



Ablauf deines WALDbaden RETREATs

BEGINN am Freitag, 17. September 2021, um 18h00

ENDE am Sonntag, 19. September 2021, um 16h00

Freitag, 17. September 2021

18h00 im Ucliva

Apero im Kaminzimmer & WALDmenue im Ucliva Restaurant

20h30 – 21h00 Uclivetta

Einführung in deinen WALDbaden Retreat und Waldmeditation

Samstag, 18. September 2021

ab 8h00 im Ucliva

Frühstücksbuffet

10h00 im Wald

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 Mondaufgang

Sonntag, 19. September 2021

ab 8h00 im Ucliva

Frühstücksbuffet

10h00 im Wald

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!