

Mittwoch, 24. Juni 2026

Yoga



Auf einen Blick

Kanton
ZH

Schwierigkeit
★★/□

Distanz
8,5 km

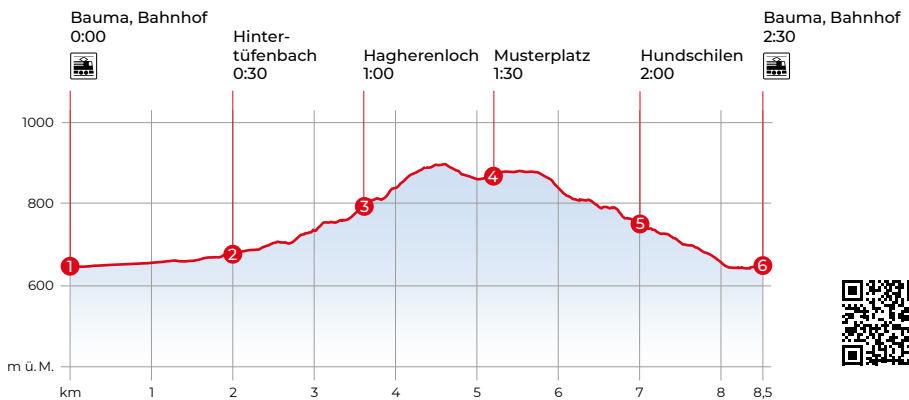
Aufstieg
320 m

Abstieg
320 m

Karte
Zürcher Wanderwege:
Zürcher Oberland
Nr. 6

Ersatztermin
Mi, 01.07.2026

BAUMA — MUSTERPLATZ — BAUMA





MIT BEIDEN BEINEN AUF DER ERDE

Wir wandern achtsam durch die Natur, verbinden uns Schritt für Schritt mit dem Boden unter uns und praktizieren an ausgewählten Orten sanfte Körper-, Atem- und mentale Übungen, die das Element Erde in den Mittelpunkt stellen. Dieses Element steht für Stabilität, Ausgeglichenheit, Vertrauen, Verwurzelung und Ruhe. Gemächlich wandern wir der Töss entlang bis nach Hintertüfenbach. Bei Akau steigen wir in den Wald hoch bis zum Doppelgiessen Äbenegg-Gubel und weiter zum Hagherenloch, einer circa 20 Meter tiefen Höhle. Beide Plätze laden

ein, sowohl die Kraft der Erde unter unseren Füßen wahrzunehmen als auch die Dimension der Erde um und über uns hautnah zu erleben. Bei Höchstock ist das Ziel unseres Anstiegs erreicht, und wir geniessen den wunderbaren Blick auf das Hörnli und Schnebelhorn. Bei Musterplatz verlassen wir die gewohnten Pfade und tauchen in das fast schon wild anmutende Tobel der Hundschilen ein, dem wir bis nach Bauma folgen. Die Verbindung von Naturerlebnis, bewusster Bewegung und thematisch abgestimmter Yogapraxis lässt uns aufatmen und mit neuer Erdung in den Alltag zurückkehren.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 20 beschränkt.

Anmeldung: bis 20.06.2026 an schuler.monika@bluewin.ch
oder 079 486 19 91

Kosten: CHF 20

Treffpunkt: Bahnhof Bauma, 09:48 Uhr

Mitnehmen: leichte Matte oder grösseres Tuch oder Picknickdecke

Yogasequenz: insgesamt 90–120 Minuten, verteilt auf verschiedene Plätze

Spezielles: Auch Yoga-Unerfahrene sind herzlich willkommen.

Verpflegung: aus dem Rucksack

Wanderleitung: Monika Schuler und Team Zürcher Wanderwege

FAHRPLAN

Hinfahrt		Rückfahrt	
Winterthur	ab 09:13	Bauma	ab 15:10 und 15:40
Bauma	an 09:48	Winterthur	an 16:47 und 16:17

Beachten Sie bitte die Rubrik «Fahrkarten» auf Seite 8.



Zürcher
Kantonalbank



Zürcher
Wanderwege

Eure Bank für mehr **Begegnungen.**

Mit über 400 Engagements machen wir mehr für alle. Zum Beispiel als Hauptsponsorin der Zürcher Wanderwege.

zkb.ch/wanderprogramm