

# Waldbaden

Schnupper-  
angebot  
Waldbaden  
CHF 98.-  
mit kleinem  
Lunchpaket

Interessiert? Dann melde Dich bei uns.  
Komm mit auf einen halbtägigen  
Schnupperkurs im Waldbaden.

Nach den ersten Erfahrungen mit dem neuen Angebot Waldbaden im Sommer 2020, setzen wir die Zusammenarbeit mit der **Waldbaden Akademie Schweiz** fort. Wir bieten unseren Gästen 12 Daten für einen Schnupperkurs an.

In einer kleinen Gruppe gehen wir mit einer zertifizierten Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin SYGT in den Wald. In diesem Schnupperkurs werden die Grundelemente vermittelt. Entdecke spannend und entschleunigend den Wald!

## Das bewirkt 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 mit Nadine Gäsclin

## Waldbaden Akademie Schweiz



Nadine Gäsclin

### Kursdaten

- ① 1. – 4. Juli
- ② 8. – 11. Juli
- ③ 5. – 8. August
- ④ 12. – 15. August
- ⑤ 23. – 26. September
- ⑥ 14. – 17. Oktober

### Kursablauf

Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr Einführung zum Thema Waldbaden.

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



Nadine Gäsclin  
Waldbaden Akademie  
Schweiz



**Schnupper-  
angebot  
Waldbaden  
CHF 98.-  
mit kleinem  
Lunchpaket**

## Anmeldetalon

Waldbaden Schnupperkurs. Preis pro Person **CHF 98.-** Bitte direkt im Walliserhof abgeben.

Name und Vorname: \_\_\_\_\_

Anzahl Teilnehmer: \_\_\_\_\_

Adresse/Ferienadresse: \_\_\_\_\_

Diese Anmeldung gilt für folgendes Datum (bitte ankreuzen)  2.7.  3.7.  9.7.  10.7

6.8.  7.8.  13.8.  14.8.  24.9.  25.9.  15.10.  16.10.

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Ort und Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



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)



Typo-eyer-Kommunikation  
Bildrechte: Nicolas Eyer