

BEWUSSTHEIT UND STILLE

Einladung zu einer Meditationswanderung der Veilleuse
IP Schweiz in die Verenaschlucht bei Solothurn

Samstag 20. Oktober 2018



Leitung	Ruth Bänziger und Gruppe Veilleuse Zürich
Treffpunkt	10.00 Uhr in Solothurn Bushaltestelle Kante C
Anmeldung	per Mail oder Natel bis Samstag, 13. Oktober ruth.baenziger@bluewin.ch / 079 527 527 5

Programm:

10.17 Uhr: Bus Nr.4 Richtung Rüttenen, Haltestelle St. Niklaus

10.35 Uhr: Gemeinsam wandern zum Eingang der Verenaschlucht.

Austausch: sich kurz vorstellen, Veilleuse vorstellen, etwas über die Verenaschlucht.

Geführte Meditationen an div. Standorten

12.30 Uhr: Reservation im Restaurant Kreuzen: Essen, Austausch

Ca.14.30 Rückkehr zur offenen Kapelle: Singen / Stille / Singen (ca. 40 min)

Abschluss mit einem gesprochenen Wegsegen

Für Rückkehr aus dem Kraftort: wieder den gleichen Weg durch die Schlucht zurück nach Haltestelle St. Niklaus (Bus 15.50)

.....

Bemerkungen, Varianten:

Abfahrt mit Bus erst 10.47, vorher einen Kaffee in einem der Cafés am Bahnhof trinken. Dann würde das Mittagessen auch eine halbe Stunde später sein.

Parkplatz bei Kirche St. Niklaus für Anreise mit PW, Treffpunkt ca. 11.40 Uhr mit den Reisenden mit ÖV.

Bei schönem Wetter und Wanderlust könnten wir nach dem Essen für den gemeinsamen Austausch ca. 20 min auf dem Megalithweg am Ende der Schlucht hochsteigen und gelangen da an einen wunderschönen Platz mit Steinkreis im Wald. Dies je nach Gehfähigkeit der Teilnehmenden.

Kleidung zum Wandern geeignet, Regen- und Wärmeschutz, Sitzunterlage, Trinkflasche

WC erst im Rest. Kreuzen möglich. Deshalb Gelegenheit für WC am Bahnhof Solothurn (bei Ausgang nach rechts) benützen oder im Zug. Zeit von gemeinsamen Aufbruch ab Bhf bis Mittagessen ca. 2 1/4 h.