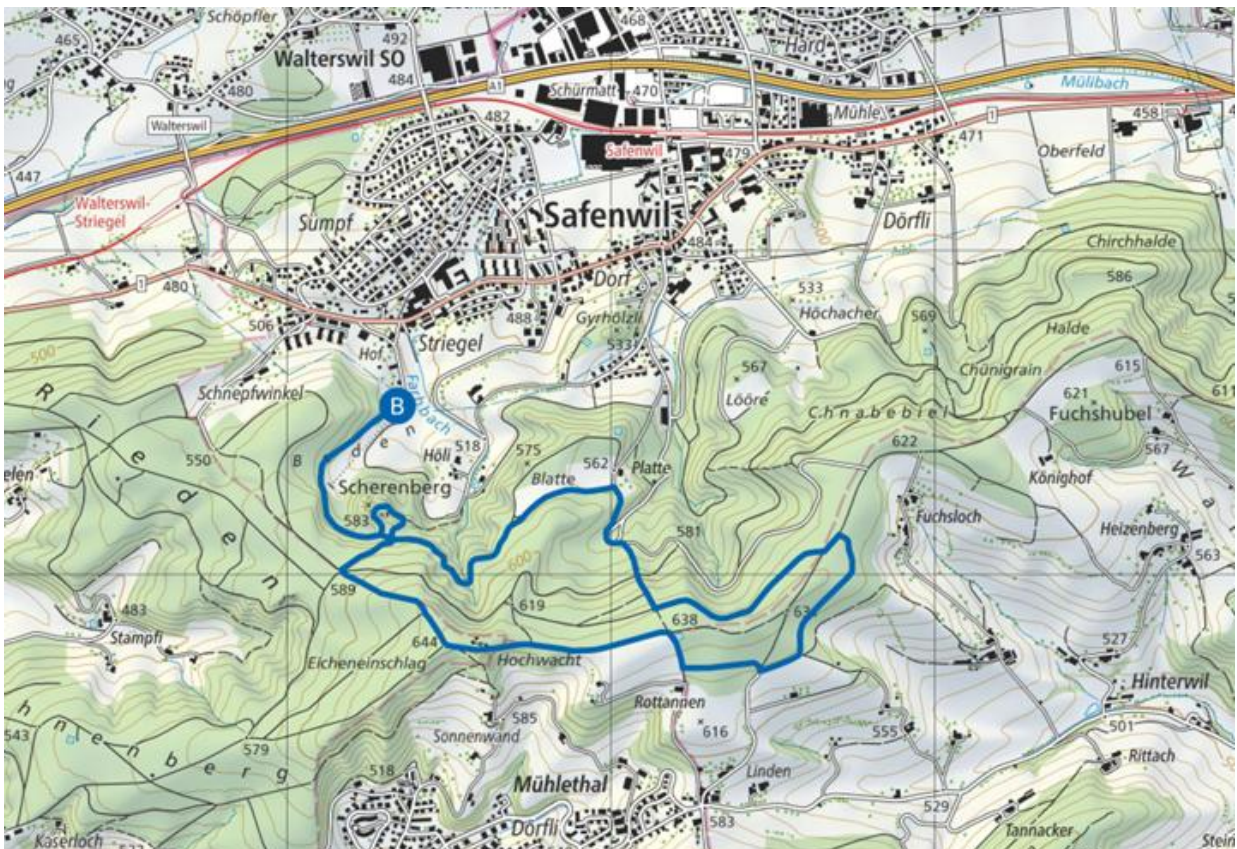


# Wanderung Sonntag, 19. Oktober 2025

## Atemweg in Safenwil

### DIE KRAFT DES ATEMS ERLEBEN

Im Wald Energie schöpfen und sich inspirieren lassen, die Ruhe geniessen, zu sich selber finden. Die Kombination aus Natur, Ruhe, Bewegung und Atmung ergibt eine kraftspendende Symbiose. Kommt mit uns auf diese interessante Wanderung mit Führung von der Initiantin und diplomierten Atemtherapeutin Lisbeth Bloch. Zum Abschluss werden wir bei der geschichtsträchtigen Grillstelle die Wanderung nachklingen lassen und unser mitgebrachtes Grillgut aufs Feuer legen.



### Wanderung mit Atemübungen:

Dauer ca. 3 Std, Länge 6 Km, Aufstieg 190 m, Abstieg 190 m



<b>Treffpunkt:</b>	Bahnhof Solothurn Gleis 1	08.30
<b>Abfahrt:</b>	HB, Gleis 1, IC5	ab 08.34
	Safenwil Bahnhof	an 09.26
<b>Anmarsch:</b>	zu Schützenhaus ist schaloniert	15 Min
<b>oder mit dem Fz:</b>	Parkplatz bei Schützenhaus ist vorhanden	
<b>Begrüssung:</b>	beim Schützenhaus Safenwil	09.50
<b>Rückreise:</b>	BHF Safenwil	ab 15.29.
	Solothurn	an 16.24
<b>Verpflegung:</b>	Mittagessen aus dem Rucksack, die Grillstelle ist angefeuert	
<b>Versicherung:</b>	ist Sache der Teilnehmenden	
<b>Anmeldung:</b>	spätestens Mittwoch, 9. Oktober 2025	
<b>Wanderleiter:</b>	Martin Kasper - 079 330 74 24 - martin.kasper@ggs.ch	

