



**Donnerstag 8. Juni 2017**

## Wandern auf dem 1. Atemweg der Schweiz!

**Wir wandern im Waldgebiet der Aargauer Gemeinden Safenwil, Oftringen, Uerkheim und Zofingen. Lisbeth und Walter Bloch sind die Initianten dieses ersten Atemweges in der Schweiz und freuen sich, uns, als Ihre Gäste, zu begrüßen.**

**Kurzbeschreibung:** Der Weg eignet sich für Alle, welche bewusst Atmen erlernen möchten, sich aus gesundheitlichen Gründen intensiv mit dem Atmen auseinandersetzen müssen oder einfach Freude an einer Aktivität in der Natur haben.

Wir starten im HB-Zürich und fahren mit der Bahn nach Safenwil. Dort geniessen wir im Cafe Zentrum das obligate **Kafi und Gipfeli. (Gesponsert von der Vereinskasse)** Das Mittagessen werden wir in der „Linde“ in Mühletal einnehmen. Die gesamte Wanderzeit beträgt max. 4½ Stunden mit nur wenigen Höhenmetern. Vor dem Mittagessen ca. 3 Std. und nach dem Mittagessen noch einmal 1½ Std. bewegen.

**Treffpunkt: am HB-Treffpunkt in Zürich 07.45 Uhr**

Zürich HB	ab 08.08 mit IR S28 ab Gleis 15
Umstieg in Lenzburg	an 08.27 / ab 08.37 ab Gleis 6
Safenwil	an 08.58 auf Gleis 2

### 1. Wander-Details: ca. 09.45 Uhr „Abmarsch“

Wir starten die Tour ab Kafi und Gipfeli-Stärkung. Auf der Route laden etliche Stationen mit kleinen, spielerischen Experimenten zum bewussten Atmen ein. Bei teils sanfter aber steter Steigung erreichen wir den höchsten Punkt der Wanderung. Von nun an geht's ca. 30 Min. nur noch abwärts über Feld und weiter Fernsicht ins Restaurant „Linde“ nach Mühletal.

Hier geniessen wir ein feines Mittagessen und stärken uns für den **2. Teil** der Wanderung.

**Hier gibt es das Mittagessen, welcher jede/r selbst bezahlt: (Getränke nicht inbegriffen)**

**Menü Fleisch: 1** Gemüsecrèmesuppe Grüner Salat Schweinspiccata Risotto

**oder 2** Gemüsecrèmesuppe Grüner Salat Schweinscordonbleu Pommes Frites

**mit Dessert** Gebrannte Crème mit Vanilleglacé **je für CHF 25.00**

**Menü Vegi:** Gemüsecrèmesuppe, Gemischter Salat, Gemüselasagne

**und Dessert** Gebrannte Crème mit Vanilleglacé **für CHF 19.00**

### 2. Wander-Details: 15.00 Uhr „Abmarsch“

Wo wir vom Atemweg weggegangen sind zum Mittagessen, müssen wir nun wieder hoch (ca. 100m) auf den Atemweg, um weiter zu machen. Die Strecke verläuft teils auf dem normalen Wanderweg nach Zofingen. Vorbei an weiteren Posten und Wissenswerten Punkten zur Atmung. Nach gut 1½ Std. treffen wir in Zofingen Bahnhof ein.

**Rückreise**            **ab Zofingen**  
                            Zofingen Bahnhof            ab 16.43 mit IR S28 ab Gleis 3  
                            Umstieg in Olten                 an 16.52 / ab 16.59 ab Gleis 2  
                            Zürich HB                           an 17.30 auf Gleis 34

**Billett: Jeder löst seine Fahrkarte selbst.**

**Kosten: Der Verein übernimmt den obligaten Kaffee und Gipfeli sowie eine**  
Unterstützung an den Verein ATEM-WEG für die Initianten Lisbeth und Walti Bloch.  
**Nichtmitglieder bezahlen einen zusätzlichen Unkostenbeitrag von Fr. 10.00**

**Durchführung:** die Wanderung wird bei jeder Witterung durchgeführt.

**Juni-Wanderung:** Donnerstag, 8. Juni 2017: Atemweg, mit Wanderleiter Gotthilf Näf  
(Godi) Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung: 079 702 65 60 oder 056 631 48 92

**Ausrüstung:** Der Witterung angepasste Kleidung (Regenschirm nicht vergessen!).

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmer

**Links**

Gasthof Linde            <http://www.linde-muehlethal.ch/>  
Verein Atemweg        <http://www.atemweg.ch>

**Anmeldung: bis Freitag 2. Juni** an den Wanderleiter per Post an  
**Gotthilf Näf, im Feld 6c, 5452 Oberrohrdorf,**  
**oder über E-Mail: [gotthilf.naef@bluewin.ch](mailto:gotthilf.naef@bluewin.ch)**

----- Für Postweg: Diesen Abschnitt als Anmeldetalon verwenden -----

**Gotthilf Näf  
Im Feld 6c  
5452 Oberrohrdorf**

**Ich melde mich für die Wanderung vom 8. Juni 2017 an:**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Telefon Nr.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

ich bin Sportclub-Mitglied: JA oder Nein

Menü: Fleisch **1** oder **2**                    oder    Vegi                                    Halbtax / GA ?

Name der Begleitperson: \_\_\_\_\_

ist Sportclub-Mitglied:    JA oder Nein

Menü: Fleisch **1** oder **2**                    oder    Vegi                                    Halbtax / GA ?

Datum: \_\_\_\_\_                                    Unterschrift: \_\_\_\_\_