



**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.

Dieser WALDbaden RETREAT richtet sich auch an Männer und Frauen, die WALDbadenelemente in ihre therapeutische, pädagogische oder wirtschaftspädagogische Arbeit integrieren möchten oder die bereits im Wald arbeiten und ihr Spektrum erweitern wollen.

## 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.
- WALDbaden Übungen, wirkungsvolle Achtsamkeitsmethoden und Meditationsarten erlernen willst und darüber nachdenkst, diese in deine therapeutische, pädagogische oder wirtschaftspädagogische Arbeit zu integrieren.

**INHALTE SIND** für WALDbadeninteressierte, um die Übungen in die eigene Arbeit zu integrieren

- WALDbaden, 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, Journaling
- spannende Geschichten und Fakten aus wissenschaftlichen Untersuchungen
- die berühmte «Pralinenmeditation» im Wald
- «Medicine Walk», deine eigene kleine Auszeit in der Natur
- WALDbaden in deine Arbeit integriert

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, 18. September 2020, um 18h00 mit einem WALDmenue im Hotel Ucliva

**ENDE** am Sonntag, 20. September 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](mailto: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.