

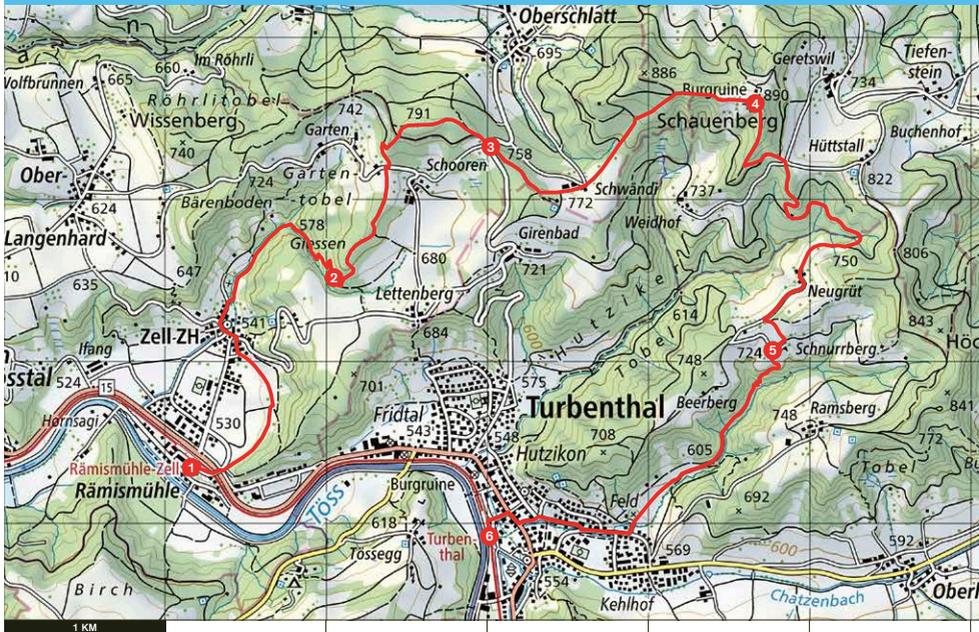
# Eventwanderung YOGA



★★  
T1



**MITTWOCH, 21. JUNI 2023**  
VERSCHIEBEDATUM:  
MITTWOCH, 28. JUNI 2023



EVENTWANDERUNG **YOGA (ZH)** – EIN WANDERVORSCHLAG VON MONIKA SCHULER

## Mit Yoga in engem Kontakt zur Natur

Wir verknüpfen die beliebte Wanderung auf den Schauenberg mit einem Einblick in den Yoga. Unsere Route zeigt sich zum einen ziemlich waldreich, was uns ermöglicht, uns und unsere Umgebung ganz bewusst und fokussiert zu erleben. Andererseits haben wir auf dem Gipfel bei klarem Wetter eine ausserordentliche Aussicht, was uns Leichtigkeit und Weite erfahren lässt.

Wir steigen von Zell durch abwechslungsreiche Waldlandschaften bis zur Hand (beim Girenbad) auf. An verschiedenen Stationen machen wir Halt und vertiefen mit sanften Körper- und Atemübungen unsere Achtsamkeit und Wahrnehmung der Natur. Weiter wandern wir über den Weiler Schwändi hoch zum Schauenberg, einer ehemaligen Hochwacht. Hier ist es uns vergönnt, innezuhalten, Yoga zu üben und dabei die wunderbare Sicht auf die weit entfernte Bergwelt zu geniessen. Der Schnurrberg liegt auf unserem Abstieg ins Tal. Es wäre allzu schade, hier nicht für eine kleine Rast anzuhalten. Gestärkt können wir dann ziemlich steil zum Chämibach absteigen und entlang diesem bis nach Turbenthal weiterwandern.

**Die Anzahl Teilnehmender ist auf 20 beschränkt.**

Melden Sie sich bitte bis am 10. Juni 2023 an:  
schuler.monika@bluewin.ch oder 079 486 19 91

**Kosten:** CHF 20.–

**Mitnehmen:** eine leichte Matte, falls vorhanden, ansonsten ein grösseres Tuch oder eine Picknickdecke

**Yogasequenz:** total 90 Minuten

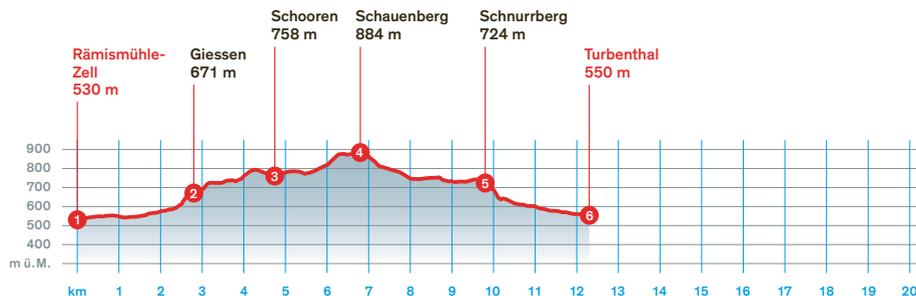
**Spezielles:** Auch Yoga-Unerfahrene sind herzlich willkommen.

**Verpflegung:** aus dem Rucksack. Einkehr auf dem Heimweg im Restaurant Schnurrberg möglich

**Wanderleitung:** Monika Schuler und Team Zürcher Wanderwege

## Rämismühle → Schauenberg → Turbenthal

Stationen	Dauer/h	Gesamt/h	Auf einen Blick
1 Rämismühle-Zell		0:00	<b>Schwierigkeit</b> ★★/T1 <b>Distanz</b> 12,3 km <b>Aufstieg</b> 490 m <b>Abstieg</b> 470 m <b>Karte</b> Zürcher Wanderwege Winterthur Nr. 3
2 Giessen	0:45	0:45	
3 Schooren	0:45	1:30	
4 Schauenberg	0:45	2:15	
5 Schnurrberg	0:45	3:00	
6 Turbenthal	0:45	3:45	



### Fahrplan

Hinfahrt		Rückfahrt	
Winterthur	ab 09:43 s26	Turbenthal	ab 15:53 16:23 s26
Rämismühle-Zell	an 10:02	Winterthur	an 16:17 16:47

Beachten Sie bitte die Rubrik «Fahrkarten» auf Seite 10.