



Wandern & Focusing

Programm Samstag, 10. April 2021

Hohenrain LU – Lindenberg – Beinwil im Freiamt – Benzenschwil AG

Treffpunkt: 09.45 Hohenrain Post

Anreise öV

Hochdorf	ab	09.30	Bus 101 Richtung Hohenrain
Hohenrain	an	09.42	

Programm

Beginn mit einem Rundgang durch die mittelalterliche Johanniter-Kommende Hohenrain und einer 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:	Benzenschwil ab	17.35, 17.52
Richtung Bern:	Benzenschwil ab	17.35
Richtung Luzern:	Benzenschwil ab	17.22, 17.35

Kosten

CHF 25.-, bitte den Betrag bar mitbringen

Anmeldung bis 5. April 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

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

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/z4h3x6mhtvogdrj/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
4600 Olten

M 079 584 19 25

mariann_steinegger@hotmail.com

