



Schnupperkurs: Achtsamkeit im Wald

Waldbaden ist eine stressreduzierende und gesundheitsfördernde Methode. In der Kleingruppe wirst du in achtsamkeitsbasierten Übungen im Wald angeleitet. Gönn dir eine kleine Auszeit und kehre gestärkt in den Alltag zurück.

Daten Samstag, 1. Juni / 6. Juli / 17. August 2024

Zeit 09.00 - 11.00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz bei Saga, Postauto Haltestelle Thalkirch, Abzw. Innercamana

Kosten CHF 55.- pro Person zu bezahlen in bar oder TWINT am Kurstag

Anmeldung obligatorisch, bis zwei Tage vor dem Anlass um 12.00 Uhr, unter info@waldlichtig.ch oder Tel. 076 540 33 01

Packliste Kleiner Rucksack
Wind- und Regenfeste Kleidung (Schichtentechnik empfohlen - wir werden sehr langsam unterwegs sein, zieh dich deshalb wärmer an als sonst)
Wasserdichtes Schuhwerk
Getränke
Zecken-/Mückenspray (schon vorab aufgetragen)
Sitzunterlage welche dreckig und nass werden darf (Sitzkissen, Decke o.ä.)
Notizmaterial und einige farbige Stifte
WC-Papier (es gibt keine öffentlichen Toiletten)
Persönliche Utensilien

Wichtig Der Kurs richtet sich an erwachsene Personen, ab 18 Jahren
Der Kurs wird ab 4 Teilnehmenden durchgeführt.
Die Maximale Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Du kommst auf eigene Verantwortung mit.
Trittsicherheit auf Waldpfaden ist Voraussetzung.
Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt. Sollte der Kurs aufgrund einer Wetterwarnung nicht stattfinden, nimmt die Kursleitung bis 24 Stunden vor dem Kurs mit dir Kontakt auf.
Wir bewegen uns rauchfrei.
Das Handy darf mal Pause machen.
Hunde dürfen Zuhause auf ihr Frauchen/Herrchen warten.

Du darfst dich entspannen und kreativ sein!

Kursleiterin Susanna