



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

Tanke Gelassenheit, Immunkraft und Ausgeglichenheit. Erlebe, wie du im wohltuenden Bergwald Stress linderst, deinen Körper stärkst, Glück empfindest und zur Ruhe kommst.

**WALDbaden** - dein Immunboost, Gedankensortierer, Stressreduzierer und Glücklichmacher – stärkt dich, macht deinen Kopf freier, du wirst innerlich ruhiger und ausgeglichener. Es lindert nachweislich die Auswirkungen von Stress, kräftigt dein Immunsystem und stärkt deine Gesundheit. Selbst weltweite Studien belegen die heilsame Wirkung des Waldes.

Das **vegane WALDbaden Weekend** verbringen wir **in exklusiv kleiner Gruppe** und viel gesunder Waldluft im frühlingshaften Bergwald. Du kannst WALDbaden, leichte Meditationen, Achtsamkeit und auch vegane Ernährung ausprobieren. Am Samstag verbinden wir eine einfache, genussvolle Softwanderung zum Adlerstein mit WALDbaden.

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 gesunde Waldluft“. Es gibt viel zum Entdecken, Staunen, Innehalten und Geniessen. Die Uclivaküche verwöhnt uns an diesem Wochenende vegan und die berühmte Pralinenmeditation (mit veganer Praline!) im Wald darf natürlich auch nicht fehlen.

**INHALTE SIND** für *WALDbaden Anfänger, Waldneugierige, vegan Interessierte*

- wohltuende, stärkende Übungen aus WALDbaden und «Forest Bathing»
- eine genussvolle, einfache Softwanderung zum Adlerstein
- Immunboostübungen und die Heilkraft des Waldes
- Stressbewältigung im Wald
- leichte Meditationen (für Anfänger und Geübte gut geeignet)
- innere Stabilität, Vertrauen in deinen Körper und Gelassenheit stärken
- die berühmte «Pralinenmeditation» im Wald – diesmal mit veganer Praline
- die Waldzeiten sind Samstag 10 – 15 Uhr und Sonntag 10 – 13 Uhr

## DAS WALDBADEN WOCHENENDE IST FÜR DICH DAS PASSENDE, WENN DU

- WALDbaden und den Wald näher kennenlernen willst,
- eine exklusiv kleine Gruppe von max. 6 WALDbadenden schätzt,
- mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Stabilität und Gelassenheit finden und
- über die Heilkraft des Waldes erfahren möchtest,
- einen freien Kopf, klarere Gedanken, mehr Vertrauen in dich selbst wünschst,
- vegan lebst oder vegane Ernährung ausprobieren möchtest,
- 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.

**BEGINN** am Freitag, 7. Mai 2021, um 18h00 mit Apero an der Feuerschale und Nachtessen

**ENDE** am Sonntag, 9. Mai 2021, um 15h00 nach dem gemeinsamen Mittagessen

**PREIS** CHF 295,00 / pro Person, max. 6 Teilnehmende  
zzgl. Hotelkosten CHF 255 mit erweiterter veganer Halbpension und Übernachtung pro Person im schönen, hellen Doppelzimmer - Einzelzimmer auf Anfrage

**ANMELDUNG** an [info@ucliva.ch](mailto: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 sind ihr Lachen und die Natur ihre wesentlichen Begleiterinnen.