

Waldbaden

Waldbaden
schnuppern
für nur
CHF 98.-
inkl.
Lunchpaket.

Es ist Zeit, dir etwas Gutes zu gönnen. Ein entspannender und entspannter Tag mit Waldbaden/shinrin-yoku in der Augstbordregion.

Eines muss man der Hoteliersfamilie Peter, Sylvia und Philippe Zenhäusern hoch anrechnen: In den nunmehr 40 Jahren seit der Eröffnung des Hotels Walliserhof hatten Innovation und der Ausblick nach trendigen Angeboten für den Gast immer Priorität.

So kam Seniorchef Peter Zenhäusern auf die Idee des Waldbadens. Philippe Zenhäusern, der in zweiter Generation das Sporthotel Walliserhof führt, hat in Zusammenarbeit mit der **Waldbaden Akademie Schweiz von Nadine Gäsclin** ein attraktives und naturnahes Angebot ausgearbeitet.

Das ist Waldbaden:

- *Entschleunigen und innere Ruhe finden;*
- *Unser Immun- und Nervensystem unterstützen;*
- *Unser Hormonsystem entlasten;*
- *Unseren Körper und unsere Psyche stärken;*
- *Durch Achtsamkeit im Wald lernen, was mir gut tut und was ich brauche, um nachhaltig gesund, stark und glücklich im Leben zu stehen; sprich Selbstachtsamkeit und Selbstfürsorge entwickeln und stärken;*
- *Lernen mit Stress und Herausforderungen gelassener umzugehen und auch in hektischen Zeiten den Überblick zu behalten und entspannen zu können;*
- *Selbstfürsorge praktizieren: Lernen mir selber Gutes zu tun, damit ich für meine Familie und meine beruflichen Herausforderungen in meiner Kraft bin;*
- *Das Nichts-Tun-Müssen als Kraftressource zu entdecken;*
- *Entspannt und entschleunigt in Bewegung kommen.*

Waldbaden-Schnuppern 2020

An folgenden Daten werden Waldbaden-Schnupperkurse angeboten:

Freitag, 7. August und Samstag, 8. August

Freitag, 2. und Samstag, 3. Oktober

Freitag, 16. und Samstag, 17. Oktober

Die Schnupperkurse dauern von **09.00 bis ca. 14.30 Uhr**
(je nach Witterung)

Treffpunkt beim Sporthotel Walliserhof, Unterbäch

Preis pro Person inkl. Lunchpaket CHF 98.-



Unsere Kursleiterin Nadine Gäschlin

Anmeldetalon*

Name und Vorname: _____

Anzahl Teilnehmer: _____

Adresse/Ferienadresse: _____

Ich/Wir melden uns für folgendes Datum definitiv an: _____

Telefonnummer: _____

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____

*Der Anmeldetalon ist vollständig ausgefüllt im Sporthotel Walliserhof Unterbäch abzugeben.



Familie Zenhäusern
Chumport, 3944 Unterbäch
027 934 28 28
www.sporthotel-walliserhof.ch
info@sporthotel-walliserhof.ch

