

**Ab 09.30 Uhr** Festwirtschaft „Dominik“ durchgehend geöffnet  
Alter Forstwerkhof, Plattenweg, Safenwil

**Führung 1:**

- 10.00 Uhr** Erste Wegführung mit Atempädagogin Lisbeth Bloch  
Posten 1, 2, 3, 3.1, 3.2, 6, 7 und 10
- 11.15 Uhr** Workshop mit dem atem-beraubenden Seilakrobat Freddy Nock  
Thema: Balance finden mit Überraschung 1 Posten 6
- 12.00 Uhr** Fortsetzung der Führung zu Posten 10
- 12.20 Uhr** Trommeln / Mantragesang / Klangschale in mystischer Umgebung  
mit Virginia Hürzeler und Christoph Vögeli Posten 10  
mit Überraschung 2
- 13.00 Uhr** Gemütliches Zusammensein in der Festwirtschaft „Dominik“  
zum Mittagessen. Einfaches vom Grill!

**Führung 2:**

**Wir empfehlen vorher unsere Festwirtschaft „Dominik“ zum Mittagessen.**

- 13.30 Uhr** Zweite Wegführung mit Atempädagogin Lisbeth Bloch  
Posten 1, 2, 3, 3.1, 3.2, 6, 7 und 10
- 14.45 Uhr** Workshop mit dem atem-beraubenden Seilakrobat Freddy Nock  
Thema: Balance finden mit Überraschung 1 Posten 6
- 15.30 Uhr** Fortsetzung der Führung zu Posten 10
- 15.50 Uhr** Trommeln / Mantragesang / Klangschale in mystischer Umgebung  
mit Virginia Hürzeler und Christoph Vögeli Posten 10  
mit Überraschung 2
- 16.30 Uhr** Gemütliches Zusammensein in der Festwirtschaft „Dominik“
- 17.30 Uhr** Ende der Veranstaltung