

# Waldbaden

**Es ist Zeit, dir etwas Gutes zu gönnen. Ein entspannendes und entspanntes Wochenende 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-Kursdaten 2020

Unsere Kurse werden an folgenden Daten angeboten:

**Donnerstag, 6. bis Sonntag, 9. August**

**Donnerstag, 1. bis Sonntag, 4. Oktober**

**Donnerstag, 15. bis Sonntag, 18. Oktober**

## Kursablauf

**Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr:**

Einführung zum Thema Waldbaden

**Freitag von 09.00 bis ca. 14.30 Uhr (je nach Witterung)**

**Samstag von 09.00 bis ca. 14.30 Uhr (je nach Witterung)**

**Preis pro Person inkl. Frühstücksbuffet,  
Lunchpaket und 4-Gang-Nachtessen  
pro Person CHF 640.-**



Unsere Kursleiterin  
Nadine Gäsclin



Familie Zenhäusern  
Chumport, 3944 Unterbäch  
027 934 28 28  
[www.sporthotel-walliserhof.ch](http://www.sporthotel-walliserhof.ch)  
[info@sporthotel-walliserhof.ch](mailto:info@sporthotel-walliserhof.ch)

