



WALDbaden in der Surselva mit nicole schWALDa

CHF 689,00 pro Person im Doppelzimmer, Halbpension und 3mal WALDbaden

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 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 herbstlichen Bergwald.

Vom Hotel Ucliva geht es einen Pfad hinunter zu einem idyllischen Bachlauf. 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“. Selbstverständlich beachten wir die derzeit aktuellen Schutzmassnahmen.

Nachmittags hast du jeweils freie Zeit für dich. Die Küche des Hotel Ucliva verwöhnt uns abends mit einem feinen Menue und die berühmte Pralinenmeditation im Wald darfst du natürlich auch geniessen.

DIE WALDBADEN FERIEN SIND FÜR DICH DAS PASSENDE, WENN DU

- jetzt mal rauskommen willst aus deinem aktuellen Alltag
- mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Kraft, Stabilität und Gelassenheit suchst
- wirkungsvolle WALDbaden Übungen zum Auftanken, sowie
- Achtsamkeitsmethoden und Meditationen mit Leichtigkeit ausprobieren willst
- 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,
 - 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).

ABLAUF DEINER WALDBADEN FERIEN

- Sonntag, 11. Oktober 2020: individuelle Anreise, Zimmerbezug ab 15h00
18h00 Willkommensaperero und 18h30 3-Gänge Waldmenue
- Montag, 12. Oktober 2020: 10h00 – 12h30 WALDbaden im Bergwald am idyllischen Bachlauf
- die 5 Sinne öffnen
 - Atemübung: Lungen stärken
 - Achtsamkeit und Wahrnehmung schärfen
 - Body Scan
 - Journaling
- Zeit für sich oder individuelles Einzelcoaching (optional buchbar)
Nachtessen, 3-Gänge-Menue im Ucliva Restaurant
- Dienstag, 13. Oktober 2020: 10h00 – 12h30 WALDbaden im nahegelegenen mystischen Wald
- der 6. Sinn
 - Gehmeditation, Perspektivenwechsel
 - innere Balance, innere Ruhe
 - warum uns Grün so gut tut
 - die Heilkraft des Waldes
- Zeit für sich oder individuelles Einzelcoaching (optional buchbar)
Nachtessen, 3-Gänge-Menue
- Mittwoch, 14. Oktober 2020: 10h00 – 12h30 WALDbaden im Wald Waltensburg-Brigels
- Atemmeditation
 - Auftanken und das Gute speichern
 - Gesundheitsbaum
 - Immunboostübungen
 - die berühmte Pralinenmeditation im Wald
- Zeit für sich oder individuelles Einzelcoaching (optional buchbar)
Nachtessen, 3-Gänge-Menue im Ucliva Restaurant
- Donnerstag, 15. Oktober 2020: Frühstück und Abreise oder Verlängerung

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

LEISTUNGEN

- 3 Vormittage WALDbaden mit nicole schWALDa
- 5 Tage/4 Nächte im Doppelzimmer oder im Doppelzimmer zur Einzelnutzung
- 4 mal reichhaltiges Frühstück 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)
- E-Bike Verleih und Sauna inklusive
- 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

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

TEILNEHMERSTIMMEN

Patrick, 51, Aargau, "Der Wald schenkt mir innere Ruhe und Balance und lässt nachhaltig die Hektik der Welt an mir abperlen. Auch zuhause sind die Übungen leicht anwendbar und lassen sich wunderbar in einen Waldspaziergang einbauen. Danke, danke."

Christine, 53, Zürich-Oerlikon, "Bis vor kurzem wusste ich nicht, wie gesund ein achtsames Eintauchen in den Wald sein kann und wie glücklich man danach ist. Bis ich bei Nicole zum WALDbaden war und es selbst erfahren konnte. Habt ihr das auch schon mal gemacht ... WALDbaden !?!?"

Sabrina, 43, Aargau, "Ich bin hierher gekommen, um Ruhe zu finden und meinen Akku zu laden, Beides habe ich erreicht. Wie du deine Arbeit machst, finde ich wunderschön. Du hast uns allen Raum gegeben, um uns wohl zu fühlen."

Evelyne, 36, Basel, "Endlich Zeit für mich. Ich konnte meine Naturverbundenheit spüren und stärken. Ich bin sehr dankbar für die Zeit mit dir und bin froh über die kleine Gruppe, das war für mich Gold wert. Deine Gestaltung der Tage war sehr harmonisch, wie auch abwechslungsreich und stimmig. Deine offene Art auf uns einzugehen tat gut. Danke."

SEMINARLEITUNG



nicole schWALDa ist erfahrener Coach, Seminarleiterin sowie Ausbilderin für WALDbaden, Meditation, Achtsamkeit, Resilienz, 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