

## ICH INTERESSIERE MICH FÜR

- das Mattli-Bildungsprogramm
- Informationen über das Seminar- und Bildungszentrum Mattli
- Informationen über die Franziskanische Gemeinschaft FG
  
- Ändern Sie meine Adresse gemäss Anmeldeformular
- streichen Sie meine Adresse

Senden an:

Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
CH-6443 Morschach

## ANMELDUNG

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis  
4. Oktober 2024

Sie erhalten eine Bestätigung und die Rechnung  
für die Kurskosten. Die Pensionskosten müssen  
vor Ort in CHF oder mittels Kreditkarte bezahlt  
werden.

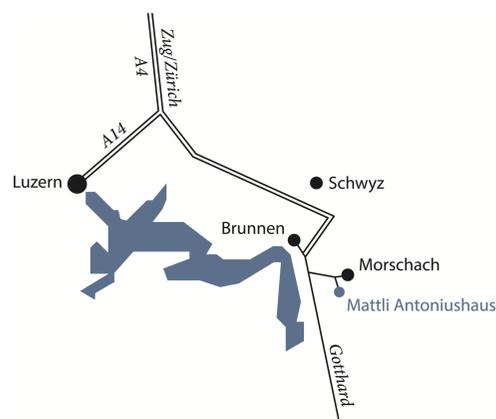
## ANREISE MIT DER BAHN

Gotthardlinie bis Bahnhof Brunnen.

Bus Nr. 4 bis Morschach «Mattli/Holidaypark». Zu  
Fuss rund 6 Minuten zum Mattli.

## ANREISE MIT DEM AUTO

Autobahn A4 Zürich-Zug-Gotthard. 1 km nach  
Autobahnende Abzweigung Morschach.  
Eingangs Dorf Wegweiser Mattli. Parkplätze vor-  
handen. Ca. 60 Minuten ab Zürich, ca. 30  
Minuten ab Luzern.



Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
6443 Morschach  
041 820 22 26  
info@antoniushaus.ch  
www.antoniushaus.ch



## Waldbaden für Fortgeschrittene

VERTIEFEN SIE IHRE WALDBADEN- UND  
SHINRIN-YOKU-PRAKXIS

Freitag, 25. Oktober 2024, 14 Uhr bis  
Sonntag, 27. Oktober 2024, 14 Uhr

LEITUNG  
Nadine Gäsclin

Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
6443 Morschach  
www.antoniushaus.ch

# Waldbaden für Fortgeschrittene

VERTIEFEN SIE IHRE WALDBADEN- UND SHINRIN-YOKU-PRAXIS

Sie haben die wunderbare achtsamkeitsbasierte Entspannungsmethode Waldbaden /Shinrin-Yoku bereits für sich entdeckt und möchten erneut gemeinsam ein Wochenende lang entschleunigt in den Wald und in die Natur eintauchen.

An diesem Wochenende können Sie Ihre Praxis in Waldbaden vertiefen, Neues dazulernen, das Sie dabei unterstützt, im Alltag einige Shinrin-Yoku-Momente als Gesundheitsförderung einzubauen. Wir erleben an diesem Herbstwochenende ein einzigartiges Ganztages-Waldbad in der stärkenden Natur auf dem Stoos.

## ZIELGRUPPE

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Vorkenntnisse in Waldbaden/Shinrin-Yoku haben, ihre Praxis gerne erweitern und vertiefen möchten, ein paar allfällige Regentropfen nicht scheuen und trittsicher in der Natur unterwegs sein können.

Der Kurs ist für Teilnehmende ab 16 Jahren geeignet – mindestens vier, maximal zwölf Teilnehmende

Hunde können im Kurs leider nicht dabei sein!

## LEITUNG

Nadine Gäsclin

Leiterin Waldbaden Akademie Schweiz

## KURSZEITEN

Freitag: 14.00 bis 17.00 Uhr

Samstag: 09.30 bis 16.00 Uhr: Ganztages-Waldbaden auf dem Stoos mit Lunchpaket

Bei Schlechtwetter Waldbaden in Morschach und Mittagessen im Mattli, bzw. nur Morgenwaldbaden auf dem Stoos und Zmittag ab 13.00 Uhr.

Sonntag: 09.30 bis 12.00 Uhr, danach gemeinsames Abschlussmittagessen

## KOSTEN

Kurs CHF 300

Skript mit praktischen Übungen und Tipps für zuhause inklusive

## PENSIONSKOSTEN



## Anmeldung

WALDBADEN FÜR FORTGESCHRITTENE

25.-27. OKTOBER 2024



NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ/ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM

UNTERSCHRIFT

Allergie / Unverträglichkeit: \_\_\_\_\_

Zimmerkategorie\*: \_\_\_\_\_

\* Die Anzahl Zimmer pro Kategorie ist begrenzt.