



Tauche mit uns ein ...

... in die faszinierende Atmosphäre der Kraftquelle Wald.

Du wirst achtsam begleitet auf einer intensiven und abwechslungsreichen Entdeckungsreise in die Sinnlichkeit des Waldes. Fühl Dich **WILLKOMMEN** auf einer gemeinsamen Reise zum Entdecken des Waldes, aus einer neuen, sicher aber einer anderen Perspektive. Erlebe Dich selber als ein Teil eines grösseren Ganzen und im Kontakt mit Deinem natürlichen Sein, **jenseits gesellschaftlicher Prägungen.**

Finde Deine eigenen Wurzeln und lerne wieder fühlen, staunen und vor allem loslassen.

Werde unterstützt durch eine Welt voller Naturwesen – inspiriert durch verschiedene achtsame und sinnliche Übungen und Spiele. Du wirst sorgsam angeleitet durch erfahrene „**Vertraute der Natur und der Wälder**“.

„Mit regelmässigem Waldbaden werden Dir Deine drei engsten Begleiter Körper, Geist und Seele mehr Wohlbefinden vermitteln und sich in Form von Gesundheit, Gelassenheit und mehr Frische bedanken“.

Felice Limacher



Unser Angebot:

- **Einführung ins Waldbaden**
für Gruppen und Einzelpersonen, Dauer ca. 3 Std.
- **Neu: Waldbaden Training**
für Gruppen und Einzelpersonen, Dauer ca. 3 Std.
- **Vertiefungs-Lehrgang Waldbaden**
für Gruppen und Einzelpersonen, Dauer ca. 4 Std.
- **Intensiv-Lehrgang Waldbaden**
für Gruppen und Einzelpersonen, Dauer ca. 5–6 Std.
- **Zweitages-Intensiv-Lehrgang**
Dauer: ca. 2 x 5 Std.
- **Vollmond-/Nachtbegehung im Wald**
für Gruppen und Einzelpersonen, Dauer ca. 2 Std.
- **Waldbaden für Menschen 60+**
Dauer ca. 2,5 Std.
- **Waldläuferbande für Jugendliche von 10–14 Jahren**
Dauer ca. 3 Std.
- **Individuelles Waldbaden für Firmen**
Vereine oder geschlossene Gruppen, auf Anfrage
- **Individuelles Waldbaden-Coaching**
für Einzelpersonen, Paare oder Familien, auf Anfrage

Detaillierte Beschreibung der Lehrgänge und Anmeldung unter:
www.waldbaden-coach.ch

Die Waldbaden-Lehrgänge finden in der Region Pfäffikon SZ,
Oberer Zürichsee oder in speziellen Wäldern der Schweiz statt.



Im Kontakt oder in einer engen Beziehung mit der Natur zu sein bedeutet, im Kontakt mit sich und seinen persönlichen Wurzeln zu sein. Die „Erdung“, welche durch einen regelmässigen Aufenthalt in der Natur, speziell im Wald entsteht, ist unterstützend für ein ausgeglichenes Leben. Daraus können gezielt Veränderungen im körperlichen und geistigen Wohlbefinden erreicht werden.



Mit Waldbaden-Coach erlebst Du durch verschiedene Achtsamkeitsübungen eine Nachhaltigkeit, welche Du jederzeit in Dein Alltagsleben integrieren und als starke Kraftquelle nutzen kannst!



Stegstrasse 29 · 8808 Pfäffikon · Tel. 055 420 22 33 · hello @ waldbaden-coach.ch · www.waldbaden-coach.ch