



Yoga-Wandertag am Sa. 16.08.2025

Wir wandern durch die Natur rund um Beromünster und tauchen in die Kraft des Waldes ein. Unser Weg führt uns zur beeindruckenden Waldkathedrale, einem besonderen Ort der Stille und Erdung.

Weitermarsch entlang von Wiesen und später durch Wälder bis wir oberhalb des Sempachersee in die Ferne blicken können. In Neudorf Gormund endet unsere Route und der Bus fährt uns zurück nach Beromünster.

Unterwegs verbinden wir Bewegung und Achtsamkeit mit verschiedenen Yoga- und Meditationseinheiten sowie Atemübungen.

Wanderstrecke ca. 10 km.

Alternativroute bei Hitzetag: «Strecke Lindenberg» (wegbeschrieb auf www.yoga-freude.ch/wandern-und-yoga)

Treffpunkt: 9:00 Uhr bei Bushaltestelle «Beromünster Post» (nebenan grosser Parkplatz für Anreisende mit Auto).

Rückkehr: ca. 17 Uhr am Ausgangspunkt

Ausrüstung:

- bequemer Rucksack
- Picknick und genügend Getränke (leider kein Brunnen unterwegs)
- Espressotassli für Kaffiliebhaber/-innen
- Sonnen- und Regenschutz
- Schuhe mit gutem Profil
- Sitzunterlage oder Tuch für die Meditation

Kosten: CHF 55.- (45.- für Teilnehmer/-innen meiner Yogagruppenkurse).

Bezahlung vor Ort bar oder per Twint.

Für Bus-/ Bahntickets ist jede/-r selbst verantwortlich.

Am Freitagabend, 15.08.2025 wird definitiv entschieden, ob der Wandertag witterungsbedingt und mit genügend Teilnehmern stattfinden kann.

Anmeldung bis am Do. 14.08.2025:

Nicole Lotter

079 317 27 67

n.lotter@gmx.ch / www.yoga-freude.ch