

Wanderleitung

Yvonne Seliner

Pflegefachfrau,
Wanderleiterin Schweizer Wanderwege

Seit 2020 arbeite ich als Pflegefachfrau Onkologie im Tumor- und Brustzentrum Ostschweiz in St. Gallen.

Nebenbei habe ich 2026 den Berufslehrgang zur Wanderleiterin erfolgreich abgeschlossen. Kraft tanke ich in der Natur, am Liebsten auf gemütlichen bis anspruchsvolleren Routen.



Petra Zangerl

Sozialarbeiterin BSc

Beruflich engagiere ich mich bei der Krebsliga Ostschweiz in der Beratung & Unterstützung von Krebsbetroffenen.

In meiner Freizeit zieht es mich regelmässig mit dem Schweizer Alpen-Club (SAC) in die Berge. Dort entdecke ich die Natur am liebsten zu Fuss - immer vorwärts, immer mit offenem Blick für Neues zum Staunen und Geniessen.



Ein gemeinsames Angebot:



krebsliga ostschweiz



Tumor & BrustZentrum
Ostschweiz

TOGGENBURGER KLANGWEG

ACHTSAMES WANDERN UND NATUR ERLEBEN

WANDER-
ANGEBOT

14. September 2026

10.00 - 15.00 Uhr

Achtsames Wandern und Naturerleben

Klangweg im Toggenburg

Die klingende Wanderung der Schweiz lädt dazu ein, Natur, Bewegung und bewusstes Wahrnehmen miteinander zu verbinden.

Auf dem Klangweg im Toggenburg entdecken wir besondere Klanginstallationen, geniessen die wunderschöne Landschaft und schenken dem Moment Aufmerksamkeit – dem Hören, Sehen und Erleben.

Ein achtsamer Tag in der Natur, der Körper und Seele gut tut.

Wann

Montag, 14. September 2026, 10.00 – 15.00 Uhr
(Durchführung wetterabhängig)

Wer

Für Krebsbetroffene, die sich gerne in der Natur bewegen und eine gemeinsame Auszeit erleben möchten.

Voraussetzung

Du kannst ca. 5 km gemütlich wandern.
Bei Unsicherheit bitten wir um eine kurze Rücksprache mit deinem Behandlungsteam.

Teilnahme

Max. 6 Personen

Anmeldung

Bis spätestens 7. September 2026 an:
petra.zangerl@krebsliga-ostschweiz.ch oder
yvonne.seliner@tbz-ost.ch

Wanderroute

Alt St. Johann - Sellamatt - Iltios - Schwendisee - Klanghaus - Alt St. Johann. Distanz: ca. 4 km, wenig Höhendifferenz

Beschreibung der Wanderung

Unser Ausflug startet bei der Talstation der Sesselliftbahn Sellamatt in Alt St. Johann. Gemütlich fahren wir mit der Bahn auf die Alp Sellamatt, wo unsere Wanderung beginnt. Auf unserem Weg entdecken wir die verschiedenen Klangkunstwerke des Klangwegs und lassen uns bewusst auf die Klänge und Eindrücke der Natur ein. Begleitet werden wir von der eindrucksvollen Bergwelt der Churfürsten und des Alpsteins.

Über Iltios wandern wir weiter zum idyllischen Schwendisee, wo wir gemeinsam unser Picknick geniessen. Zum Abschluss erwartet uns im Resonanzzentrum ein besonderes Klangerlebnis, bevor uns das Buxi-Taxi wieder zurück nach Alt St. Johann bringt.

Kosten

CHF 10.– Unkostenbeitrag
Die An- und Rückreise erfolgt auf eigene Kosten. Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Verpflegung

Wir geniessen gemeinsam ein Picknick in der Natur. Bitte Mittagessen und Getränke selbst mitbringen.

Ausrüstung

Bequeme, der Witterung angepasste Kleidung
Wanderschuhe oder gute Sportschuhe
Regenschutz
Sonnenhut, Sonnenbrille und Sonnencreme
Rucksack für persönliche Utensilien