



*Nutze den Wald als Quelle der Ruhe  
und Kraft- und lerne sie frei zu  
atmen.  
Bewusst im Wald Natur achtsam  
erleben.*

# SHINRIN-YOKU/WALDBADEN

## RETRAIT

Waldbaden ist eine wissenschaftlich fundierte achtsamkeitbasierte Entspannungsmethode in und mit der Natur. Wir gehen gemeinsam in den Wald und tauchen ein in die Atmosphäre der Bäume und Naturelemente. Langsam und ohne Ziel schlendern wir auf meist präparierten Pfaden und Waldwegen. Mit einfachen Übungen verstärken wir die Wirkung des Waldes auf unserem Körper, Geist und Seele. Wir erfahren unsere Sinne intensiver und schalten ab von der Hektik des Alltags. Zur Ruhe kommen, entspannen und das Immunsystem mit den Kräften der Natur auf den Winter vorbereiten. Ich lade dich ein auf die Reise in's Grüne in die Natur und zu uns selbst.

Kontakt: Maria Di Salvo, Shinrin Yoku Gesundheitstrainerin, Zert. Nia Black Belt Teacherin

Wann: Freitag 6.Juni 16:00 Uhr bis Sonntag 8.Juni 2025  
Freitag 31.Oktober 16.00 Uhr bis Sonntag 2.November 2025  
Anmeldung bis spätestens 28 Tage vor Kursbeginn bei: Maria Di Salvo  
Tel. +41 794584880  
E-Mail: mariadisalvo@gmx.ch  
Kosten: 360.- Fr.  
Weiteres: Mitbringen: bequeme Kleidung für Nia soft, warme Socken und eine Decke, passende Outdoor Kleidung, Schuhe für draussen, Regenjacke.  
Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Normale Kondition, wir sind langsam unterwegs.  
Waldbadensession kann je nach Wetter wechseln. Bei Sturm bzw. starkem Wind kann das Waldbaden aus Sicherheitsgründen nicht statt finden.

Wo: Haus der Bewegung, Klosterweg 16, CH -7130 Illanz  
Tel. +41 081 926 95 40, [www.hausderbewegung.ch](http://www.hausderbewegung.ch)

Tue dir etwas Gutes und gönn dir ein wohltuendes Wochenende in den Bündner Bergen.

Lasse dich inspirieren, in Schwung bringen und deine Einzigartigkeit leuchten.

In den schönen Raum Kraft der Stille mit Nia - Bewegungsmeditation.

Durch geführte heilsame Meditation, stärkst du deine Herzensqualität, linderst Stress, stärkst deinen Körper, gewinnst Stabilität und kommst zur Ruhe.

Nach dem Frühstück vorbringen wir den Vormittag in den kraftvollen Bündner Natur mit der wunderbaren achtsamkeitsbasierte Entspannungsmethode Waldbaden/Shinrin-Yoku.

#### Wohlfühlprogramm:

Freitag 1. November

Individuelle Anreise und einchecken

16.00-16.45 Uhr Herzlich Willkommen, kennenlernen, Info

17.00-18.00 Uhr Nia - Bewegungsmeditation, ankommen, loslassen, inspirieren und Sein

18.15 Uhr. Abendessen/ Ausklang

Samstag 2. November

ab 7.00 Uhr Frühstück

9.00-12.00 Uhr Waldbaden/ Shinrin- Yoku

12.15 Uhr Mittagessen, Zeit für dich

17.00-18.00 Uhr. Bewegungsmeditation

18.15 Uhr Abendessen/ Ausklang

Sonntag 3. November

ab 7.00 Uhr Frühstück

9.00-12.00 Uhr. Waldbaden/ Shinrin- Yoku

12.15 Uhr. Mittagessen, Abschluss, individuelle Abreise



NIA verbindet Tanz, Kraft und Entspannung mit bewusster Körperwahrnehmung. Es bewegt, befreit und gibt Energie. Lasse deinem Körper, Geist und Seele frei tanzen.  
Love your body, love your soul und tanze durchs Leben!