

# 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 Herzqualität, 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 praktikierbar und hilft uns dabei zu entstressen und einen Krafraum der Liebe zu Haus zuerschaffen.

## Wer

---

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

Zielpublikum: Alle Interessierten

## Wann

---

Freitag, 23. Oktober, 16 Uhr bis Sonntag, 25. Oktober 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.