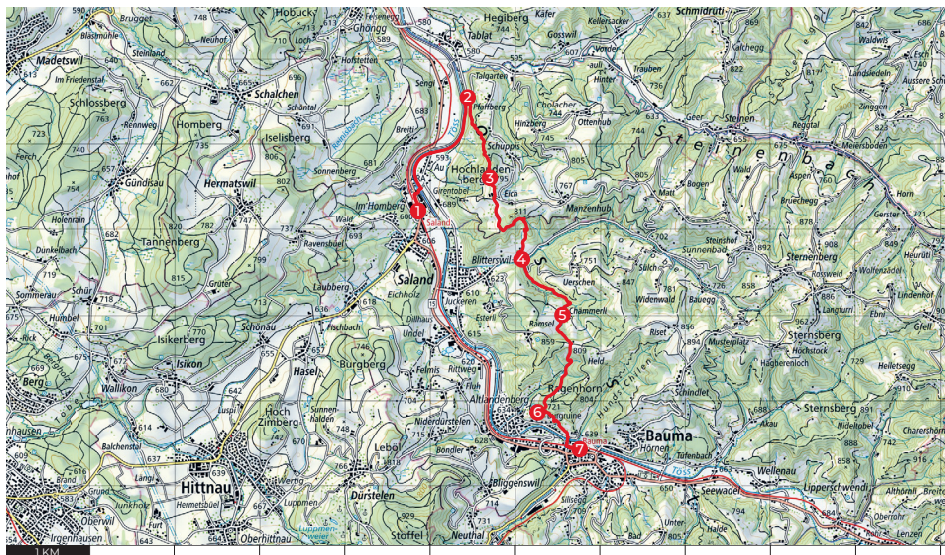


Mittwoch, 26. Juni 2024

Yoga



SALAND ➡ CHÄMMERLI ➡ BAUMA

Stationen	Dauer/h	Gesamt/h
1 Saland		0:00
2 Toni-Gunten	0:30	0:30
3 Hochlandenberg	0:30	1:00
4 Blitterswil	0:30	1:30
5 Chämmerli	0:30	2:00
6 Altlandenberg	0:45	2:45
7 Bauma	0:15	3:00

Auf einen Blick

Schwierigkeit	★★/T1
Distanz	8 km
Aufstieg	440 m
Abstieg	400 m
Karte	Zürcher Wanderwege Winterthur Nr. 3





Ersatztermin:
Mi, 03.07.2024

MIT YOGA IN ENGEM KONTAKT ZUR NATUR

Wandern und Yoga ermöglichen uns, unsere Mitte zu finden und Landschaften zu entdecken. Wir werden zwei Hochwachten, zwei Tobel und deren Verbindungswege kennenlernen und dabei mit sanften Körper-, Atem- und mentalen Übungen unsere Achtsamkeit und Wahrnehmung vertiefen. Gemächlich wandern wir von Saland der Töss entlang bis zum Toni-Gunten. Von da führt uns der Guyer-Zeller-Weg zur ehemaligen Höhenburg Hochlandenberg, wo wir genügend Raum finden für eine erste Yogaeinheit. Yoga schärft die Sinne, bringt uns in die

Achtsamkeit und schafft Verbindung. Über Vordereich und dann ziemlich steil übers Tüelenegg hinab gelangen wir Schritt für Schritt ins Tal, um dann übers eindruckliche Chämmerlitobel zu unserem höchsten Punkt hochzu-steigen. Dort legen wir eine Rast ein. Immer noch auf dem Chämmerliweg wandern wir durchs charmante Rüeggenbachtobel zur Burgruine Altlandenberg – auch dies ein geschichtsträchtiger und prächtiger Platz. Hier dürfen wir nochmals Yoga üben, den Körper regenerieren und ein letztes Mal Natur und Umgebung auf uns wirken lassen. Denn schon bald sind wir in Bauma, wo unsere Yogawanderung endet.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 20 beschränkt.

Anmeldung: bis 19.06.2024 an schuler.monika@bluewin.ch oder 079 486 19 91

Kosten: CHF 20.00 / **Treffpunkt:** Bahnhof Saland, 10.15 Uhr

Mitnehmen: leichte Matte oder grösseres Tuch/Picknickdecke

Yogasequenz: total min. 90 Min. (auch Yogaunerfahrene sind willkommen)

Verpflegung: aus dem Rucksack

Wanderleitung: Monika Schuler und Team Zürcher Wanderwege

FAHRPLAN

Hinfahrt		Rückfahrt	
Winterthur	ab 09:43 <small>sz6</small>	Bauma	ab 15:40 u. 16:10
Saland	an 10:13	Winterthur	an 16:17 u. 16:47

Beachten Sie bitte die Rubrik «Fahrkarten» auf Seite 8.