



## **WALDbaden in der Surselva mit nicole schWALDa**

**CHF 739,00 pro Person im Doppelzimmer, Halbpension inkl.**

**2 Vormittage WALDbaden und 1 Tag Softwandern mit 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 zwei Vormittage zum WALDbaden im aufwachenden, frühlingshaften Bergwald. Vom 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, wir steigen nicht ins kühle Nass, die Übersetzung WALDbaden bedeutet „Eintauchen in die Waldluft“. Selbstverständlich beachten wir derzeit aktuelle Schutzmassnahmen.

An einem weiteren Tag führt uns **eine entspannte, einfache Softwanderung mit Pausen zum WALDbaden** durch den mystischen Wald von Waltensburg (1.003 m) auf das wunderschöne Aussichtsplateau des Flanz/Adlerstein (auf 1.321 m).

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 MIT SOFTWANDERN SIND FÜR DICH DAS PASSENDE, WENN DU**

- jetzt mal rauskommen willst aus deinem aktuellen Alltag
- mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Kraft, Stabilität und Gelassenheit suchst
- einen freien Kopf, klarere Gedanken wünschst
- wirkungsvolle WALDbaden Übungen zum Auftanken, sowie
- Achtsamkeitsmethoden und Meditationen mit Leichtigkeit ausprobieren willst
- du ein entspanntes Wandern mit WALDbaden kombinieren möchtest

- 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).

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

## **ABLAUF DEINER WALDBADEN FERIEN**

- Sonntag, 9. Mai 2021: individuelle Anreise, Zimmerbezug ab 15h00  
18h00 Willkommensapero und 18h30 3-Gänge Waldmenue
- Montag, 10. Mai 2021: 10h00 – 12h30 WALDbaden im Bergwald am idyllischen Bachlauf
- Einführung ins WALDbaden
  - die 5 Sinne öffnen
  - das alte Laub abschütten – loslassen
  - warum uns Grün so gut tut
  - Atemmeditation „grüner Terpenennebel“
  - Achtsamkeitsmethode Wald-Journaling
- Zeit für sich oder individuelles Einzelcoaching (optional buchbar)  
Nachtessen, 3-Gänge-Menue im Ucliva Restaurant
- Dienstag, 11. Mai 2021: 10h00 – 15h00 Softwanderung mit WALDbaden im nahegelegenen mystischen Wald Flanz/Adlerstein
- Einfache, entschleunigte Wanderung von Waltensburg (1.003 m) durch mystische Wälder zum Flanz/Adlerstein (1.321 m), Picknick bei wunderschöner Aussicht, mit WALDbaden-Pausen zum Auftanken:
- Achtsamkeit stärken
  - Body Scan
  - Gesundheitsbaum
  - Gehmeditation
  - der 6. Sinn
- Zeit für sich oder individuelles Einzelcoaching (optional buchbar)  
Nachtessen, 3-Gänge-Menue
- Mittwoch, 12. Mai 2021: 10h00 – 12h30 WALDbaden im Wald Waltensburg-Brigels
- neue Kräfte wecken und das Gute speichern
  - das heilsame Trio des Waldes
  - Immunboostübungen
  - Perspektivenwechsel
  - innere Balance, innere Ruhe
  - die berühmte Pralinenmeditation im Wald
- Zeit für sich oder individuelles Einzelcoaching (optional buchbar)  
Nachtessen, 3-Gänge-Menue im Ucliva Restaurant
- Donnerstag, 13. Mai 2021: Frühstück und Abreise oder Verlängerung

## LEISTUNGEN

- 2 Vormittage WALDbaden mit nicole schWALDa
- 1 Tag Softwanderung und WALDbaden mit nicole schWALDa
- 5 Tage/4 Nächte im Doppelzimmer oder im Doppelzimmer zur Einzelnutzung
- 4 mal reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- 1 mal Picknick als Lunchpaket auf der Softwanderung
- 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, WALDbaden und Softwanderung:  
CHF 739 pro Person - *Verlängerungsnacht, inkl. Halbpension: CHF 110 pro Person*

5 Tage/4 Nächte im DZ zur Einzelnutzung, Halbpension, WALDbaden und Softwanderung:  
CHF 879 pro Person - *Verlängerungsnacht, inkl. Halbpension: CHF 145 pro Person*

## EINZELPREIS

2 Vormittage WALDbaden und 1 Tag Softwandern mit WALDbaden,  
ohne Hotelpaket: CHF 279 pro Person

## ANMELDUNG

an [info@ucliva.ch](mailto: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, Jakobspilgerin & 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](http://Aufwaldwegen.com)