



**Wälder bedeuten für uns Leben. Sie ziehen uns magisch an.
Dort können wir auftanken, einfach sein.**

WALDbaden macht deinen Kopf wieder frei, dich innerlich ruhiger und ausgeglichener. Es lindert die Auswirkungen von Stress, kräftigt dein Immunsystem, hebt die Stimmung, erfrischt den Geist, stärkt die Gesundheit und weckt neue Energie. Zahlreiche weltweite Studien belegen mittlerweile die heilsame Kraft des Waldes.

Den **WALDbaden RETREAT** verbringen wir mehrheitlich draussen in der Natur. Vom Hotel Ucliva geht es einen Pfad hinunter zu einem idyllischen Bachlauf mit einer Feuerstelle und einem Sitzplatz. Von dort überqueren wir eine kleine Holzbrücke und sind bereits im Bergwald, auf mystischen Waldwegen der Surselva. Eine Badehose brauchst du nicht, denn wir steigen nicht ins kühle Nass, die Übersetzung WALDbaden bezieht sich auf das „Eintauchen in die Waldluft“.

Mit viel Lachen, Leichtigkeit und frei von Leistungsdruck kannst du wohltuende Übungen aus WALDbaden, der Wildnispädagogik und der Achtsamkeitspraxis ausprobieren. Die achtsamen Übungen bringen dich in den gegenwärtigen Moment, weg vom Gedankenkarussell. Du entschleunigst, deine Wahrnehmung verbessert sich, der kindliche Entdeckergeist wird geweckt und du fühlst dich erholter.

Zum Übernachten musst du dir keine Laubhütte bauen - wir haben bequeme, hübsche Doppelzimmer zur Einzelnutzung und die Uclivaküche verwöhnt uns mit einem feinen WALDmenue. Und die berühmte Pralinenmeditation darf natürlich auch nicht fehlen.

DER WALDBADEN RETREAT IST FÜR DICH DAS PASSENDE, WENN DU

- mit viel Lachen, Leichtigkeit, Entdeckergeist und frei von Leistungsdruck, wohltuende WALDbaden- und Achtsamkeitsübungen ausprobieren möchtest.
- über Bäume, Vögel, deine Sinne und Zusammenhänge des Waldes erfahren magst.
- Möglichkeiten suchst,
 - dein Immunsystem und deine Gesundheit zu stärken,
 - einem Burnout vorzubeugen, neue Perspektiven zu erkennen,
 - Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden, neue Kraft aufzutanken.
- dich gestresst, unkonzentriert, müde fühlst, du einfach mal wieder auftanken willst.
- vom Wald etwas für dein Leben lernen und wieder mehr innere Stabilität, Ruhe, Ausgeglichenheit, die Kraft des Augenblicks spüren möchtest.
- dir ein bereicherndes Rückzugswochenende mit viel Zeit im Wald gönnen willst, ohne auf den Komfort deines gemütlichen Einzelzimmers zu verzichten.

INHALTE SIND für WALDbaden Anfänger, Interessierte, Neugierige

Wohltuende Übungen aus:

- WALDbaden
- «Forest Bathing» der kanadischen Rocky Mountains
- der Wildnispädagogik
- und der Achtsamkeitspraxis
 - schlendern, rasten, Sinne und Atem wieder wahrnehmen
 - Gehmeditation, Perspektivenwechsel, Body Scan
 - Sitzplutzerlebnis, Journaling, die innere Karte, Biophilia
- spannende Geschichten und Fakten aus wissenschaftlichen Untersuchungen
- die berühmte «Pralinenmeditation»
- «Medicine Walk», deine eigene kleine Auszeit in der Natur

Der WALDbaden RETREAT findet im Wald der Surselva, an einem idyllischen Bachlauf, auf mystischen Waldwegen, auf Lichtungen mit Ausblick auf das Bergpanorama und bei Kaminfeuer im Ucliva statt.

BEGINN am Freitag, 13. September 2019, um 18h00 mit einem WALDmenue im Hotel Ucliva

ENDE am Sonntag, 15. September 2019, um 16h00

PREIS CHF 325,00 / pro Person für den Retreat
jeweils zzgl. Hotelkosten CHF 335 mit feiner Vollpension und Übernachtung im schönen, hellen Einzelzimmer oder im Doppelzimmer für CHF 255 pro Person

ANMELDUNG an info@ucliva.ch oder Ucliva-Telefon (+41) 81 - 941 22 42

SEMINARLEITUNG



nicole schWALDa ist erfahrener Coach, Seminarleiterin sowie Ausbilderin für WALDbaden, Meditation, Achtsamkeit und Stressmanagement, frühere Führungskraft in der IT, Wildnispädagogin & Mensch.

Ihre Seminare und Coachings gestaltet sie mit Empathie, Weitblick und Klarheit. Sie vereint ihre Kompetenzen aus zahlreichen Ausbildungen, Lebenserfahrung und langjährigem Praktizieren von Forest Bathing, Meditation und Achtsamkeit. Dabei ist die Natur ihre wesentliche Begleiterin.