

Kraftorte entdecken und erleben! **Geplante Kraftort-Wanderungen im 2. Halbjahr 2025**



Wandergruppe Kraftorte.

Stell dir vor, du wanderst gemeinsam in einer Gruppe zu einem Kraftort und kehrst nach der Wanderung mit neuer Energie, kraftvoll, zufrieden und beschwingt zurück.

Was ist ein Kraftort?

Ein Ort mit Ausstrahlung? Aberglaube oder doch irgendwie Wirklichkeit? Wie dem auch sei, viele Kraftorte sind beliebte, sehr beliebte Wanderziele. Ein Ort in der Natur, an dem Menschen eine besondere Energie, Ruhe oder Inspiration verspüren. Oft sind es Plätze mit speziellen geologischen, geomagnetischen oder geschichtlichen Besonderheiten. Menschen berichten dort von mehr Klarheit, innerer Balance, Ruhe, Zufriedenheit oder sogar von Heilwirkungen.

Gemeinsam wandern wir zu diesen besonderen Orten in der Natur. Dort erfährst du Ruhe, Inspiration und neue Energie, ein Erlebnis, das dich noch lange begleitet. Kraftorte sind Plätze, die Menschen faszinieren und stärken. Seit Jahrhunderten spüren Menschen an bestimmten Plätzen eine besondere Kraft.

Und was meint die heutige Forschung dazu?

Studien zeigen, dass Naturaufenthalte Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und die Kreativität fördern.

Waldbaden (Shinrin-Yoku) reduziert Stress, verbessert die Stimmung und stärkt die Abwehrkräfte/Immunsystem.

«Sich jeden Tag eine Stunde lang in unmittelbarer Nähe eines **Wasserfalls** aufzuhalten ist offenbar sehr gesund».

Die negativ geladenen Ionen, im Volksmund als «gute Luft» bekannt haben nachweislich positive Wirkungen auf unseren Körper.

Deshalb fühlen wir uns an Orten mit bewegtem Wasser so frisch, erholt und belebt.

Naturwissenschaftlich sind Kraftorte oft schwer messbar, ihre Wirkung beruht auf

«Ein Kraftort ist ein Ort, an dem man sich wohl fühlt, ein Ort, wo man etwas erfahren kann, ein Ort der über Einem hinausgeht.»

subjektiver Wahrnehmung.

«Ich spüre nichts, aber dieser Ort zieht mich irgendwie an und da gehe ich auch gerne hin», so die Aussage eines Wanderers. Angekommen, sehr wohl und sich geborgen fühlen. Sich im Moment verlieren, die aufbauende Energie geniessen, auftanken und sich gestärkt fühlen. Ja, so können sich die Momente an Kraftorten anfühlen. Die Ausstrahlung der Kraftorte kann sehr unterschiedlich sein und auch unterschiedlich wahrgenommen werden.

Geplante Kraftort-Wanderungen im 2. Halbjahr 2025

07. Oktober 2025	Blauen – Blauenpass - Chälegraben - Mariastein 3h 00', 13.0 km
16. Oktober 2025	Adelboden – Engstligen-Wasserfälle – Adelboden 3h 30', 7.6 km
05. November 2025	Hasle/Heiligkreuz Kirche (LU) - First – Heiligkreuz 3h 00', 7.6 km
10. Dezember 2025	Solothurn – Verena-Schlucht – Solothurn 3h 00', 7.6 km

Engstligen-Wasserfälle

Forschungsergebnisse bestätigen die Kraft der Wasserfälle.

«Die vom Wasserfall freigesetzte Kraft macht diesen Ort zu einem wahren Energiebad».

Mariastein - «Ort der Wellness für Körper und Seele».

Lausche dem beruhigenden Klang des friedlich plätschernden Baches in der Chälengraben-Schlucht.

Das eindrückliche Benediktinerkloster Mariastein ist ein besonderer Ort, der viele Menschen seit Jahrhunderten anzieht.

Heiligkreuz

Das berauschte Gefühl des Weitblicks, das Gefühl über den Wolken zu schweben, die Gedanken loszulassen, ziehen zulassen und neue, frische Energie zu tanken.

Verena-Schlucht

Die Verena-Schlucht bei Solothurn. Ein starker Ort der Kraft und der Ruhe. Ein idyllischer Weg mit romantischen Brücken und beruhigenden Wasserläufen.

Kraftorte helfen auch den eigenen Ressourcen bewusst oder noch bewusster zu werden. Oder wie es Antoine de Saint-Exupéry so schön formulierte, «man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar». Und auf

«Ein Kraftort ist ein Ort, an dem man sich wohl fühlt, ein Ort, wo man etwas erfahren kann, ein Ort der über Einem hinausgeht.»

die Kraftorte bezogen, «man muss hingehen, um die Kraft zu fühlen, um die Ausstrahlung und Wirkung zu erleben».

- Leitung, Auskunft** Bernhard Steiner, Rubeggweg 34, 5600 Lenzburg
Mobile 079 598 37 78, E-Mail: steinerbernhard@bluewin.ch
www.steinerkonfliktloesungen.ch
- Dauer** Die reine Wanderzeit beträgt zwischen 3 und 4 Stunden.
- Charakteristik** Die Kraftortwanderungen sind für geübte, fite Wanderer/innen mit guter Kondition und Interesse an Kraftorten.
- Beschreibung** Der Wander-Flyer mit den detaillierten Informationen sind auf der Webseite veröffentlicht (<https://pszh.ch/gruppe/wandergruppe-kraftorte>).
- Kosten** Die einzelnen Wanderungen kosten CHF 10.00. Weitere Kosten (Billette, Verpflegung, etc.) gehen zu Lasten der Teilnehmenden.
- Anmeldung** Anmelden: <https://pszh.ch/gruppe/wandergruppe-kraftorte>
(Anmeldung erforderlich).

An Orten der Kraft zu sich selbst finden!

Kraftorte erleben und entdecken. Aufgetankt, zufrieden und beglückt nach einer Wanderung in den Alltag zurückkehren. Blanche Merz, Geobiologin, Expertin für Kraftorte und Autorin von Büchern über die Messbarkeit positiver Schwingungen und Strahlungen, drückte es folgendermassen aus: «Jeder und jede von uns hegt den Wunsch, einen Ort zu finden, wo man sich wohl fühlt, Kraft schöpfen kann, um unbelastet den Augenblick der Gegenwart bewusster geniessen zu können.»