



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

Erlebe, wie du im Wald deinen Stress linderst, deinen Körper stärkst, auftankst und zur Ruhe kommst. Finde deine Gelassenheit, Achtsamkeit, Lebendigkeit und Ausgeglichenheit.

WALDbaden macht deinen Kopf wieder frei, dich innerlich ruhiger und ausgeglichener. Es lindert die Auswirkungen von Stress, kräftigt dein Immunsystem, hebt die Stimmung, stärkt deine Gesundheit und weckt neue Energie. Du entschleunigst und dein Geist kommt blitzschnell zur Ruhe. Hier kommst du weg vom Rumgerenne – hin zu dir selbst. Entspannung, Ausgeglichenheit und Gelassenheit sind die natürlichen Folgen. Selbst weltweite Studien belegen die heilsame Wirkung des Waldes.

Den **WALDbaden RETREAT** verbringen wir mehrheitlich im Grünen, im alpinen Sommerwald. Vom Hotel Ucliva geht es einen Pfad hinunter zu einem idyllischen Bachlauf mit Sitzplatz. Von dort überqueren wir eine vermooste 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“.

Hier kannst du wohltuende Übungen aus WALDbaden, der Wildnispädagogik und Achtsamkeitspraxis ausprobieren. Die achtsamen Übungen bringen dich in den gegenwärtigen Moment, weg vom Gedankenkarussell. Deine Wahrnehmung verbessert sich, dein Entdeckergeist wird wieder geweckt und du fühlst dich erholter. Es gibt viel zum Entdecken, Staunen, Innehalten und Genießen.

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

DER WALDBADEN RETREAT IST FÜR DICH DAS PASSENDE, WENN DU

- mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Stabilität, Kraft und Gelassenheit finden und
- dir ein wohltuendes Rückzugswochenende mit viel Zeit im Wald gönnen willst,
- über Bäume, Vögel, deine Sinne und Zusammenhänge des Waldes erfahren möchtest,
- einen freien Kopf, klarere Gedanken, mehr Zugang zu dir selbst wünschst,
- Möglichkeiten suchst,
 - dein Immunsystem und deine Gesundheit zu stärken,
 - einem Burnout vorzubeugen, neue Perspektiven zu erkennen,
 - Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden, neue Kraft zu schöpfen.
- wirkungsvolle WALDbaden Übungen zum Runterkommen und Auftanken, sowie Achtsamkeitsmethoden und Meditationsarten, mit Leichtigkeit und Lachen ausprobieren willst.

INHALTE SIND für WALDbaden Anfänger, Interessierte, Neugierige, Männer und Frauen

Wohltuende Übungen aus:

- WALDbaden und «Forest Bathing»
- der Wildnispädagogik
- und der Achtsamkeitspraxis
 - schlendern, rasten, Sinne und Atem wieder wahrnehmen
 - innere Balance, Vertrauen, Intuition stärken
 - Gehmeditation, Perspektivenwechsel, Body Scan
 - Sitzplatzerlebnis, Atemmeditation, Baummeditation, Journaling
- spannende Geschichten und Fakten aus wissenschaftlichen Untersuchungen
- die berühmte «Pralinenmeditation» im Wald
- «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, 3. Juli 2020, um 18h00 mit einem WALDmènu im Hotel Ucliva

ENDE am Sonntag, 5. Juli 2020, um 16h00

PREIS CHF 325,00 / pro Person für den Retreat
jeweils zzgl. Hotelkosten CHF 335 mit erweiterter Halbpension 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, Stressmanagement und Leadership, 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.