

Achtsam wandern & Vogelstimmen

Datum	2024-06-01
Tourenleiter/in	Esther Kühne
Kategorie	Touren für Jedermann
Wegangaben	wenige Höhenmeter, 3-4h, 10 km
Techn.	T1
Kond.	A

Bericht

Um 7.30 starten wir unsere Wandertour beim Smiling Fish in Baden, wandern über den alten Friedhofpark hoch zum Restaurant Belvedere. Unterwegs machen Gisela Sommer und ich Inputs zu Achtsamkeit mit 5 Sinnen, Atemübungen und zu Bäumen und Vogelstimmen. Dann nehmen wir den Bus hoch auf die Baldegg und hören Gisela sehr interessiert zu, was sie uns über Ökologie und Vogelstimmen erzählt. Hie und da regnet es ganz leicht, wir haben jedoch sehr viel Glück mit dem Wetter. Mit einer Meditationsübung und einer Achtsamkeitsgeschichte begleite ich die Gruppe zusammen mit Gisela auf der Baldegg. Nach ca 3,5 Std. wandern wir zurück zum Rest. Belvedere und lassen den Vormittag mit einem Kaffee ausklingen. Es hat allen sehr gefallen und sie fanden es einen grossen Mehrwert, eine Wanderung auf diese Weise zu erleben. Gisela verdankte ich ihre vielseitige Wissensvermittlung mit einem Obolus von CHF 100 und einem Badener Stein als Geschenk. 2.6.24 Esther Kühne, Tourenleiterin SAC