

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten & Waldbaden

mit Petra von Rotz Shinrin Yoku ® Gesundheitstrainerin

#### Allgemeines:

---

**Waldbaden nach Shinrin – Yoku ®– mit allen Sinnen in die Natur und in den Wald und dabei die heilsame Kraft des Waldes erfahren.**

Angeleitet mit einfachen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für Körper und Geist bewegen wir uns langsam und mit allen Sinnen im Naturumfeld und im Wald oder Waldrand. Eine ganzheitliche Regeneration von Körper und Geist findet statt und zugleich eine natürliche Entgiftung des Körpers.

Du musst gut zu Fuss im Gelände unterwegs sein.

#### Ziele:

---

**Elemente wie Qigong, Atemübungen, Verbindung mit der Natur, staunen und zum Abschluss ein beruhigendes Teeritual erwarten dich bei jedem Shinrin-Yoku ® Waldbaden.**

Du kommst in eine unglaubliche Ebene der Tiefenentspannung.

Mit nach Hause nehmen kannst du anschliessend Ideen die Natur als Partner für deine persönliche Regeneration zu nutzen.

Weitere Informationen zur Kursleitung unter [www.wasserratte.ch](http://www.wasserratte.ch) inklusive Videos was Waldbaden genau ist.

#### Programm & Details:

---

**Begrüssung:**

Samstag, 18.00 Uhr

**Zeiten:**

Montag: 10.00 - 12.30 Uhr

Mittwoch 10.00 - 12.30 Uhr

Donnerstag 16.00 - ca. 19.00/20.00 Uhr inklusive leichter Wanderung zum Herrenwald

**Abreise:**

Samstag, ca. 09.00 Uhr

**Mitbringen:**

Freude draussen zu sein bei jeder Witterung (ausser es ist stürmisch und gefährlich)

#### Preise pro Person / Datum:

---

CHF 180.00

Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 14.06. – 21.06.2025
- 20.09. – 27.09.2025

Kursdurchführung ab 5 Personen. Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 12 Personen  
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.