



## Zweitageskurs in einem wunderschönen Emmentaler-Wald mit oder ohne Übernachtung

Tauchen Sie ein in die Waldatmosphäre und erleben Sie das wohltuende, gesunde und inspirierende «Bad im Wald»! In diesem Kurs erfahren und entdecken Sie viel Wissenswertes über den Wald und das Waldbaden.

- Sie lernen die verschiedenen Arten des Waldbadens kennen.
- Zusätzlich lernen Sie unterschiedliche Waldgebiete kennen, in denen Sie Ihr Immunsystem optimal stärken, sich besser regenerieren und Ihre Stimmung und Motivation selbständig steigern können. Durch Übungen aus dem Wald-Achtsamkeitstraining sowie Naturerfahrungen entfaltet das Waldbaden die optimale Wirkung.
- Sie lernen neue Wege kennen, um sich selbst wieder für Ihre Inspirationen, Ideen und Lösungen zu öffnen.
- Sie entdecken viel Wissenswertes und Interessantes über das Waldbaden und die urwüchsige Natur.
- Nach dem Lehrgang sind Sie in der Lage, die Methode des Waldbadens selbständig auf Ihre persönlichen Bedürfnisse anzuwenden.
- Sie lernen viele spannende Varianten kennen, die Sie motivieren werden, Ihr ganz persönliches Waldbaden regelmässig zu geniessen.
- Wenn Sie wollen, haben Sie hier die Gelegenheit neue und interessante Menschen kennenzulernen, mit denen Sie anschliessend das Waldbaden gemeinsam erleben können.
- Profitieren Sie von diesem zweitägigen Intensivkurs.  
Sie erhalten zudem die Gelegenheit für persönliche Anliegen in Bezug auf Ihre Bedürfnisse.

---

<b>Wann:</b>	Samstag, Sonntag 20. bis 21. Oktober 2018
<b>Ort und Treffpunkt:</b>	Hotel Appenberg, Appenbergstrasse 36, 3532 Zäziwil Bei Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Treffpunkt um 9:10 Uhr beim Bahnhof Konolfingen (vor dem avec Shop). <b>Für eine Abholung vom Bahnhof unbedingt bei der Anmeldung vermerken.</b>
<b>Beginn:</b>	Samstag: 9:30 Uhr Begrüssung bei Kaffee und Gipfeli / Sonntag: 10:00 Uhr
<b>Ende:</b>	Sonntag: ca. 16:00 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Sonja Grossenbacher, Wald-Achtsamkeitstrainerin SRH
<b>Kurskosten:</b>	CHF 320.00 exkl. Übernachtung und Verpflegung
<b>Anmeldefrist:</b>	Bis spätestens 18. Oktober 2018



# WALDBADEN

## Sonja Grossenbacher

**Übernachtung:** unique Hotel Appenberg, Zäziwil  
CHF 120.00 pro Person / Nacht im Einzelzimmer inkl. Halbpension  
CHF 112.00 pro Person / Nacht im Doppelzimmer inkl. Halbpension

**Für die Zimmerreservation im Hotel ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich.**

Reservation unter [info@appenberg.ch](mailto:info@appenberg.ch) oder 031 790 40 40  
Geben Sie bei der Reservation Ihre Teilnahme am Seminar bekannt,  
damit Sie von den Spezialkonditionen profitieren können.

**Verpflegung:** **Samstag:** Etwas zu trinken und fürs Mittagessen ein kleines Picknick mitbringen  
am Abend gibt es ein köstliches 3-Gang Menü (Halbpension) im Hotel.  
**Sonntag:** Frühstück im Hotel, für das Mittagessen erhalten Sie ein Lunch-Säckli.

Verpflegung ausgenommen Samstagmittag ist im Zimmerpreis inbegriffen.  
Teilnehmer welche NICHT im Hotel übernachten, haben ebenfalls die Möglichkeit  
mit den anderen Teilnehmern, am Abend, gegen einen Aufpreis von CHF 30.00  
im Hotel ein 3-Gang Menü zu konsumieren.

**Mind. Teilnehmer:** 4 Personen

**Ausrüstung:** geeignetes Schuhwerk sowie dem Wetter und der Temperatur angepasste  
Kleidung (denken Sie daran, dass es im Wald ein paar Grad kühler ist),  
kleiner Rucksack, kleiner Müllsack, evtl. Insektenspray, evtl. Schreibzeug mit  
Notizheft, falls vorhanden, eine Decke oder ein Sitzkissen.

**Kontakt / Anmeldung:** Website: [www.waldbaden-kurse.ch](http://www.waldbaden-kurse.ch) , E-Mail: [info@waldbaden-kurse.ch](mailto:info@waldbaden-kurse.ch)

**Warteliste:** Bei ausgebuchten Kursen gibt es eine Warteliste.

Für weitere Fragen und Auskünfte stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.



Bild: Hotel Appenberg [www.appenberg.ch](http://www.appenberg.ch)