



# Mattli

Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum

## ICH INTERESSIERE MICH FÜR

- das Mattli-Bildungsprogramm
- Informationen über das Seminar- und Bildungszentrum Mattli
- Informationen über die Franziskanische Gemeinschaft FG
  
- Ändern Sie meine Adresse gemäss Anmeldetalon
- streichen Sie meine Adresse

Senden an:

Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
CH-6443 Morschach

## ANMELDUNG

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis 25. März 2021.

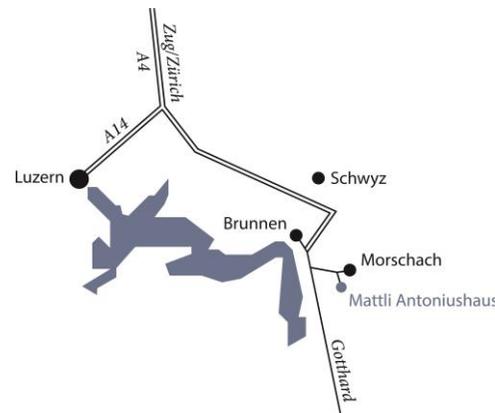
Sie erhalten eine Bestätigung und die Rechnung für die Kurskosten. Die Pensionskosten müssen vor Ort in CHF oder mittels Kreditkarte bezahlt werden.

## ANREISE MIT DER BAHN

Gotthardlinie bis Bahnhof Brunnen.  
Bus Nr. 4 bis Morschach «Mattli/Holidaypark».  
Zu Fuss rund 6 Minuten zum Mattli.

## ANREISE MIT DEM AUTO

Autobahn A4 Zürich-Zug-Gotthard. 1 km nach Autobahnende Abzweigung Morschach.  
Eingangs Dorf Wegweiser Mattli. Parkplätze vorhanden. Ca. 60 Minuten ab Zürich, ca. 30 Minuten ab Luzern.



Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
6443 Morschach  
041 820 22 26  
info@antoniushaus.ch  
www.antoniushaus.ch



## Waldbaden für Einsteigende

Entdecke ganzheitliche Entspannung IN und MIT der Natur

Freitag, 2. April 2021, 14 Uhr bis  
Sonntag, 4. April 2021, 14 Uhr

## LEITUNG

Nadine Gäsclin

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

## Waldbaden für Einsteigende

Entdecke ganzheitliche Entspannung IN und MIT der Natur

Waldbaden oder wie es in seinem Ursprungsland Japan heisst - Shinrin-Yoku - ist eine wissenschaftlich fundierte Art der achtsamkeitsbasierten Gesundheitsprävention IN und MIT der Natur.

In diesem Wochenendkurs lernen Sie sich im Wald und in der Natur aktiv zu erholen und Ihre Resilienz im Alltag zu stärken.

Mit allen Sinnen tauchen wir gemeinsam in die Natur ein. Wir erfahren warum Shinrin-Yoku gesundheitsfördernd ist und lernen vielfältige praktische Entspannungsübungen für Körper und Geist kennen. Sie erleben, wie Sie diese ganz einfach zuhause in den Alltag einbauen können.

Ein spannendes, erholsames und sinnliches Selfness Wochenende in der einzigartigen morschacher Natur wartet auf Sie!

### GRUPPENGROSSE

4 - max. 12 Teilnehmende

### ZIELGRUPPE

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Interesse haben eine ganzheitliche Art der Outdoor Entspannung kennenzulernen, die auch ein paar allfällige Regentropfen nicht scheuen und die trittsicher in der Natur unterwegs sein können.

### ALTER AB 16 JAHREN

Hunde können im Kurs leider nicht dabei sein

### LEITUNG

*Nadine Gäsclin*

Leiterin Waldbaden Akademie Schweiz

### KURSZEITEN

Freitag:

Waldbaden Einstieg Praxis und Theorie 14 h – 17 h

Wir lernen Waldbaden kennen: Shinrin-Yoku der natürliche Immunbooster und das Entspannungswunder aus Japan.

Samstag:

Ganztägiges Waldbad: Mit allen Sinnen ein Tag in der Natur unterwegs und dabei Körper & Geist stärken. 10 h – ca. 16 h inkl. Picknick am Mittag (Lunchpaket).

An diesem Tag lernen Sie eine Vielzahl von Übungen, Inputs, Tipps und Ideen kennen. Gleichzeitig erlernen Sie, wie Sie Shinrin-Yoku als Self-Care in Ihrem Alltag integrieren können.

Sonntag:

09 h – 12 h Waldbaden – «Lass die Seele baumeln»! Wir geniessen gemeinsam ein wunderbares Waldbad. Anschl. Mittagessen

### KOSTEN

Kurs Fr. 250.-

Skript mit praktischen Übungen und Tipps für zuhause inklusive

### PENSIONS-KOSTEN \*

Einzelzimmer fliessend Wasser	Fr. 122.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 152.-
Zweibettzimmer mit Dusche/WC	Fr. 122.-
Doppelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 132.-

\* Die genannten Pensionskosten verstehen sich pro Person und Nacht und beinhalten Vollpension, MwSt., Nachhaltigkeitsbonus und Kurtaxe.

## Anmeldung

### WALDBADEN FÜR EINSTEIGENDE

2. – 4. APRIL 2021

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ/ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM

UNTERSCHRIFT

Allergie / Unverträglichkeit: \_\_\_\_\_

- Einzelzimmer mit fliessendem Wasser
- Einzelzimmer mit Dusche/WC
- Zweibettzimmer mit Dusche/WC
- Doppelzimmer mit Dusche/WC

Die Anzahl Zimmer pro Kategorie ist begrenzt.