



**Wälder bedeuten für uns Leben. Sie ziehen uns magisch an.
Dort können wir auftanken, einfach sein.**

Erlebe, wie du im spätsommerlichen Bergwald Stress linderst, deinen Körper stärkst, auftankst und zur Ruhe kommst. Finde deine Gelassenheit, Achtsamkeit, Lebendigkeit und Ausgeglichenheit.

WALDbaden - dein Immunboost, Gedankensortierer, Stressreduzierer und Glücklichmacher – macht deinen Kopf wieder frei, dich innerlich ruhiger und ausgeglichener. Es lindert nachweislich 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.

Den **WALDbaden RETREAT** verbringen wir mehrheitlich im wohltuend spätsommerlichen Bergwald. 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 gesunde Waldluft“.

Hier kannst du WALDbaden, leichte Meditationen und Achtsamkeit 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.

Zum Übernachten musst du dir keine Laubhütte bauen - wir haben bequeme, helle Doppelzimmer zur Einzelnutzung und die Uclivaküche verwöhnt uns u.a. mit einem feinen WALDmenue oder der feinen Uclivatorte. Und die berühmte Pralinenmeditation im Wald darf natürlich auch nicht fehlen.

DER WALDBADEN RETREAT IST FÜR DICH DAS PASSENDE, WENN DU

- mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Stabilität, Kraft und Gelassenheit finden und
- dir ein wohltuendes Rückzugswochenende mit viel Zeit im Wald gönnen willst,
- über Bäume, Vögel, deine Sinne und die Heilkraft des Waldes erfahren möchtest,
- einen freien Kopf, klarere Gedanken, mehr Vertrauen in dich selbst wünschst,
- Möglichkeiten suchst,
 - dein Immunsystem und deine Gesundheit zu stärken,
 - einem Burnout vorzubeugen und neue Blickwinkel zu erkennen,
 - Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden, neue Kraft zu schöpfen.
- wirkungsvolle WALDbaden Übungen zum Runterkommen und Auftanken, sowie Achtsamkeitsmethoden und Meditationsarten ausprobieren willst.

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

- wohltuende Übungen aus WALDbaden und «Forest Bathing»
- leichte Meditationen im Wald (für völlige Anfänger und Geübte gut geeignet)
- Achtsamkeitspraxis im Wald
- Immunboostübungen
- die Heilkraft des Waldes
- WALDbaden zum Mondaufgang
- innere Balance, Vertrauen, Gelassenheit und Intuition stärken
- die berühmte «Pralinenmeditation» im Wald
- «Medicine Walk», eine kleine Visionssuche

Der WALDbaden RETREAT findet im Wald der Surselva, an einem idyllischen Bachlauf, auf mystischen Waldwegen, auf Lichtungen mit Ausblick auf das Bergpanorama und bei Kaminfeuer im Ucliva statt.

BEGINN am Freitag, 17. September 2021, um 18h00 mit einem WALDmènu im Ucliva

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

PREIS CHF 375,00 / pro Person für den Retreat
jeweils zzgl. Hotelkosten CHF 335 mit erweiterter Halbpension und Übernachtung im schönen, hellen Einzelzimmer oder im Doppelzimmer für CHF 255 pro Person

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

SEMINARLEITUNG



nicole schWALDa ist erfahrener Coach, Trainerin 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.