



Shinrin Yoku – Achtsamkeit im Wald Weekendkurs Samstag / Sonntag 9./10. November 2019 in Wildhaus

*«Nur eine Stunde im grünen Wald,
nur eine einzige Stunde!*

*Wo die Halme und Blumen sich flüsternd neigen,
wo die Vögel sich wiegen auf schwankenden Zweigen,
wo die Quelle rauscht aus dem Felsenspalt,
nur eine Stunde im grünen Wald!»*

*Auszug aus dem Gedicht von
Auguste Kurs (deutsche Dichterin 1815-1892)*



Ein Wochenende

**Ruhe
Erholung
Auftanken
den Alltag hinter sich lassen
frische Waldluft einatmen.**

In diesem Kurs lernen Sie die Technik des achtsamen Gehens, wirksame Atemübungen, WaldArt und erleben den Wald aus einer anderen Perspektive.

Sie erfahren am eigenen Körper, wie Waldbaden wirkt. Noch Tage danach werden Sie von diesem Effekt zehren.

Werden Sie Shinrin Yoku Guide!

Alle Informationen auf der Website
www.waldbaden.institute



Weekendkurs Samstag / Sonntag 9./10. November 2019 in Wildhaus

Dieser Workshop (BASIC) ist für alle Interessierte an Shinrin Yoku - Achtsamkeit im Wald geeignet. Shinrin Yoku kommt aus Japan und bedeutet «Baden in der Waldatmosphäre». Dieser Workshop enthält: Anleitung zum Schlendern, Achtsamkeitsangebote für alle Sinne, Atemübungen, Waldatmosphäre kennenlernen, einen Kurzvortrag über die Hintergründe sowie einen Film über den Wald.

Möchten Sie *Shinrin Yoku Guide* werden? Dieser Workshop ist Voraussetzung, wenn Sie die Ausbildung absolvieren möchten.

Zeiten: Samstag, 9. November 2019: 10.00 h Kursbeginn
Sonntag, 10. November 2019: 15.30 h Kursende
(Total 14 UE à 45 Minuten) Verlangen Sie das detaillierte Programm!

Preis: Kurskosten: CHF 380.– / pro Person
Unterkunft: CHF 200.– pauschal pro Person im Einzelzimmer (Mittagessen Samstag, Abendessen Samstag, Morgenessen Sonntag, Mittagessen Sonntag, auf Wunsch Zvieripaket für die Heimreise). Bitte geben Sie bei der Buchung an, ob Sie ein Einzelzimmer oder ein Doppelzimmer (Preisreduktion) wünschen.

Gesamtpreis für Samstag/Sonntag im Einzelzimmer:

CHF 580.– /

Early Bird Preis bei Buchung bis 6 Wochen vorher:
CHF 490.–

Ort: Sunnehus Wildhaus

Leitung: Zoë D. Lorek

Infos: www.waldbaden.institute
076 57668 15

Ihre Anmeldung zum Weekendkurs Shinrin Yoku – Achtsamkeit im Wald

Sie können sich mit dem nachfolgenden Anmeldeformular oder via Website für diesen Weekendkurs anmelden:

www.waldbaden.institute

☐ Ja, ich melde mich verbindlich zum Weekend Workshop (BASIC) 9./10.11.2019 in Wildhaus an. Ich habe die AGB gelesen und bin damit einverstanden (*bitte ankreuzen*).

Name/Vorname: _____

Strasse und Nummer: _____

PLZ und Ort: _____

Ich bin telefonisch erreichbar unter: _____

Meine Email: _____

Ich habe folgende Wünsche für das Essen (*bitte genau angeben, auch falls Sie unter Allergien/Unverträglichkeiten leiden*):

Ich wünsche ein

☐ Einzelzimmer

☐ Doppelzimmer mit (*bitte Namen angeben*):

Bemerkungen: _____

Einsenden an: Shinrin Yoku, Z.D. Lorek, Kempttalstr. 46, 8330 Pfäffikon