

## Wohlfühl-Orte entdecken und erleben!

### Geplante Wanderungen im 2026



### Energie tanken in der Natur. Die persönliche Batterie neu laden.

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

#### Was ist ein Wohlfühl-Ort?

Ein Ort mit Ausstrahlung? Viele Wohlfühl-Orte sind beliebte, sehr beliebte Wanderziele. Es sind auch für viele die Lieblingsplätze in der Natur. Ein Ort, 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. Wohlfühl-Orte oder auch Kraftquellen der Natur 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.

---

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

---

## Geplante Kraftort-Wanderungen im 2026

13. Mai 2026 Mittwoch	<b>Bern HB – Rosengarten</b> - Bärengaben - Aare - Marzilibähnli - Bern HB 3h 00', 7.0 km
19. Mai 2026 Dienstag	Weisstannen - Hängebrücke Batöni - <b>Wasserfallarena Batöni</b> - Weisstannen 3h 20', 9.0 km
neuer Termin folgt	Noiraigue SBB - <b>Creux du Van</b> - Fontaine Froide - Noiraigue SBB 4h 30', 12.5 km
17. Juni 2026 Mittwoch	Neuägeri - Tobelbrücke - <b>Höllgrotten</b> - <b>Märchengrotte</b> - Baar 3h 30', 12.0 km
23. Juni 2026 Dienstag	Sempach - <b>Wahlfahrtskapelle Maria Mitleiden</b> - Winkelriedstein - Sempach 3h 30', 10.0 km
18. August 2026 Dienstag	Selden - <b>Gasteretal</b> - <b>Gastereholz</b> - Selden 3h 00', 10.5 km
26. August 2026 Mittwoch	Jonen - <b>Waldkapelle Jonental</b> - Jonen 3h 10', 11.0 km
01. September 2026 Dienstag	Chuderhüsi - Chuderhüsi-Aussichtsturm - <b>Würzbrunnen</b> - Röthenbach 3h 00', 10.0 km
07. September 2026 Montag	<b>Lenzburg SBB</b> - Esterliturm - <b>Schloss Lenzburg</b> - <b>Lenzburg SBB</b> 3h 30', 8.0 km
18. September 2026 Freitag	<b>Regensberg</b> - Schlossturm - <b>Panoramaweg</b> - Regensberg 3h 00', 9.0 km

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

## Geplante Kraftort-Wanderungen im 2026 (Kurz-Kommentar)

### **Bern Rosengarten / Bärengraben / Aare (Kanton Bern)**

Ein ruhiger und gleichzeitig aus inspirierender Kraft- und Erholungsort. Der Rosengarten, oberhalb der Altstadt mit einem wunderschönen Panoramablick auf die UNESCO-Alt-Stadt, die Aare und den Weitblick auf die Alpen.

### **Wasserfall-Arena Batöni (Kanton St. Gallen)**

Die Wasserfall-Arena Batöni ist ein eindrucksvoller Naturplatz im Weisstannental. Die Wasserfälle eignen sich gut zum Verweilen, Wahrnehmen, Entspannen und Energie zu tanken. Sich in Nähe eines Wasserfalls aufzuhalten ist bekanntlich sehr gesund.

### **Creux du Van (Kanton Neuenburg)**

Der Creux du Van ist ein riesiger natürlicher Felsen-Kessel im Val de Travers. Vom Plateau aus präsentieren sich die Jura-Landschaft und bei guter Sicht die Alpen.

### **Höllgrotten – Märchengrotte (Kanton Zug)**

Die Höllgrotten sind ein faszinierendes Höhlensystem aus Tropfsteinen im Lorzentobel bei Baar. Der Name „Höllgrotten“ findet den Ursprung im alten Flurnamen „**Hell**“, der im Volksmund zu „Höll“ wurde, wegen der abgelegenen Lage und der mystischen Höhlenstimmung.

### **Wahlfahrtskapelle Maria Mitleiden (Kanton Luzern)**

Viele Menschen erleben die Kapelle als einen Ort innerer Ruhe und spiritueller Kraft. Der nahe Hügelrücken bietet eine schöne Aussicht über das umliegende Hügelland. Und auf dem Weg bietet sich noch ein Halt bei der historischen Stätte, der Schlachtkapelle von Sempach und das Winkelried-Denkmal, an.

### **Gasteretal (Kanton Bern)**

Das Gasteretal ist ein wildromantisches Alpental bei Kandersteg im Berner Oberland. Das Tal ist von hohen Berggipfeln wie dem Doldenhorn und dem Balmhorn umgeben. Beeindruckend ist bereits die Anreise auf der engen Bergstrasse. Das Tal ist auch für seine beeindruckende Natur und Ruhe bekannt und gilt als ein stiller Rückzugsort.

### **Waldkapelle Jonental (Kanton Aargau)**

Das Jonental ist ein idyllisches, bewaldetes Tal entlang des Jonenbachs im Freiamt. Die Waldkapelle steht malerisch am Ufer des Jonenbachs. Neben der Kapelle gibt es einen historischen Pilgerbrunnen, der oft als Kraftquelle erlebt wird. Wasser gilt bekanntlich als Symbol für Leben und Hoffnung.

### **Würzbrunnen (Kanton Bern)**

Die malerisch gelegene Kirche Würzbrunnen steht auf einer freistehenden Wiese, umgeben von Wald und der typischen Emmentaler-Hügel-Landschaft. Ein Platz, der viele Menschen als besonders stimmungsvoll und „kraftvoll“ erleben. Die Kirche ist auch durch die Gotthelf-Filme z. B. Ueli der Knecht und auch als beliebter Hochzeitsort bekannt.

### **Lenzburg (Kanton Aargau)**

Das Schloss, das Wahrzeichen über der Stadt, ist eine der ältesten und am besten erhaltenen Höhenburgen der Schweiz. Viele Menschen empfinden Burgen und alte Stadtkerne als „kraftvoll“. Und der Esterliturm, der Aussichtsturm südlich von Lenzburg bietet, nach erklimmen der 253 Stufen, eine beeindruckende Panoramansicht über das Mittelland und die Alpen.

### **Regensberg (Kanton Zürich)**

Regensberg ist ein malerisches mittelalterliches Städtchen auf dem Lägern-Kamm. Die besondere Natur- und Landschaftsqualität, die Wälder und Wiesen rund um Regensberg werden vielfach als ein idealer Platz zum Auftanken und zum Wohlfühlen wahrgenommen.

Antoine de Saint-Exupéry formulierte es so wunderbar: «man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar». Und auf die Wohlfühl-Orte, die Kraftorte bezogen, «man muss hingehen, um die Kraft zu fühlen, um die Ausstrahlung und Wirkung zu erleben».

## Geplante Kraftort-Wanderungen im 2026

### Wohlfühl-Orte entdecken und 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 Wohlfühl-Orten / Kraftorten.

**Beschreibung** Der Wander-Flyer mit den detaillierten Informationen werden im April 2026 auf der Webseite der Pro Senectute Zürich 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**).



Diese Tour ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

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