

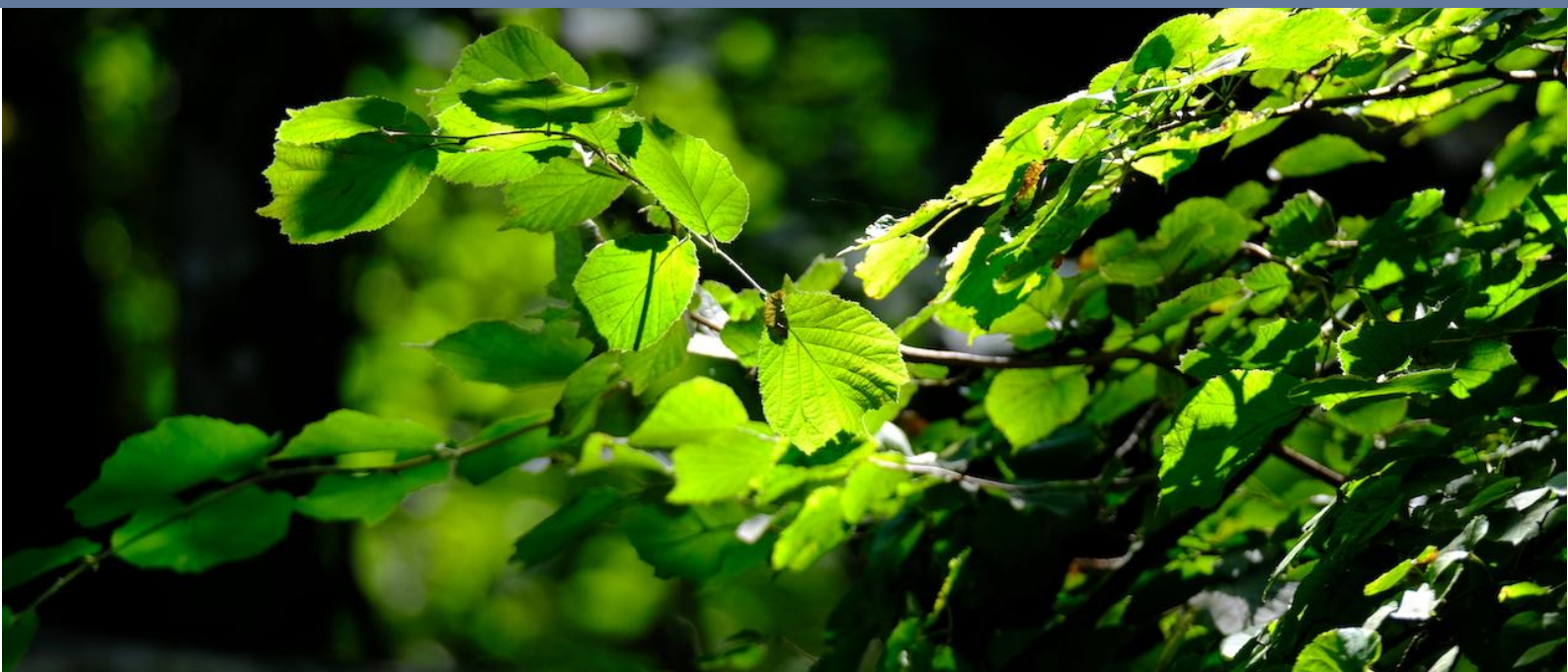


Mattli Antoniushaus
Seminar und Bildungszentrum
CH-6443 Morschach

Waldbaden

*Mit Natur-Achtsamkeits-Praxis
die eigene Mitten finden*

Fr, 18. September 2026, 14 Uhr bis
So, 20. September 2026, 14 Uhr



Inhalt

Interessieren Sie Sich für Gesundheit, Selbstfürsorge, Achtsamkeitspraxis und Naturverbundenheit? Im Waldbaden tauchen Sie in die kraftvolle Morschacher Natur ein und lernen, wie Waldbaden - wissenschaftlich belegt - die mentale und körperliche eigene Gesundheit fördert. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Erfahrene. Die Kursleiterin passt das Programm an die Bedürfnisse der Gruppe an.

YUGEN bedeutet vom Tun ins Sein finden

Achtsamkeitsübungen in und mit der Natur, die unseren Körper und Geist tief re-generieren.

Einfache Atempraxis in der Natur, die uns entspannt.

Embodiment-Übungen in der Natur, die uns erden.

Rituale, Zen-angelehnt, die uns zentrieren.

Waldbaden fördert wissenschaftlich belegt unsere mentale und körperliche Gesundheit und ist ganz einfach in unseren Alltag einzubauen – wir zeigen ihnen wie!

Der Kurs ist für alle, die gerne gesundheitsorientiert und entschleunigt, statt leistungsorientiert in der Natur unterwegs sind.

Kursleitung

Nadine Gäschlin, lic. rer. pol., Gründerin/Leiterin Waldbaden Akademie Schweiz, Systemische Coachin, somatische Traumatherapeutin

Kurskosten

CHF 300 plus Pension

Pensionskosten

Essen – Schlafen

Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten, bei Buchung zwei Monaten vor Kursbeginn.

Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende.



Kursanmeldung

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
www.antoniushaus.ch
info@antoniushaus.ch

