

SHINRIN-YOKU/ WALDBADEN HEILGYMNASTIK

Nutze den Wald als Quelle der Ruhe und Kraft



Nutze den Wald als Quelle der Ruhe und Kraft – und lerne sie frei zu atmen. Bewusst im Wald Natur achtsam erleben.

Schenke dir ein wohltuendes Wochenende in den Bündner Bergen. Die Verbindung zu dir selbst. Waldbaden ist eine wissenschaftlich fundierte, achtsamkeits-basierte Entspannungsmethode in und mit der Natur. Lass dich Inspirieren, in Schwung bringen und deine Einzigartigkeit leuchten.

Durch geführte Atemübungen und heilsame Meditationen stärkst du deine Herzensqualität, linderst Schmerz, stärkst deinen Körper, gewinnst Stabilität und kommst zur Ruhe. Heilgymnastik beruhigt unser Nervensystem und unterstützt tiefgreifende Heilung, und lässt zur Ruhe kommen. Die Lichtvolle Übungsfolge ist für jeder praktizierbar und hilft uns dabei zu entstressen und einen Kraftraum der Liebe zu Hause zu erschaffen.

Wer

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

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

Freitag, 24. September, 16 Uhr bis Sonntag, 26. September 2026, 14 Uhr

Anmeldung bis 28 Tage vor Kursbeginn bei:

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

Wie viel

Kurs CHF 360

Mindestens 4, maximal 6 Teilnehmende

Weiteres

Mitbringen: Passende Kleidung, bequeme Kleidung für die Heilgymnastik. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Normale Kondition, wir sind langsam unterwegs.