



Waldbaden

Abschalten und zu deiner inneren Ruhe finden

Ein Erlebnistag in der Natur bietet dir Zeit und Raum abzuschalten, durchzuatmen, deine innere Ruhe und Balance zu finden.

Der Wald ist ein Erholungsraum. Erlebe die wohltuende Wirkung der Natur auf deinen Körper, Geist und Seele mit allen Sinnen, in achtsamem Kontakt mit allen Waldbewohnern und dir selbst.

Begleite uns ins mystische Blindtal zwischen Naters und Blatten, durch lichten Wald, entlang moosbewachsener Felsen. Ein lebendiges, bezauberndes Bächlein sprudelt neben uns her durchs ebene Tal, das beidseits durch hohe Felswände geschützt wird. An ausgewählten Stellen verweilen wir, kommen zur Ruhe durch bewusstes Atmen, meditativen Körperübungen, träumen, Geschichten hören... Beim wild tosenden Wasserfall, zuhinterst im Tal, geniessen wir unser Mittagessen an einer Feuerstelle.

Melde dich jetzt an unter 078 871 95 70 (Teilnehmerzahl beschränkt).

Wann	Samstag 25. Mai 2019
Wo	Geimen Parkplatz
Zeit	10:30 – 15.30 Uhr inkl. Pausen <i>(abgestimmt auf Postautoverbindung – selber organisieren)</i>
Kosten	85.- SFR pro Person <i>(Inkasso bar vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.)</i>
Teilnehmerzahl	mind. 5 – max. 12 Personen
Mitnehmen	<ul style="list-style-type: none">• eigene Verpflegung aus dem Rucksack• bequeme, wetterabhängige Kleidung, Regen- / Sonnenschutz• Schuhe mit gutem Profil• 1 Decke
Anmeldung	Tel. 078 871 95 70, Mail : christian@gedankenwelt.ch Bei schlechter Wetterprognose Absage am Vorabend
Leitung	Judith Furrer-Bregy, eidg. dipl. Atem-Körpertherapeutin Middendorf www.atemundstimme.ch Christian Ritz, Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Prozessbegleitung, Gesprächstherapeut INVALUATION® www.gedankenwelt.ch