

Wald-Auszeit / die gesunde Pause für Dich

Samstag, 29. Juni 2024, 10.15 Uhr–16.30 Uhr



Stress, krank, leblos, gefühlslos, tot



Ruhe, gesund, Energie, Emotionen, leben

Thema Stress / leidest Du an Rücken-, Nacken- oder anderen Beschwerden?

Stress ist der gravierendste Risikofaktor für viele Krankheiten im 21. Jahrhundert. Immer mehr Ärzte sind überzeugt von den günstigen medizinischen Effekten einer Waldtherapie, speziell auch im Bereich der Psychosomatik. Die gesunde Waldauszeit ist wissenschaftlich erforscht und Studien belegen erstaunliche Ergebnisse.

Tagesprogramm

- Eintreffen und Begrüssung
- Warum werde ich krank, müde, lustlos, psychosomatische Beschwerden? Wie komme ich da raus? wie finde ich zu mir selbst?
- Wir tauchen in den Wald ein und dürfen jetzt einfach ICH SEIN! Wir nehmen wahr mit all unseren Sinnen, geniessen die Ruhe und den Digital Detox, Das Waldbaden wird begleitet mit Achtsamkeits- und Atemübungen sowie mit unterstützenden Meditationen (freiwillig). Wir geniessen die terpenreiche Waldluft, welche unser Immunsystem ankurbelt, sowie die Ruhe, was die Regenerierung und Entspannung für Körper und Geist bedeutet.
- Wir geniessen unser selbstmitgebrachtes Picknick und machen Waldsiesta
- Gemeinsames Weiterschlendern, Wahrnehmen, Reflektieren, wer bin ich? Wohin will ich?
- Unterstützende Übungen für Rücken, Schultern und Nacken, welche Du in Deinen Alltag oder ins Büro integrieren kannst. Schlussentspannung auf der Matte (sind vorhanden).
- Wir haben nun ein Zvieri verdient, Erfahrungsaustausch und gemütliches Zusammensein

Du darfst einfach SEIN, dich mal fallen lassen und das Gefühl von Freiheit spüren. Sei dabei und investiere in Deine Gesundheit und Dein Weiterkommen. Ich freue mich sehr auf Dich!

Kosten	Fr. 120.-- pro Person inklusive Zvieri (Paare 10 % Rabatt)
Mitnehmen	Wetterangepasste Kleidung, gute Schuhe, Socken, Decke, Handtuch, ev. Zeckenspray Picknick für am Mittag und Getränke (Bei jeder Witterung ausser Gewitter und Sturm)
Leitung	Ursula Kobel / Gasthof Kuttelbad Wasen i.E. und TopAuszeit in Wabern bei Bern Bewegungstrainerin mit eidg. Fachausweis, Pilates Care Reha Trainerin, Waldbadenleiterin, klassische Massage, energetisches Heilen, Lebensfragen
Anmelden	Telefon 076 497 08 35 / 034 437 00 48 / anfrage@kuttelbad.ch /www.kuttelbad.ch
Kursort	Kuttelbad, Kurzenei 1317, 3457 Wasen i.E. / Parkplatz vorhanden / Wegweiser fahren Anreisende mit ÖV werden am Bahnhof Wasen abgeholt (umsteigen Bahnhof Sumiswald Grünen, Busanschluss bis Wasen Bahnhof, Fahrzeit 8 Minuten)