

Atem-Weg

Toni Kaiser – Text und Bild



AARGAU/BASEL
SAFENWIL AG



Atem heisst Leben, Leben heisst atmen. Eine Binsenwahrheit? Keineswegs! Den Atem als Kraft- und Energiequelle auf spielerische Art erfahren kann man seit 2016 auf einem interessanten Rundwanderweg in den Wäldern zwischen Safenwil, Uerkheim, Zofingen und Oftringen. Mit sehr schönen Picknickplätzen!

Atem-Weg

↑ 100m ⌚ 2¼ h

↓ 100m ▶ T1

→ 8.4 km

SCHWEIZ Tipp

Die deutsche Atemtherapeutin Ilse Middendorf (1910–2009) war Begründerin einer nach ihr benannten Atemlehre. Else-Middendorf-Institute gibt es in Berlin und Beerfelden, Kurse jedoch in vielen Ländern. Kontaktadresse Schweiz: Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf sbam, Bern, 031 380 54 53, sbam.ch, erfahrbarer-atem.de.

START/ZIEL Safenwil Schützenhaus.

Die Rundwanderung kann jedoch überall begonnen resp. beendet werden.

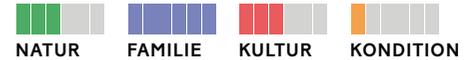
AN-/RÜCKREISE Zug nach Safenwil, vom Bahnhof markiert zu Fuss in 20 Min. zum Schützenhaus.

ROUTE Der Rundweg mit einer längeren und kürzeren (4,2 km) Variante ist gut markiert. Beim Schützenhaus liegt ein Faltprospekt auf. Bei Posten 10 in einem ehemaligen Sandsteinbruch gibt es eine gepflegte Feuerstelle.

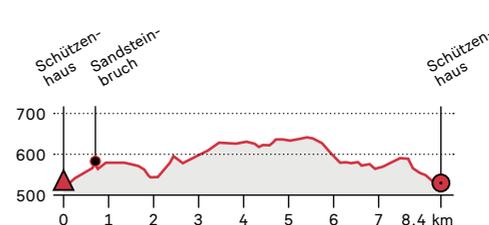
LITERATUR Ilse Middendorf: «Der erfahrbare Atem» und weitere Schriften (siehe Tipp).

KARTEN LK 1:50 000, 224 Olten.

INFOS Bei den Initianten des Vereins Atem-Weg, Lisbeth und Walter Bloch, Mühlethal, 062 751 07 45, atemweg.ch. Hier können auch geführte Touren gebucht werden.



SCHWEIZ 7 2018



ZUM TOURENTIPP:

