

Waldbaden – Achtsamkeitswochenende

Freitag, 07. Oktober 2022 bis Sonntag, 09. Oktober 2022



Bewusst Entschleunigen..

Verweilen im Hier und Jetzt..

Im Einklang mit der Natur..

Freuen Sie sich auf:

- ❖ 2 Übernachtungen inkl. Frühstücks-Tasche in der Weissbad Lodge
- ❖ Vollpension im Hotel Hof Weissbad
- ❖ Willkommens Apéro
- ❖ 4 Angeleitete Waldbadeeinheiten, jeweils zwischen 2 und 3.5 Stunden, auf 3 Tage verteilt
- ❖ Erlernen einer Achtsamkeitseinladung, um den Tag abzuschliessen
- ❖ Erlernen einer Achtsamkeitseinladung, um bewusst in den Tag zu starten

Programm:

Freitag, 07. Oktober 2022

Ankunft im Hotel Hofweissbad	14:30
Eintreffen – Willkommens Apéro im Bistro	
Erste gemeinsame Einladung:	14:50
Den Alltag hinter sich lassen und bewusst ankommen im Waldbaden - Achtsamkeits – Wochenende	
Zimmerbezug	16:50
3 Gang Abendessen im Bistro Hotel Hof Weissbad	18:00
Abendachtsamkeitseinladung ca. 30 – 50 min	20:00

Samstag, 08. Oktober 2022

Achtsamer Einstieg in den Tag	08:00
Frühstück im Wald mit der Frühstückstasche	ca. 08:30
Angeleitetes Waldbaden	anschliessend
Mittagessen im Bistro Hotel Hofweissbad	12:00
Angeleitetes Waldbaden	14:00
3 Gang Abendessen im Bistro Hotel Hof Weissbad	ca. 18:00

Sonntag, 09. Oktober 2022

Individuelles Frühstücken in der Lodge, aus Frühstückstasche	
Individuelles Check - Out	bis 11:00
Angeleitetes Waldbaden	09 :30
Mittagessen im Bistro Hotel Hof Weissbad	12:00
Ausklang	14:00
Heimreise	15:30

*Kleine Anpassungen im Kursprogramm vorbehalten

Pauschalangebot

Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 860.- pro Person
Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 820.- pro Person

Reservation:

Hotel Hofweissbad
Tel. +41 71 798 80 80
E-Mail: reservation@hofweissbad.ch
www.hofweissbad.ch

****Maximal 10 Teilnehmer****

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an:

Erlebniswelt Waldbaden – Ostschweiz
Hassan Hjajj
Zert. Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainer und
Waldbadeguide

E-Mail: info@erwaos.ch | Tel. +41 76 429 68 25 | www.erwaos.ch

