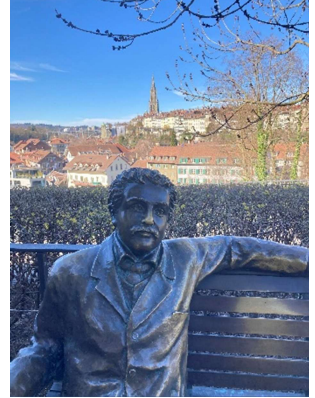


Bern / Rosengarten – Bärengraben – Aare - Marzilibähnli
Mittwoch, 13. Mai 2026



Bern Rosengarten / Bärengraben / Aare (Kanton Bern)

Der Rosengarten ist ein Mekka für Blumenliebhaber, ein ruhiger und gleichzeitig aus inspirierender Kraft- und Erholungsort. Der Rosengarten, oberhalb der Altstadt mit einem wunderschönen Panoramablick auf die UNESCO-Alt-Stadt.

Viele empfinden die Kombination von duftenden Rosen, den Weitblick auf die Alpen, die Ruhe hoch oben über Bern, natürlich an schönster Lage, als stärkend und als angenehmen Rückzugsort. Entlang der Aare entdecken wir dann die kraftvollen Bären. Vielleicht auch die Bären Finn oder die Bärin Ursina. Die Bären vereinen eine besondere Mischung aus Stärke, Ruhe und innerer Weisheit. Und vielleicht erwartet uns auch noch die unwiderstehliche Gelateria di Berna, für den genussvollen Moment.

Dauer

ca. 3h 00', 9,0 km  165m  166m

Charakteristik

Wir starten am Bahnhof Bern. Noch sind wir Teil der Zivilisation: Menschen, Züge, Stress, Coffee-to-go. Unseren Café trinken wir später auf der Münsterplattform, einer der schönsten Aussichtspunkte Berns. Quer durch Bern, via Altstadt legt sich der Bahnhof-Trubel und schon zieht uns der Rosengarten magisch an. Und dann, ein weiterer Höhepunkt, nach der Aare-Wanderung. Mit der Drahtseilbahn in 66 Sekunden vom Marzili (Aare) in die Oberstadt. Schnell und praktisch den riesigen Höhenunterschied von ca. 30 Meter zu überwinden. Oder die sportliche Variante. Der Weg zu Fuss dauert ca. 10 Minuten.

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

Ausrüstung	Der Witterung angepasste Kleidung. Regen-/Sonnenschutz, viel Humor und Spass.
Verpflegung Treffpunkt	Verpflegung aus dem Rucksack. Bern Hauptbahnhof beim Treffpunkt, 10.00 Uhr Der markante Treffpunkt befindet sich in der großen Wandelhalle (im Erdgeschoss).
Rückkehr	ca.15.00 Uhr, Bern Hauptbahnhof / Treffpunkt
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 Montag, 11. Mai 2026, (Anmeldung erforderlich): https://pszh.ch/gruppe/wandergruppe-kraftorte
Durchführung	Die Wanderung findet bei fast jedem Wetter statt. (Ausnahmen: Regen, Gewitter, etc., Info am Dienstag, 12. Mai 2026 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.»