



SHIRIN-YOKU/ WALDBADEN

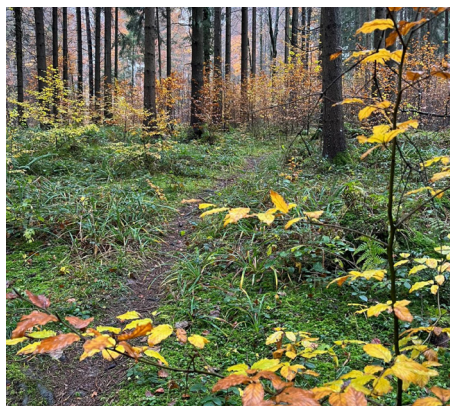
Retrait



WAS	Shinrin-Yoku/Waldbaden - Retrait
WER	Maria Di Salvo, Shinrin Yoku Gesundheitstrainerin
WANN	Freitag, 06. Juni 2025 bis 08. Juni 2025
WO	Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

SHINRIN-YOKU/ WALDBADEN

Retrait



WAS

Tue dir etwas Gutes und gönne dir ein wohltuendes Wochenende in den Bündner Bergen. Waldbaden ist eine wissenschaftliche, fundierte, achtsamkeitsbasierte Entspannungsmethode in und mit der Natur. Lasse dich inspirieren, in Schwung bringen und deine Einzigartigkeit leuchten.

Durch geführte Atemübungen und heilsame Meditationen stärkst du deine Herzensqualität, linderst Stress, stärkst deinen Körper, gewinnst Stabilität und kommst zur Ruhe.

Ich lade dich ein auf die Reise ins Grüne, in die Natur und zu dir selbst.

WER

Maria Di Salvo, Shinrin Yoku Gesundheitstrainerin, zert. Nia Black Belt Teacherin

Zielpublikum

Alle Interessierten

WANN

Freitag, 06. Juni, 16 Uhr bis Sonntag, 08. Juni 2025, 14 Uhr
Freitag, 31. Oktober, 16 Uhr bis Sonntag, 02. November 2025, 14 Uhr
Anmeldung bis 28 Tage vor Kursbeginn bei:

Maria Di Salvo, mariadisalvo@gmx.ch, +41 (0)79 458 48 80

WIEVIEL

Kurs CHF 360

Mindestens 4, maximal 6 Teilnehmende

WEITERES

Mitbringen: bequeme Kleidung für Nia soft, warme Socken und eine Decke, passende Outdoor Kleidung, Schuhe für draussen, Regenjacke.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Normale Kondition, wir sind langsam unterwegs.