

Waldbaden/Shinrin Yoku Kurse Frühling 2022

16. 2. 9.00 – 11.00 Magischer Winterwunderwald

5.3. 9.00 – 11.00 Uhr Energie tanken im Wald

17.3. 14.00 – 16.00 Uhr Neubeginn im Wald

28.3. 17.00 – 19.00 Uhr Willkommen Sommerzeit

29.3. 9.00 – 11.00 Uhr Märchenhaftes Waldbaden



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

Ich leite dich dazu gerne an! Dich erwarten einfache Achtsamkeitsübungen und am Schluss eine Teezeremonie im Wald. Du brauchst keine sportliche Voraussetzungen dazu. Wir werden weniger als 1 Kilometer im gemütlichen Tempo unterwegs sein.

Treffpunkt: Gastro Formation, Eichstrasse 20, 6353 Weggis, anschliessend gehen wir in den Herrenwald.

Mitnehmen: Rucksack, eigenes Getränk, bequeme Schuhe, Thermohosen bei unter 10 Grad, 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

Draussen zu Hause!

Ich freue mich auf dich!

Petra von Rotz



Anmeldeformular für folgenden Waldbadenkurs:



Datum: _____ im Herrenwald Weggis

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Handynummer: _____

E-Mail: _____

Bitte beachte, dass bei schlechtem Wetter, Eisglätte 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[®], 041 390 34 69 /

079 626 20 36, 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 48 Stunden vor dem Kurs!

