

## **Lieblingswanderung von Thomas Piller – Atemweg ab Oftringen**

Der Start meiner Lieblingswanderung, der Atemweg, beginnt in Safenwil, aber wir starten bereits in Oftringen, an der Haltestelle Walterswil-Striegel.

Die Wanderung führt ab der Haltestelle leicht bergauf in Richtung Safenwil. Auf der Hauptstrasse, der wir nun kurz folgen, biegen wir schon bald nach rechts ab zum Schützenhaus. Wer mit dem Auto anreist, kann hier parkieren. Hier beginnt nun der Atemweg. Der Weg ist sehr gut markiert und führt uns auf 2 verschiedenen Routen (blau oder rot) durch den Wald. Die blaue Route kürzt an 2 Punkten den Weg ab, während die rote Route allen Punkten des Atemweges folgt, und ca. 6.8 km beträgt (die blaue Route beträgt ca. 4.2 km). Hier noch der Link zum Flyer des Atemweges:

[https://atemweg.ch/wp-content/uploads/2020/01/Atemweg\\_Flyer\\_2020.pdf](https://atemweg.ch/wp-content/uploads/2020/01/Atemweg_Flyer_2020.pdf)

Der Atemweg kann bei jeder Jahreszeit genossen werden, ob Sommer, Winter, Frühling oder Herbst, jede Jahreszeit hat ihre Besonderheiten.

Der Endpunkt des Atemweges ist wiederum das Schützenhaus Safenwil. Kurz vorher beim Sodhubel, lädt ein schöner Grillplatz zum Verweilen und Geniessen ein.

### **Die Kraft des Atems erleben**

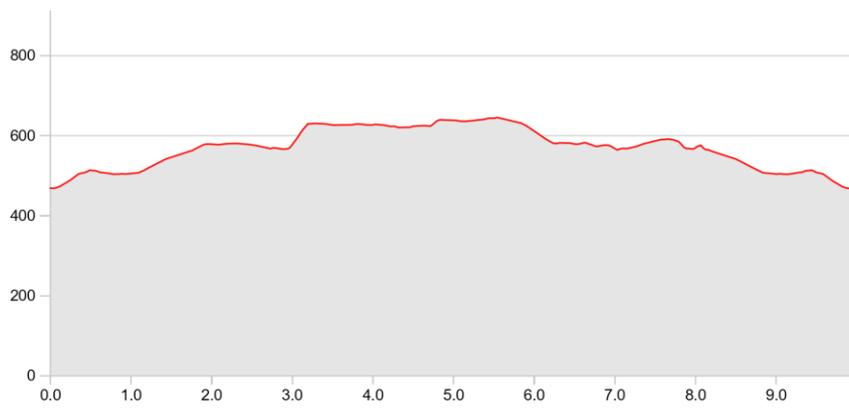
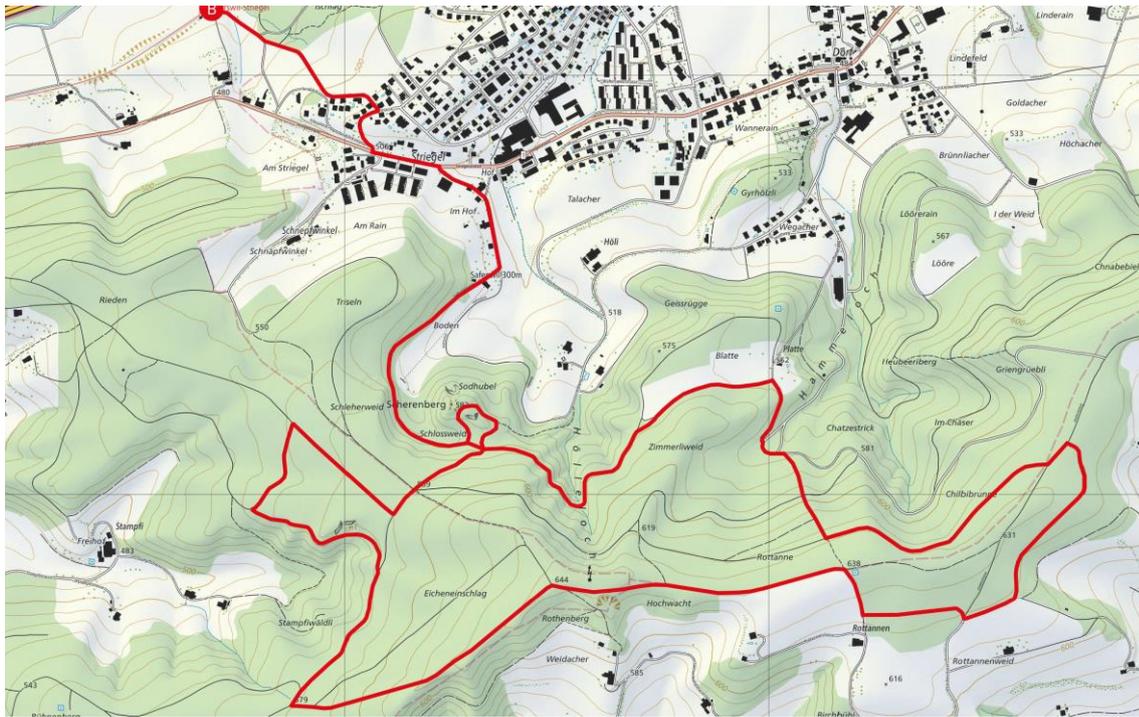
Im Wald Energie schöpfen und sich inspirieren lassen, die Ruhe geniessen, zu sich selber finden: Der Atem-Weg macht auf sinnliche Art äussere und innere Lebensräume spürbar. Die Kombination aus Natur, Ruhe, Bewegung und Atem ergibt eine kraftspendende Symbiose.

Auf spielerische Art ermöglicht der Atem-Weg auf zwei unterschiedlich langen Routen durch das Waldgebiet der Gemeinden Oftringen, Safenwil, Uerkheim und Zofingen, sich bewusst zu erleben, mehr über das Atmen zu erfahren und mit einfachen Übungen die Atemkraft selber zu entdecken.

Ob man das bewusste Atmen erlernen möchte, sich aus gesundheitlichen Gründen intensiver mit dem Atmen auseinandersetzen muss – oder ganz einfach Freude an sinnvoller Aktivität in der Natur hat: Wer dem Atem-Weg folgt, wird dessen wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele unmittelbar spüren.

### **Spielerische Experimente**

Auf der grossen, rund sieben Kilometer langen Route laden zehn Stationen mit kleinen, spielerischen Experimenten zum bewussten Atmen ein. Barfuss kann man ein speziell hergerichtetes Terrain erforschen, bei einem kurzen Aufstieg die Atemfrequenz spüren und den eigenen Rhythmus finden, oder beim Balancieren den eigenen Atem beobachten. Die einfachen Aufgaben werden kurz auf Tafeln erklärt, der Weg ist gut ausgeschildert.

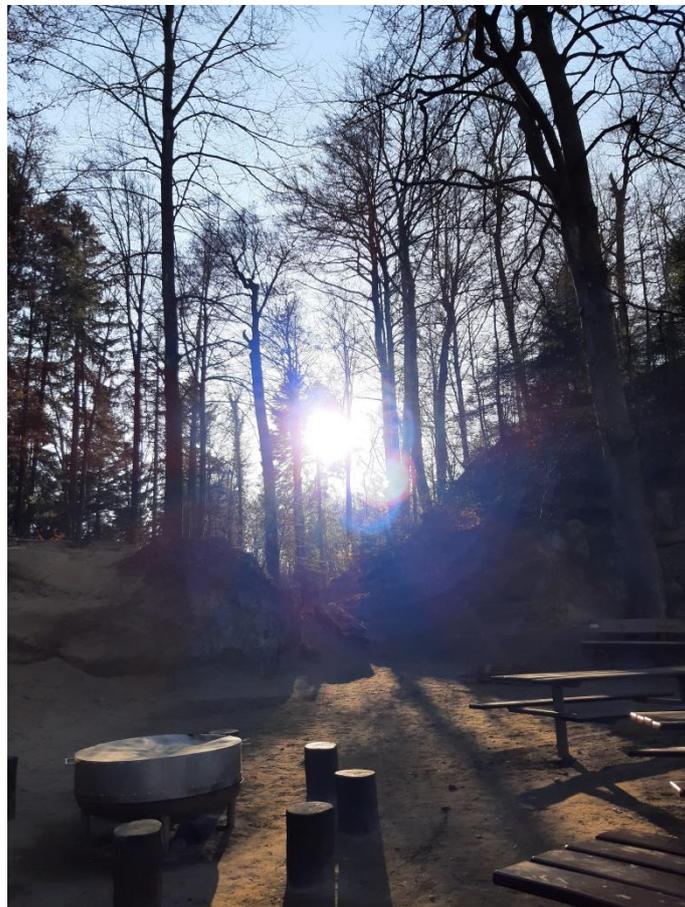


<b>Länge</b>	<b>9.95 km</b>	<b>Min/max Höhe</b>	<b>466 m/644 m</b>
<b>Auf-/Abstiege</b>	<b>285 m/285 m</b>	<b>Wandern</b>	<b>2 h 40 min</b>

<https://map.schweizmobil.ch>



Riesenschaukel unterwegs zum Erholen und Geniessen



Grillstelle beim Sodhubel



Sandsteinskulptur beim Sodhubel