

# Waldbaden am Montag oder Dienstag 14.30-16.30 Uhr



## Anmeldung bis 21 Uhr am Vortag im Ronalp

Preis pro Person                    CHF 30.00  
Teilnehmerzahl:                    1 – 4 erwachsene Person

### Nimm dir eine Auszeit vom Alltag

Waldbaden (Shinrin Yoku) in der herrlichen Walliser Berglandschaft. Wir lassen den Alltag hinter uns, tauchen ein in die Stille, Ruhe und Kraft des Waldes. Dort nehmen wir Geräusche, Gerüche und die Waldatmosphäre bewusst wahr, gehen achtsam, langsam und absichtslos durch den Wald. Unterwegs sensibilisieren wir unsere 5 Sinne mit Achtsamkeitsübungen. Wir werden ruhig, können unsere Seele so richtig baumeln lassen und kehren voller Energie, erholt und entspannt zurück.