

**St. Ursen-Kathedrale – Baseltor – Verena-Schlucht**  
**Mittwoch, 10. Dezember 2025**



**Die Verena-Schlucht bei Solothurn. Ein starker Ort der Kraft und der Ruhe.**

Ein idyllischer Weg mit romantischen Brücken und beruhigenden Wasserläufen. Leuchtenden Kerzen verzaubern die spezielle Verena-Schlucht. Stimmungsvoll, wildromantisch und gerade richtig zur Vor-Weihnachtszeit, begleitet uns leuchtender Kerzenschein und vielleicht auch eine schnee-verzaubert Landschaft. «Einst fand hier die Heilige Verena Unterschlupf und kümmerte sich um die Kranken». Die kleine Öffnung in der Felswand und auch die Zahl 11 werden uns auf der Kraftortwanderung begleiten. «Die Kathedrale St. Ursen gilt auch als Meisterwerk der magischen Elf».

<b>Dauer</b>	ca. 2h 50' (reine Wanderzeit), 8,5 km  100m  100m
<b>Charakteristik</b>	Leichte Kurz-Wanderung und Interesse an Kraftorten.
<b>Ausrüstung</b>	Der Witterung angepasste Kleidung. Wanderschuhe  /Winterschuhe, Regen/Schnee-Schutz, viel Humor und Spass.
<b>Startcafé</b>	Startcafé in Solothurn, Café Stadt Rösterei.
<b>Treffpunkt</b>	<b>Bahnhof Solothurn</b> , Eingang Billett-Schalter, <b>15.00</b> Uhr Individuelle Anreise nach Solothurn.
<b>Rückkehr</b>	ca. 18.30 Uhr, Bahnhof Solothurn
<b>Billette</b>	Die Billette (An-/Rückreise) werden von den Teilnehmenden selbst gelöst und bezahlt.

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

<b>Kosten</b>	Die Kraftort-Wanderung kostet CHF 10.00. Weitere Kosten (Billette, Verpflegung, etc.) gehen zu Lasten der Teilnehmenden.
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmenden.
<b>Leitung, Auskunft Anmeldung</b>	Bernhard Steiner, Lenzburg, <a href="http://www.steinerkonfliktloesungen.ch">www.steinerkonfliktloesungen.ch</a> Bis spätestens Montag, 8. Dez. 2025 an Bernhard Steiner, Mobile: 079 598 37 78 / WhatsApp E-Mail: <a href="mailto:steinerbernhard@bluewin.ch">steinerbernhard@bluewin.ch</a>
<b>Durchführung</b>	Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. (Ausnahmen: starker Regen/Schnee, Info am Dienstag, 9. Dezember 2025 per Mail, ohne Information findet die Wanderung statt).
<b>Besonderes</b>	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 die Kraftorte bezogen, «man muss hingehen um die Kraft zu fühlen, um die Ausstrahlung und Wirkung zu erleben». Verschiedene Übungen und Rituale helfen am Kraftort 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.»*