

HEINZ STAFFELBACH

# Auf stillen Wegen an starke Orte

Ruhe finden und Kraft schöpfen  
auf Wanderungen durch  
verträumte Naturlandschaften  
der Schweiz

AT Verlag

# Inhalt

## VORWORT

- 9 Zeit für die Stille Stille für die Kraft

## OSTSCHWEIZ

- 11 In den Frühling Durch die blühenden Obstgärten des Seerückens  
15 Auf den Chreialpfist Einsame Pfade in der urtümlichen Welt der Alpstein-Gipfel  
19 Zum Hagheerenloch Täler, Tobel, tiefe Höhlen – versteckte Schätze im Tösstal  
23 Durch das Sagenraintobel Das Plätschern im Wald und das Säuseln in der Höhe  
27 Ins Weisstannental Versteckter Ort unbändiger Kraft – die Wasserfälle des Batöni

## GRAUBÜNDEN

- 32 Ins Vernela Zum verborgenen See bei den Unghürhörnern  
37 Radönt Herbe, heilige Bergwelt hoch über dem Flüelapass  
41 Ins Val Lavinuoz Eines der ganz stillen Täler im Unterengadin  
44 Im Nationalpark Wildes, weites Herz der Schweizer Alpen  
51 Ins Val Champagne Die ganze Magie des Oberengadins – und dazu still und ruhig  
55 Im Stazerwald Zu den alten Arven von Pontresina  
58 Zervreila Ein Berg wie ein Götterthron

## ZENTRALSCHWEIZ UND TESSIN

- 69 Am Tödi Bachschlaufen, Eisdonnern und Felsstürze an den Abhängen des grossen Glarners  
73 Zum Nidersee Umrahmt von schwarzen Zacken das Türkis des magischen Sees  
79 Um den Göscheneralpsee Die ganze Kraft der Urner Berge  
85 Zum Tiefengletscher Das Wasser des Eises gurgelt im Stein des Berges  
88 Auf das Nägelisgrätli Bergwelt mit der Kraft der Kristalle  
93 Ins Valle Morobbia Buchenwald und Eisenberge hoch über Bellinzona  
97 Gole della Breggia Felsen, Fische, Fossilien – eine kleine Oase am Rande der Stadt  
103 Auf den Monte San Giorgio Zu den Kastanienbaumriesen von Brusino  
106 Im Valle Onsernone Wildes Tal, weite Wälder, stille Wege

- 111 Ins Gredetschtal Die Himmelsleiter von Mund
- 116 Ins Laggintal Verborgenes Tal und magische Ruinen
- 122 Auf den Ofentalpass Die ruhige Ecke des Saastals – mit Blick auf acht Viertausender
- 127 Auf die Moosalp Zu den alten Lärchen hoch über Bürchen
- 133 Im Val d'Hérens Heilige Wasser, heilige Bäume
- 137 Hoch über Arolla Walliser Bergriesen – wo es ruhig ist, ist es am schönsten.
- 140 Im hintersten Val Ferret Auf alten Pfaden durch wilde Bergwelten

#### IBURG UND BERNER OBERLAND

- 149 In den Breccaschlund Mystisches und märchenhaftes Hochtal beim Schwarzsee
- 155 Ins Geltenbachtal Über, unter und hinter den Fällen – der Wasserfallweg im Lauenental
- 161 Rosenlauri Das Chaltenbrunnen-Moor und seine Engelhörner
- 165 Über das Seefeld Verwunschene Karstwälder und geheimnisvolle Höhlen

#### A UND MITTELLAND

- 173 Im Grand Risoux Geborgen sein in einem der grössten Wälder der Schweiz
- 176 Im Vallée de la Brévine Grenzschlängeln und Waldlaufen zum Menhir de Combasson
- 181 Die Côtes du Doubs Wege und Windungen an einem der naturnahsten Flüsse der Schweiz
- 188 Der Erschwiler Jura Im Herzen einer weiten, stillen Berglandschaft
- 195 Zum Erdmannlistein Menhire, Wälder und Weiher – und der erste Meditationsweg der Schweiz
- 198 Über den Randen Von Wiesenflüssen und flachen Bergen

#### SPANNEN BEIM WANDERN

- 30 Präsenz
- 48 Atmen
- 65 Unser inneres Reisegepäck
- 82 Die Kunst der Pause
- 100 Weg vom Grübeln!
- 114 Die Gehmeditation
- 130 Heilmittel selbst gemacht
- 144 Den Moment in Worte fassen
- 168 Mit dem Herzen hören
- 186 Das Geschenk der Dankbarkeit

# Hier sind die Wege der Stille und der Kraft

- 1 Seerücken: Von Weinfeldern nach Altnau, Seite 11
- 2 Chreialpfirst im Alpstein, Seite 15
- 3 Hagheerenloch im Tösstal, Seite 19
- 4 Durch das Sagenraintobel von Wald nach Fischenthal, Seite 23
- 5 Weisstannental: von Weisstannen zum Batöni, Seite 27
- 6 Vernela: von Vereina zum Chessisee, Seite 32
- 7 Über dem Flüelapass: zur Fuorcla Radönt, Seite 37
- 8 Val Lavinuoz: von Lavin zur Chamanna Marangun, Seite 41
- 9 Nationalpark: vom Ofenpass auf den Munt La Schera, Seite 44
- 10 Val Champagna: von Samedan nach Muottas Muragl, Seite 52
- 11 Stazerwald: von Pontresina nach St. Moritz Bad, Seite 55
- 12 Zervreila: Rundwanderung über dem Valsertal, Seite 58
- 13 Am Tödi, Seite 69
- 14 Niederseen: vom Arnisee zur Leutschachhütte, Seite 73
- 15 Um den Göscheneralpsee, Seite 79
- 16 Von Realp zum Tiefengletscher, Seite 85
- 17 Vom Grimselpass auf das Nägelisgrätli, Seite 88
- 18 Valle Morobbia, Seite 93
- 19 Breggia-Schlucht, Seite 97
- 20 Monte San Giorgio, Seite 103
- 21 Valle Onsernone, Seite 106
- 22 Von Mund ins Gredetschtal, Seite 112
- 23 Vom Simplonpass ins Laggintal, Seite 116
- 24 Vom Saastal zum Ofentalpass, Seite 1123
- 25 Von Bürchen auf die Moosalp, Seite 128
- 26 Val d'Hérens, Seite 135
- 27 Von Arolla zur Cabane des Aiguilles Rouges,  
Seite 137
- 28 Val Ferret, Seite 140
- 29 Vom Schwarzsee in den Breccaschlund, Seite 149
- 30 Vom Lauenensee zur Geltenhütte
- 31 Rosenloui: Von Kaltbrunnen zur Schwarzwaldalp,  
Seite 161
- 32 Von Habkern über das Seefeld, Seite 165
- 33 Grand Risoux, Seite 174
- 34 Vallée de la Brévine, Seite 176
- 35 Côtes du Doubs, Seite 181
- 36 Erschwiler Jura, Seite 190
- 37 Erdmannlistein bei Bremgarten,  
Seite 195
- 38 Über den Randen, Seite 198