

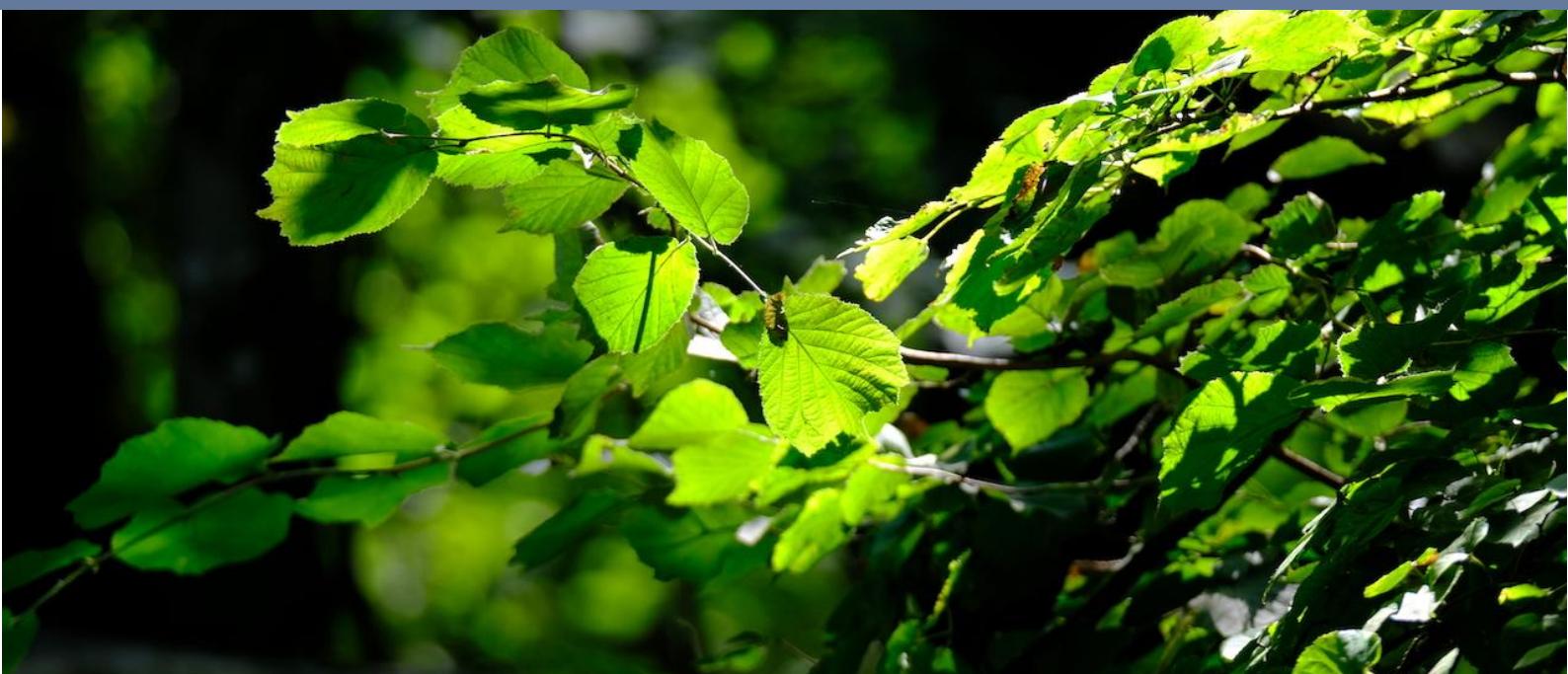


Mattli Antoniushaus
Seminar und Bildungszentrum
CH-6443 Morschach

Waldbaden

Mit Natur-Achtsamkeits-Praxis die eigene Mitten finden

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



Inhalt	<p>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.</p> <p>YUGEN bedeutet vom Tun ins Sein finden Achtsamkeitsübungen in und mit der Natur, die unseren Körper und Geist tief re-generieren.</p> <p>Einfache Atempraxis in der Natur, die uns entspannt.</p> <p>Embodiment-Übungen in der Natur, die uns erden.</p> <p>Rituale, Zen-anlehnt, die uns zentrieren.</p> <p>Waldbaden fördert wissenschaftlich belegt unsere mentale und körperliche Gesundheit und ist ganz einfach in unseren Alltag einzubauen – wir zeigen Ihnen wie!</p> <p>Der Kurs ist für alle, die gerne gesundheitsorientiert und entschleunigt, statt leistungsorientiert in der Na-tur unterwegs sind.</p>
---------------	--

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	
----------------------	---	---