



WALDbaden in der Surselva – 3 Tage mit nicole schWALDa

CHF 689,00 pro Person im Doppelzimmer, Halbpension und WALDbaden

**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, 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.

Wir verbringen 3 Vormittage zum WALDbaden 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.

Nachmittags hast du jeweils freie Zeit für dich, um die wunderschöne Surselva zu erkunden. Die Küche des Hotel Ucliva verwöhnt uns abends mit einem feinen WALDmenue und die berühmte Pralinenmeditation im Wald darf natürlich auch nicht fehlen.

ABLAUF DEINER WALDBADEN FERIEN

- Sonntag, 5. Juli 2020: individuelle Anreise, Zimmerbezug ab 15h00
18h00 Willkommensapero und 18h30 3-Gänge Waldmenue
- Montag, 6. Juli 2020: 9h30 Einführung ins WALDbaden mit nicole schWALDa
10h30 – 12h30 WALDbaden im Bergwald am idyllischen Bachlauf
- die 5 Sinne öffnen, Atem beobachten
 - Achtsamkeit und Wahrnehmung schärfen
 - Body Scan
 - Journaling
 - Picknick im Wald
- Zeit für sich oder individuelles Einzelcoaching (optional buchbar)
Nachtessen, individuell: 3-Gänge-Menue im Ucliva Restaurant
Impulsabend Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Dienstag, 7. Juli 2020: 9h30 – 12h30 WALDbaden im nahegelegenen mystischen Wald
- der 6. Sinn
 - Gehmeditation, Perspektivenwechsel
 - innere Balance, innere Ruhe
 - Warum uns Grün so gut tut
- Zeit für sich oder individuelles Einzelcoaching (optional buchbar)
Nachtessen, individuell: 3-Gänge-Menue im Ucliva Restaurant
- Mittwoch, 8. Juli 2020: 9h30 – 12h30 WALDbaden im Wald zwischen Waltensburg und Brigels
- Atemmeditation, Sitzplatzübung
 - Vertrauen, Auftanken und das Gute speichern
 - Gesundheitsbaum, Motivationsbaum
 - Pralinenmeditation
- Zeit für sich oder individuelles Einzelcoaching (optional buchbar)
Nachtessen, individuell: 3-Gänge-Menue im Ucliva Restaurant
- Donnerstag, 9. Juli 2020: Frühstück und Abreise

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

Wohltuende Übungen:

- WALDbaden, Shinrin Yoku, Forest Bathing
- aus der Wildnispädagogik
- und der Achtsamkeitspraxis
- spannende Geschichten und Fakten aus wissenschaftlichen Untersuchungen
- die berühmte «Pralinenmeditation» im Wald

IM WALD BRAUCHST DU

Feste Schuhe, Wanderschuhe oder Turnschuhe mit rutschfesten Profil. Bequeme Wohlfühlkleidung in „Zwiebelschichten“. Je nach Wetter Regen- oder Sonnenschutz. Wir legen keine grossen Strecken zurück, sondern bewegen uns langsam im Wald, Stehen und Sitzen oft. Bringe dir eine Sitzunterlage, einen kleinen Rucksack, eine Getränkeflasche mit.

DIE WALDBADEN FERIEN SIND FÜR DICH DAS PASSENDE, WENN DU

- mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Stabilität, Kraft und Gelassenheit suchst
- wirkungsvolle WALDbaden Übungen zum Runterkommen und Auftanken, sowie
- Achtsamkeitsmethoden und Meditationsarten, mit Leichtigkeit ausprobieren willst
- über Bäume, Vögel, deine Sinne und Zusammenhänge des Waldes erfahren möchtest,
- einen freien Kopf, klarere Gedanken, mehr Zugang zu dir selbst wünschst,
- es geniesst, vormittags zum WALDbaden im Wald zu sein und den Nachmittag für dich zur freien Verfügung hast, um endlich mal zu tun, wozu du sonst nicht kommst,
- 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,
 - durch ein individuelles Einzelcoaching wieder mehr zu dir zu finden, zu dem, was dir wirklich gut und was dir wirklich wichtig ist in deinem Leben (Einzelcoaching optional zusätzlich buchbar).

LEISTUNGEN

- 3 Vormittage WALDbaden mit nicole schWALDa
- Impulsabend Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit nicole schWALDa
- 5 Tage/4 Nächte im Doppelzimmer oder im Doppelzimmer zur Einzelnutzung
- 4 mal reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- 3 mal ein 3-Gänge-Menue Nachtessen (Fleisch, vegetarisch oder vegan) und
- 1 mal ein 3-Gänge-WALDmenue Nachtessen (Fleisch, vegetarisch oder vegan)
- 1 Picknick im Wald am ersten WALDbadentag
- E-Bike Verleih und Sauna inklusive, Massage auf Anfrage möglich
- Surselva Gästekarte = gratis Bergbahn
- individuelles Einzelcoaching am Nachmittag optional auf Anfrage buchbar

PAKETPREIS INKLUSIVE WALDBADEN

5 Tage/4 Nächte im Doppelzimmer, Halbpension, 3x WALDbaden: CHF 689 pro Person
Verlängerungsnacht, inkl. Halbpension: CHF 110 pro Person

5 Tage/4 Nächte im DZ zur Einzelnutzung, Halbpension, 3x WALDbaden: CHF 829 pro Person
Verlängerungsnacht, inkl. Halbpension: CHF 145 pro Person

EINZELPREIS

Teilnahme an 3x WALDbaden, ohne Hotelpaket: CHF 229 pro Person
Teilnahme an 1x WALDbaden, ohne Hotelpaket: CHF 79 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.

Aufwaldwegen.com