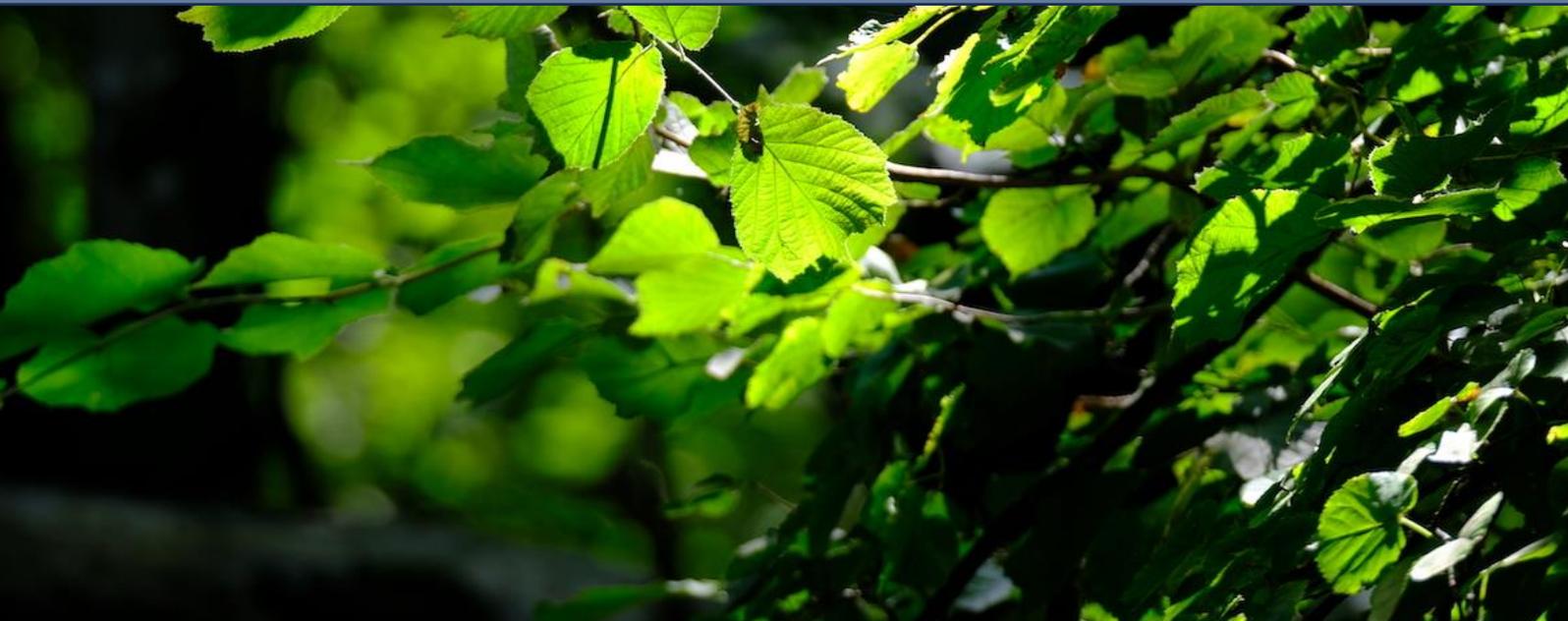




# *Waldbaden 1*

## *Im Sein verbunden mit der Natur*

*Fr 25. Juli 2025, 14 Uhr bis  
So 27. Juli 2025, 14 Uhr*



---

**Inhalt**

Interessieren sie die Themen Gesundheit & Selbstfürsorge, Achtsamkeitspraxis, Naturverbundenheit? Dann ist dieser Wochenendkurs für sie!

Wir tauchen gemeinsam in die kraftvolle Morschacher Natur ein und lernen dabei über das Was, Wie und Wozu von Waldbaden.

Einblick in die Praxis:

YUGEN: Vom Tun ins Sein: Ankommen, langsam und still werden, sich auf die Natur einlassen. 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, Zen-angelehnt, die uns zentrieren.

Waldbaden fördert wissenschaftlich belegt unsere mentale und körperliche Gesundheit.

Der Kurs ist für alle ab 16 Jahren, die gerne gesundheitsorientiert und entschleunigt in der Natur unterwegs sind. Schön, wenn sie allfällige Regentropfen nicht scheuen.

Hunde können leider an diesem Kurs nicht dabeisein.

---

**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 4. Juli 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)

