc5vbq7878iqu/Karte%20Rickenbach%20-%20Berom%C3%BCnster%20-%20R%C3%B6merswil%20LU.pdf?dl=0>

Leitung

Hanspeter Mühlethaler
Falkenweg 10
4600 Olten

Mariann Steinegger
Sälistrasse 89
4600 Olten

M 079 619 95 19

M 079 584 19 25

hmuehlethaler@gmx.ch
www.hpm-focusing.ch

mariann_steinegger@hotmail.com

Allgemeine Hinweise

- Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Voraussetzungen

- Bereitschaft für die ca. 3½ stündige Wanderung.
- Neugier und Offenheit, sich auf den eigenen Prozess im Naturerlebnis einzulassen.

Weitere Daten 2020

Samstag 13. Juni

Samstag 22. August