

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 Anmeldeformular
- streichen Sie meine Adresse

Senden an:

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

ANMELDUNG

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis 5. Juli 2023.

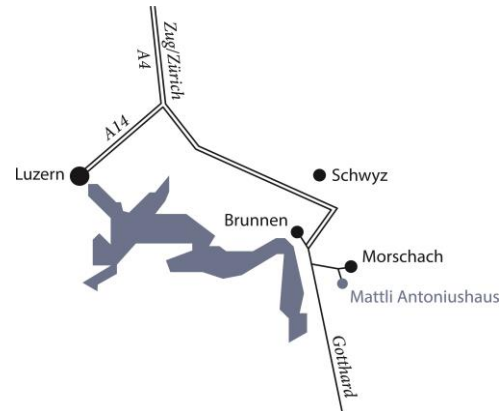
Sie erhalten eine Bestätigung und die Rechnung für die Kurskosten. Die Pensionskosten müssen vor Ort in CHF oder mittels Kreditkarte bezahlt werden.

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, 28. Juli 2023, 14 Uhr bis
Sonntag, 30. Juli 2023, 14 Uhr

LEITUNG
Nadine Gäschnin

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 14h – 17h. 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. 10h – ca. 16h 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:

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

KOSTEN

Kurs CHF 295

Skript mit praktischen Übungen und Tipps für zuhause inklusive

PENSIONS-KOSTEN *

Einzelzimmer fliessend Wasser CHF 127

Einzelzimmer klein mit Dusche/WC CHF 157

Einzelzimmer Standard Dusche/WC CHF 167

Zweibettzimmer mit Dusche/WC CHF 127

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 137

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

Wir gewähren Ihnen einen Frühbucher*innen-Rabatt von 10 % auf die Pensionskosten, wenn Ihre Anmeldung bis zwei Monate vor Kursbeginn eingegangen ist.

Anmeldung

WALDBADEN FÜR EINSTEIGENDE

28.-30 JULI 2023

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ/ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM

UNTERSCHRIFT

Allergie / Unverträglichkeit: _____

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

Die Anzahl Zimmer pro Kategorie ist begrenzt.