



Tankstelle Bergwaldbad

Detailprogramm 2021

Kurzbeschreibung Waldbaden-Auszeit am Kraftort Heiligkreuz. Während zwei Tagen schalten Sie das Gedankenkarussell ab, zapfen die Krafttankstellen der Biosphärennatur an und besinnen sich auf das Wesentliche. Angeleitet werden Sie von Lucia, einer Waldbademeisterin nach japanischer Lehre.

Anforderungen Freude am bewussten Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Geeignet für Erwachsene ab 16 Jahren.

Ziele / Inhalte Shinrin Yoku, auf Deutsch «Waldbaden – Abtauchen im Wald» – ist eine Naturheilmethode aus Japan, die im Wesentlichen darin besteht, einen längeren Aufenthalt im Wald zu verbringen und den Wald mit allen Sinnen und in Achtsamkeit zu erleben. Dazu wird der Kraftort Heiligkreuz genutzt, mit seinen Naturwellness-Elementen wie Waldreservat, Barfusspfad, Kraftbaum und Seelensteg.

Die Teilnehmenden lernen, wie:

- sie ihre körperliche Entspannung erhöhen können;
- sie im Wald Energie tanken können;
- Waldbaden ihr Immunsystem stärken kann;
- sie den Stressabbau fördern können;
- sie ihre Laune heben können;
- sie das innere Gleichgewicht unterstützen können und
- wie sie die Konzentration und Intuition verbessern können.

Datum Samstag bis Sonntag, 3. – 4. Juli 2021

Ort Kraftort Heiligkreuz (Hasle LU)

Leitung Lucia Catalano, zertifizierte „Forest Therapy Guide“ nach Shirin Yoku

Anmeldung www.biosphaere.ch/waldbadeauszeit

Anmeldeschluss: Freitag, 18. Juni 2021

Durchführung Sie erhalten eine Eingangsbestätigung. Die Kursbestätigung (oder allenfalls -annullation; Mindestteilnehmendenzahl) erfolgt nach Anmeldeschluss, spätestens bis 21. Juni 2021. Mit der Kursbestätigung werden die Kursgebühren in Rechnung gestellt, welche vor Kursbeginn zu begleichen sind (vgl. auch „Annullation“).

Programm / Zeiten

	Samstag, 3. Juli 2021	Sonntag, 4. Juli 2021
Vor-mittag	<p>9.00 Uhr:</p> <p>Begrüssung, Vorstellung und Einführung</p> <p>Auf dem Gesundheitspfad erleben Sie die Natur mit allen Sinnen, schalten ab vom Alltag und geniessen das Sein ohne Hektik, Leistungsdruck und in langsamen Bewegungen. An der frischen Luft des Waldes und unter lieblichem Plätschern der Bäche in der Umgebung beruhigen Sie Ihre Gedanken und geniessen die Leichtigkeit und das Sich-Wohlfühlen.</p>	<p>9.00 Uhr:</p> <p>Auf dem mystischen Weg des Seelensteiges werden Sie sich mittels Waldbaden regenerieren und Kraft tanken. Sie bewegen sich mit Achtsamkeit durch die Klosteratmosphäre des Waldes und spüren die Kraft der mächtigen Natur.</p>
Nach-mittag	<p>Workshop «Sinneswahrnehmung»</p> <p>Tagesschluss: 16.00 Uhr</p>	<p>Einführung in den Aufbau einer eigenen Routine in der Natur und Weiterentwicklung Selbst-Regeneration in Eigenständigkeit.</p> <p>Tagesschluss: 16.00 Uhr</p>

Die Mittagspausen (ca. 12.00 bis 13.15 Uhr) finden im Wald statt.

Teilnehmendenzahl 8 bis 15 Personen

Kosten CHF 290.00 exkl. Verpflegung und Übernachtung.
Die Rechnung ist vor Kursbeginn zu begleichen.

Material Mitzubringen sind bequeme, warme Kleider, zwei kleine Picknick (Mittagesen) und ein Notizheft / Stift

Unterkunft Die Teilnehmenden organisieren bei Bedarf selbst eine Unterkunft.
Nahe gelegen ist vor Ort das Kurhaus Heiligkreuz:
www.kurhaus-heiligkreuz.ch, Tel. 041 484 23 09
Weitere Möglichkeiten finden Sie unter www.biosphaere.ch/unterkuenfte

Verpflegung Die Mittagspausen finden im Wald statt (Picknick).

Anreise**ÖV (Zug):**

Heiligkreuz ist gut mit dem öffentlichen Verkehr erschlossen.

Auto:

Beim Berufsbildungszentrum befinden sich Parkplätze.

**Versicherung / Annulla-
tion**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Veranstalterin lehnt jegliche Haftung ab.

Bei einer Annullation werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

- *bis 22 Tage vor der Veranstaltung: kostenlos*
- *21 bis 15 Tage vor der Veranstaltung: 30% der Kosten*
- *14 bis 8 Tage vor der Veranstaltung: 50% der Kosten*
- *7 und weniger Tage vor der Veranstaltung / Nichterscheinen (no show): 100% der Kosten*

biosphaere.ch/agb
