

# Waldbaden/Shinrin Yoku in Weggis

## Frühling 2022



**Samstag 7. Mai 8.30 – 11.00 Uhr: Auszeit im Wald**

**Dienstag 24. Mai 8.30 – 11.00 Uhr: Achtsamkeit im Wald**

**Donnerstag 2. Juni 14.00 – 16.30 Uhr: Mit allen Sinnen den Wald erleben**

Möchtest du gerne einmal Waldbaden? Mittlerweile ist es in aller Munde! Gerne zeige ich dir wie du achtsam und staunend den Wald geniessen kannst. Das ist deine Auszeit vom üblichen Alltag und dient zur Gesundheitsprävention.

Dich erwarten einfache Achtsamkeitsübungen und am Schluss eine Teezeremonie im Wald. Du brauchst keine sportliche Voraussetzungen dazu. Wir werden weniger als 2 Kilometer im gemütlichen Tempo unterwegs sein.

Treffpunkt: Umgebung von Weggis, wird nach der Anmeldung bekannt gegeben. Ich richte mich nach dem Stand der Natur und des Waldes und zeige dir das aktuell schönste Waldstück um einzutauchen in die Natur.

Mitnehmen: Rucksack, eigenes Getränk, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Kleider und zusätzlich eine warme Jacke, da wir keinen Sport treiben, sondern einfach den Wald geniessen.

Voraussetzung: Du solltest gut zu Fuss unterwegs sein

Kosten: Fr. 40.—bitte bar oder per TWINT vor Ort begleichen

Bitte beachte, dass du nur gesund erscheinst. Wir tragen keine Masken im Wald, da der Sauerstoff und weitere tolle Stoffe wie Terpene unserem Körper extrem gut tun. Wir achten auf einen respektvollen Abstand

Nicht erlaubt: Hunde oder Kinder

Für Fragen: Petra von Rotz, Shinrin Yoku Gesundheitstrainerin ®

041 390 34 69 / 079 626 20 36, [info@wasserratte.ch](mailto:info@wasserratte.ch)

Draussen zu Hause!

Ich freue mich auf dich!

Petra von Rotz



# Anmeldeformular für folgenden Waldbadenkurs:



Datum: \_\_\_\_\_ Umgebung von Weggis

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Handynummer: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Bitte beachte, dass bei schlechtem Wetter und starkem Wind das Waldbaden auch kurzfristig abgesagt wird. Ich sende dir ein Whatsapp oder E-Mail falls dieser Fall eintritt.

Hiermit bestätige ich, dass meiner Teilnahme an der Veranstaltung keine gesundheitlichen Bedenken entgegenstehen. Falls du gesundheitliche Probleme hast bitte mitteilen, insbesondere Herz-Kreislaufbeschwerden, psychische Erkrankungen und Allergien.

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Petra von Rotz, Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin<sup>®</sup>, 041 390 34 69 /

079 626 20 36, [info@wasserratte.ch](mailto:info@wasserratte.ch)

Folge mir auf Instagram: [waldbaden\\_wasserratte.ch](https://www.instagram.com/waldbaden_wasserratte.ch)

Draussen zu Hause!

Petra von Rotz

Anmeldung ausfüllen und per Mail retournieren.

Danke!

Anmeldeschluss jeweils 3 Tage vor dem Kurs!

