

TAO DES WANDERNS

Pilgern zur inneren Mitte

Liebe Pilger- und Naturfreunde,

ich freue mich über Ihr Interesse an meiner kleinen Pilgerreise durch das Siebengebirge und möchte Ihnen hiermit Empfehlungen zur Vorbereitung der Tageswanderung und die Wegbeschreibung zum Treffpunkt übermitteln:

Kleidung

Rucksack; bequeme Wanderschuhe; legere, wetterfeste Kleidung (nicht zu kühl / flexibel – für die Meditationspausen unterwegs **lieber etwas wärmer!!!**), Socken (so dass Bach- oder Tautreten machbar ist / evtl. leichte Badeschuhe), Regenschirm, evtl. Regencape

Verpflegung

Picknick für 2 – 3 Wanderpausen (inkl. Mittagsmahl); stille Getränke, möglichst Wasser (für kühlere Tage ggf. ein heißes Getränk). An unserem Weg liegen 2 – 3 Restaurants, wo man ggf. Kaffee trinken kann. Um den Ablauf der Wanderung nicht zu verzögern bzw. Alltags-Stress zu vermeiden, möchte ich empfehlen, auf eine längere Einkehr zu verzichten. Am Wochenende sind diese Restaurants oft überfüllt, wobei nur wenig Personal zur Verfügung steht.

Toiletten

Im Weingut Blöser am Treffpunkt gibt es eine Toilette. Bitte die Toilettenbenutzung dort vor Wanderungsbeginn einplanen, damit wir pünktlich starten können. Weitere Toiletten unterwegs im Abstand von ca. 1,5 – 2 Stunden

Mitbringsel

Leichte Isomatte od. eine ähnliche Unterlage zum Liegen im Gras, kleines Handtuch (für Bach- od. Tautreten). Picknick und Entspannung werden in Wanderhütten durchgeführt, wo es Sitzgelegenheiten gibt. (Auf Wunsch können Sie einen dreibeinigen Campinghocker mitbringen.)

Gesundheit

Baumwollkleidung regelt den Energieaustausch des Körpers (Schwitzen) am besten. Die Route ist sehr gut begehbar und wird in einem gemäßigten Tempo absolviert.

Manche Fußblase lässt sich durch eine zusätzliche Fußmaniküre vor längeren Wanderungen vermeiden. **Die Teilnehmer nehmen in voller eigener Verantwortung teil, jegliche Haftungsansprüche gegenüber dem Veranstalter sind ausgeschlossen.** Eine kleine Notfallbox führe ich mit.

Service

Den Fotoapparat bitte zu Hause lassen. Eine professionelle Foto-CD vom Siebengebirge mit Musik zum Meditieren, Träumen und Nachlesen kann für 5 Euro erworben werden. Außerdem kann ein kleines Souvenir vom Drachenfels (Originalradierung) für 7 Euro erworben werden.

Rückfahrt

Unsere Wanderung endet gegen 17 – 18 Uhr. Ich werde Sie bis zum Ausgangspunkt der Wanderung zurück begleiten. Wir können einen Teil des Rückwegs auf Wunsch mit dem Bus oder per Sammeltaxi zurücklegen. Fahrtkosten Heisterbach-Oberdollendorf ca. 2,50 Euro.

Weitere Hinweise

Die „Pilgerreise“ hat keinen religiösen Hintergrund. Wir wandern weitgehend unter dem Motto des kontemplativen Schweigens.

Das morgendliche Qi gilt als stärkste Lebensenergie des Tages. Deshalb sollten wir uns pünktlich auf den Weg machen! **Je nach Wetter und Wandertempo behalte ich mir Wegänderungen vor.**

Für Fragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung: Pützstücker Straße 45, 53639 Königswinter, Tel./Fax: 02244-3823. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter

www.meditaterra.de

(Rubrik in der rechten Spalte: Events – Seminare - Vorträge)

Ihre Gabriele Walter

Anreise:

Auf der **B 42** (Rheinseite Siebengebirge) Richtung Königswinter. **Abfahrt Niederdollendorf / Dollendorf** (unweit der Südbrücke Bonn / Nähe Schnellstraßen-Tunnel). An der Abfahrt - vom Rhein abgewandt - Richtung Oberdollendorf abbiegen, auf der Hauptstraße (Rechtskurve) bleiben und nach ca. 500 m links (2. links) in die **Römlinghovener Straße** einbiegen. Sie führt zu den Straßen unterhalb der Weinberge, in denen es **kostenlose Parkmöglichkeiten** gibt.

Unser **Treffpunkt „Bachstraße 112, Weingut Blöser, Hofladen“** befindet sich ganz in der Nähe. Direkt am Weingut gibt es keine Parkmöglichkeiten.

Mit der Bahn bis Oberdollendorf fahren: Am Ausgang der Haltestelle nach links bis zur großen Ampelkreuzung, diese überqueren; an der „Bauernschenke“ links ab und dann rechts zum Weingut Blöser.

Wichtiger Hinweis:

Sollte die Wettervorhersage tatsächlich „strömender Regen über den ganzen Tag“ lauten (**Was wir nicht hoffen wollen!**), dann entscheide ich bis 1 Tag vor der Wanderung, ob sie stattfinden kann. Auch für bedeckte Tage halte ich ein schönes Programm bereit.

Bitte rufen Sie mich deshalb am Tag zuvor an: 02244-3823! Sollte die Wanderung aufgrund des Wetters abgesagt werden müssen, ändere ich meine Ansage auf dem AB entsprechend. **Falls sie meine gewöhnliche Ansage hören, findet die Wanderung statt!**