

# Waldbaden

Entspannen.  
Stress  
abbauen.  
Wohlbefinden  
und  
Gesundheit  
stärken.

Ein entspannendes Wochenende  
mit Waldbaden /shinri-yoku  
in Unterbäch im sonnigen Wallis erleben.

Jetzt buchen!

Nach den ersten Erfahrungen mit dem neuen Angebot Waldbaden im Sommer 2020, setzen wir die Zusammenarbeit mit der Waldbaden Akademie Schweiz fort.

Unsere Leistungen pro Person sind: Frühstücksbuffet, kleines Lunchpaket, Übernachtung im Arvenholzzimmer, Benutzung unserer kleinen Wellnessanlage sowie ein 4-Gang-Nachtessen mit reichhaltigem Salatbuffet.

## 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

Preis  
pro Person  
CHF 640.-



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)

