

# Programm

## Donnerstag, 15. Juli 2010

Anreise:	Mit PW oder Zentralbahn zur Talstation der Luftseilbahn LDN in Dallenwil. (Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen Gratisparkplätze zur Verfügung).
Treffpunkt:	06.45h beim Eingang zur Luftseilbahn LDN
Abfahrt:	Mit der Luftseilbahn LDN um 07.00h nach Maria Rickenbach
Anschliessend	Begrüssung und kurze Einführung.
Thema 1. Tag	Auf dem Weg zu mir selbst
Wanderroute:	Maria-Rickenbach 1158m – Alpboden 1213m – Stein-alperwald – Brändlen 1188m – Oberrickenbach 894m – Fell 903m – Ober Spis 1198m – Haghütte 1510m – Brändliswald – Chrüzhütte 1713m – Bannalpsee 1587m
Marschzeit:	5 Std. 45 Min.
Mögliche Variante:	Benützung der Luftseilbahn Fell – Haghütte oder Fell – Bannalpsee
Übernachtung:	Berggasthaus Bannalpsee Besinnlicher Tagesabschluss

## Freitag, 16. Juli 2010

Thema 2. Tag:	Aufbrechen und Nachdenken über Sinn und Ziel meines Lebens
Wanderroute:	Bannalpsee 1587m – Oberfeld 1826m – Walegg 1943m – Walenalp 1675m – Rosenbold 1864m – Ristis 1601m – Engelberg 996m
Marschzeit:	4 Std. 30 Min.
Mögliche Variante:	Benützung der Luftseilbahn Ristis – Engelberg
Übernachtung:	Hotel Engelberg in Engelberg Besinnlicher Tagesabschluss

## Samstag, 17. Juli 2010

Thema 3. Tag:	Der Mensch im Einklang mit Natur und Umwelt
Wanderroute:	Engelberg 996m – Gerschnialp 1247m – Untertrübsee 1225m – Trübsee 1764m – Jochpass 2207m – Engstlenalp 1834m
Marschzeit:	5 Std.
Übernachtung:	Berghotel Engstlensee Besinnlicher Tagesabschluss

## Sonntag, 18. Juli 2010

Thema 4. Tag:	Die Kraft aus der Tiefe spüren
Wanderroute:	Engstlenalp 1834m – Tannensee 1076m – Melchsee Frutt 1900m – alter Fruttweg – Stöckalp 1073m – Melchtal 890m – Flüeli-Ranft 640m
Marschzeit:	6 Std.
Im Ranft	Stille Einkehr und kurze Abschlussfeier
Anschliessend	gemeinsames Nachtessen (fakultativ)
Rückfahrt	mit Postauto und der Zentralbahn zurück zum Ausgangspunkt

Teilnehmerzahl ist beschränkt, bitte rechtzeitig anmelden

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Annullierungskosten: Eine diesbezügliche Versicherung wird empfohlen

Anmeldung an Koni Lüönd, Wächselacher 17, 6370 Stans (Wanderleitung) [j.lueoend@bluewin.ch](mailto:j.lueoend@bluewin.ch) **oder beiliegende Karte**

**Anmeldeschluss 15. Juni 2010**

Auskunft erteilt: Wanderleitung: Koni Lüönd, Telefon 041 610 46 15 ([j.lueoend@bluewin.ch](mailto:j.lueoend@bluewin.ch))  
Meditation: Yvonne Good, Telefon 041 610 76 51 ([y.good@bluewin.ch](mailto:y.good@bluewin.ch))

## Gründe,

die uns bewegen, sich selbst auf den Weg zu begeben, um damit besser den Weg zu sich selbst zu finden.

- Das tägliche Gehen einer längeren Wegstrecke entlang einer blühenden Berglandschaft
- Das Verbundensein mit der Natur und den Elementen
- Die Kontakte, die geknüpft werden können
- Die Zeiten der Stille und der Meditation
- Das Nachdenken über Sinn und Ziel des Lebens

## Was erwartet uns

auf dem Weg von Maria Rickenbach zum Flüeli Ranft:

Alle Wege sind sicher und gut angelegt, sind aber in Anbetracht der alpinen Landschaft mit Respekt und Vorsicht zu begehen. Die ganze Wegstrecke verläuft auf den offiziellen Wanderwegen der Kantone Nid- und Obwalden.

Bei den **Wanderzeiten** handelt es sich um reine Marschzeiten. Die Zeiten für Meditation oder Verpflegungspausen sind nicht eingerechnet. (Einzelne Wanderstrecken können mit öV, Luftseilbahn oder Postauto abgekürzt werden.)

**Von Zeit zu Zeit** halten wir inne, für besinnliche Impulse. **Wir gehen im Schweigen.**

**Wanderleitung** Koni Lüönd, **Meditation** Yvonne Good.

### Gute und der alpinen Gegend angepasste Wanderausrüstung.

Wanderschuhe, Trekkingstöcke, warme Kleider (inkl. Ersatzwäsche), guter Regenschutz, Plastiküberzug für den Rucksack. Für die Übernachtungen Hausschuhe und Toilettenartikel mitnehmen. Tagebuch.

### Gemeinschaftselemente

Tageseinstieg, Austausch beim Nachtessen, Rückblick und Tagesabschluss

**Gepäcktransport:** Kein Haus zu Haus Service

**Verpflegung** unterwegs aus dem Rucksack. Im Berggasthaus Bannalpsee und im Berghotel Engstlensee kann beim Gastwirt ein Lunchpaket für unterwegs bestellt werden (im Preis nicht inbegriffen).

**Pauschalpreis** pro Person Fr. 480.–

Im Pauschalpreis **inbegriffen sind** drei Übernachtungen mit Halbpension (Basis Zweibettzimmer), Wanderleitung und Meditation.

Im Pauschalpreis **nicht inbegriffen** sind Zwischenverpflegungen und Mittagessen, alle Getränke, die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel (mögliche Varianten, zur Verkürzung der Wanderzeiten).



Herzlich Willkommen

Auf dem Weg zu Dir selbst,  
auf der etwas andern Berg-  
wanderung

## Bergwandern und Meditation von Maria Rickenbach nach Flüeli Ranft

**Donnerstag, 15. Juli 2010 bis  
Sonntag, 18. Juli 2010**

Wie Mosaiksteine reihen sich Berge und Täler, Höhenzüge und idyllische Bergseen aneinander. Auf einsamen Bergwegen und durch intakte, alpine Landschaften finden wir den Weg zu uns selbst.



[www.maria-rickenbach.ch](http://www.maria-rickenbach.ch)