

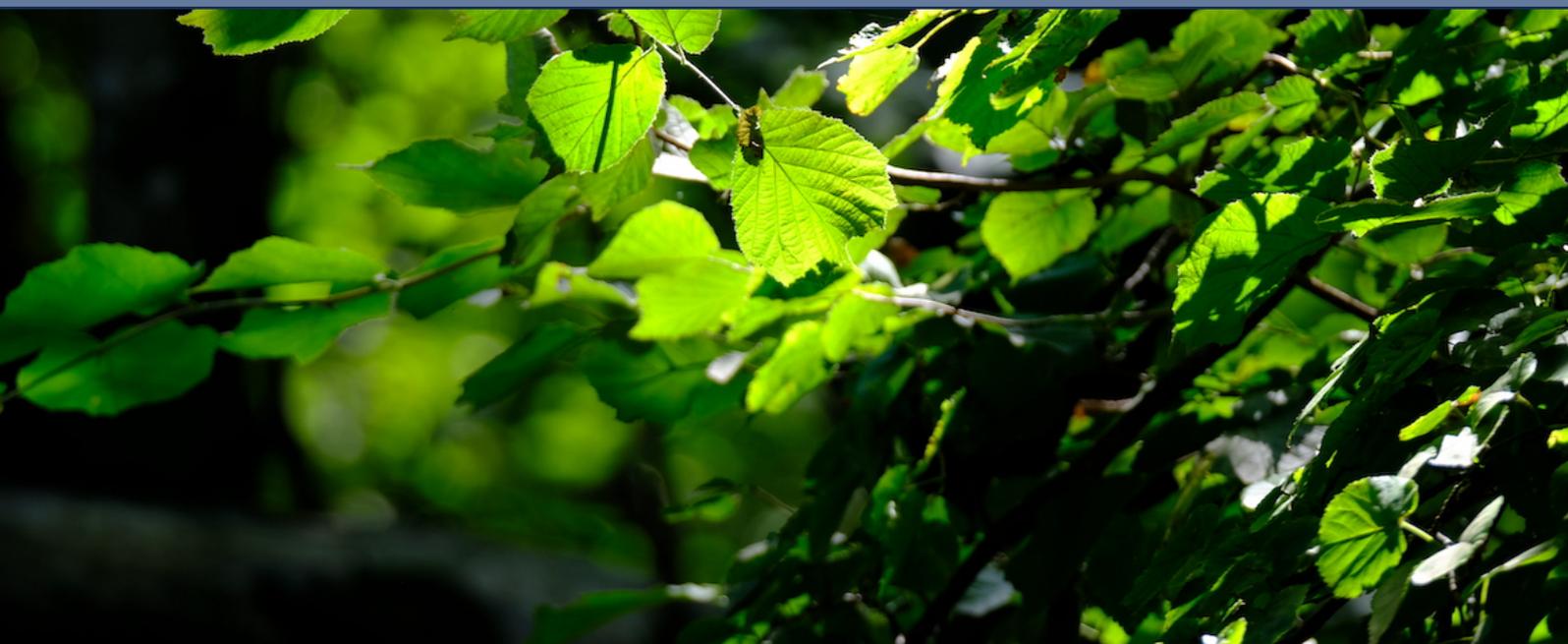


# *Waldbaden 1*

## *Im Sein verbunden mit der Natur*

*Fr 2. Mai 2025, 14 Uhr bis*  
*So 4. Mai 2025, 14 Uhr*

*08:30 – 16:30 Uhr*



---

**Inhalt**

*Interessieren sie Gesundheit & Selbstfürsorge, Achtsamkeitspraxis& Naturverbundenheit? Dann ist dieser Wochenendkurs für sie!  
Wir tauchen ein in die kraftvolle Morschacher Natur und lernen dabei über das Was, Wie und Wozu von Waldbaden. Wie kann Waldbaden unsere Gesundheit im Alltag unterstützen?*

*Was sie erwartet*

*Achtsamkeitsübungen in und mit der Natur, die uns mit dem Hier und Jetzt verbinden und unseren Körper und Geist tief regenerieren.*

*Einfache Atempraxis in der Natur, die uns entspannt.*

*Embodiment-Übungen in der Natur, die uns erden.*

*Rituale, angelehnt am Zen, die uns zentrieren.*

*Waldbaden fördert wissenschaftlich belegt unsere mentale und körperliche Gesundheit und ist ganz einfach in den eigenen Alltag einzubauen – wir zeigen ihnen wie!*

*Für Teilnehmende ab 16 Jahren, die gerne gesundheitsorientiert und entschleunigt unterwegs sind.*

*Hunde können leider an diesem Kurs nicht dabei sein.*

---

**Kursleitung**

*Nadine Gäschlin, lic. rer. pol.  
Gründerin/Leiterin Waldbaden Akademie Schweiz  
Systemische Coachin, somatische Traumatherapeutin*

---

**Kurskosten**

*CHF 300*

---

**\*Pensionskosten** <https://www.antoniushaus.ch/essen-schlafen/zimmer>

*Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten bei Buchung zwei Monaten vor Kursbeginn  
Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende.*



---

**Anmeldeschluss** *Fr 11. April 2025*

---

**Anmeldung an**

*Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
6443 Morschach  
[www.antoniushaus.ch](http://www.antoniushaus.ch)  
[info@antoniushaus.ch](mailto:info@antoniushaus.ch)*

