



## Ablauf deines WALDbaden RETREATs

**BEGINN** am Freitag, 9. Juli 2021, um 18h00

**ENDE** am Sonntag, 11. Juli 2021, um 16h00

### Freitag, 9. Juli 2021

18h00 im Ucliva

20h30 – 21h00 Uclivetta

Apero im Kaminzimmer & WALDmenue im Ucliva Restaurant  
Einführung in deinen WALDbaden Retreat und Waldmeditation

### Samstag, 10. Juli 2021

ab 8h00 im Ucliva

10h00 im Wald

Frühstücksbuffet

Einführung in WALDbaden / Forest Bathing  
Achtsamkeitspraxis, leichte Meditationen  
innere Balance und Gelassenheit

13h00 Ucliva(terrasse)

gemeinsames Mittagessen - danach freie Zeit

16h00 – 18h00 in der Natur

«Medicine Walk»

19h00 im Restaurant

Nachtessen

21h00 in der Natur

WALDbaden zum Sonnenuntergang

### Sonntag, 11. Juli 2021

ab 8h00 im Ucliva

10h00 im Wald

Frühstücksbuffet

WALDbaden / Forest Bathing, Achtsamkeitspraxis,  
leichte Meditationen, Immunboostübungen  
Heilkraft und die Wirkung des Waldes  
Vertrauen und Intuition stärken

13h00 Ucliva(terrasse)

gemeinsames Mittagessen

14h30 im Wald & Uclivetta

WALDbaden im Alltag  
Pralinenmeditation im Wald  
Abschlussritual

16h00 Ende des Retreats

**SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!**