

# Sinneswanderung & Schwitzhütte

Ein Tagesseminar mit Schwitzhütte und Übernachtung. Wir wandern mit offenen Sinnen zusammen auf „Unwegen“ auf die Gisliflue einem uralten keltischen Kraftort. Wir bauen dort kreativ schöpferisch ein Medizinrad und lassen uns inspirieren von dem Ort und der Natur. Als Einstimmung üben wir uns in Achtsamkeitsmeditation. Nach dem Mittagslunch gehen wir los. Nach der Wanderung erwartet uns die vorbereitete Schwitzhüttenzeremonie und danach ein abrundendes, köstliches Abendessen.

**Datum/Uhrzeit** Samstag, 17. Oktober 2015 10:00 bis  
Sonntag, 18. Oktober 2015 ca. 12:00

**Veranstaltungsort** Waldhaus bei Biberstein, aargauischer Jurasüdfuss (genaue Wegbeschreibung nach der Anmeldung)

**Anreise öV** Ab Aarau Bahnhof mit Bus Nr. 4 zur Station Jhegi in Biberstein, danach ca. 20 Minuten Fussweg bis zum Ziel

**Anmeldung** Andi Schild, [www.spiritofwilderness.ch](http://www.spiritofwilderness.ch)  
+41 (0)76 476 63 92  
[schildandi@gmail.com](mailto:schildandi@gmail.com)

**Mitnehmen** Gutes Schuhwerk, Regenschutz, Mittagslunch/Getränk und Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Schlafsack und Mätteli, eigenes Zelt oder Hängematte oder auf Voranmeldung im Haus oder Berberjurte.

**Kosten** Fr. 180.- Erwachsene (Reduktion auf Anfrage), Fr. 10.- Kinder (Kleinkinder gratis)

**Leitung** Laura Siegfried, Yogalehrerin / Schwitzhüttenleiterin & Andi Schild, Schwitzhüttenleiter und Outdoorguide