

Blauen – Chälengraben-Schlucht – Mariastein

Dienstag, 7. Oktober 2025



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.

Stell dir vor, du gehst an einem klaren Oktobermorgen von Blauen los. Die Sonne steigt langsam über den Jura, das Licht fällt warm durch die kühlen Schatten der Hügel und in der Ferne glänzt das Jura-Kalkgestein. Der Herbst zeigt sich in besonders kräftigen Farbtönen.

Vom Blauen-Pass aus tauchst du ein in die wildromantische Chälengraben-Schlucht ein, überquerst den Bach mehrmals, an mächtigen Felsbrocken vorbei über Holzstege und Treppen (gut begehbar).

Dauer	ca. 2h 45', 7,4 km
Charakteristik	390m 400m Stetiger, gleichmässiger Anstieg zum Blauen-Pass. Man spürt, dass man Höhe gewinnt und wandert durch Wälder, entlang von Wiesen und einem Ausblick auf die Jura-Höhen. Interesse an Kraftorten.
Ausrüstung	Der Witterung angepasste Kleidung. Wanderschuhe, Regen-/Sonnenschutz, viel Humor und Spass. Der Weg durch die Chälengraben-Schlucht ist gut begehbar und führt zum Teil über Holzstege und Treppen. Stöcke können beim Abstieg vom Blauen-Pass (unproblematisch) für ein kurzes Stück hilfreich sein.

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

**Verpflegung
Treffpunkt**

Verpflegung im Restaurant (Nähe Kloster Mariastein).

Blauen-Dorfplatz (Bus B 119), 10.11 Uhr

Individuelle Anreise nach Blauen Dorfplatz.

SBB bis Basel. Bus B 119.

Rückkehr

15.36 Uhr, Mariastein, mit dem Bus B 69

via Flüh/Basel.

Billette

Die Billette (An-/Rückreise) werden von den Teilnehmenden selbst gelöst und bezahlt.

Kosten

Die Wanderung kostet CHF 10.00. Weitere Kosten (Billette, Verpflegung, etc.) gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Leitung, Auskunft

Bernhard Steiner, Lenzburg, www.steinerkonfliktloesungen.ch

Mobile: 079 598 37 78 / WhatsApp

E-Mail: steinerbernhard@bluewin.ch

Anmeldung

Bis spätestens Sonntag, 5. Oktober 2025, (Anmeldung erforderlich): <https://pszh.ch/gruppe/wandergruppe-kraftorte>

Durchführung

Die Wanderung findet bei fast jedem Wetter statt.

(Ausnahmen: Regen, Gewitter, etc., Info am Montag, 6. Oktober 2025 per Mail, ohne Information findet die Wanderung statt).

Besonderes

«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» (Blanche Merz).

Verschiedene Übungen und Rituale am Kraftort helfen diese Energie/Kraft zu integrieren.



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.*»