WALDBADEN IM OBERENGADIN

GRÜN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

02. - 05. SEPTEMBER 2021

© Daniel Fleuti

CHF 320.-

HOTEL LAUDINELLA

St. Moritz

HOTEL LAUDINELLA
St. Moritz

Waldbaden ist ein ganzheitliches Gesundheitskonzept aus Japan, wo es unter dem Begriff Shinrin Yoku bekannt ist. Dabei klinkt sich der Mensch aktiv ins Ökosystem Wald ein. Körper, Seele und Geist treten mit der Waldatmosphäre in eine Wechselwirkung. Die reine, staubarme Luft, die ätherischen Duftstoffe der Pflanzen, die Ruhe und der Rhythmus der Natur vermögen den menschlichen Organismus und die Seele positiv zu beeinflussen. Wir können Lebendigkeit und Leichtigkeit spüren, blühen im wahrsten Sinne des Wortes auf. Das ist weder Zufall noch Magie. Waldbaden kann: Stress abbauen, erden, erfrischen, entschleunigen, das Immunsystem stärken, das Wohlbefinden steigern, Gleichgewicht und Motorik stimulieren, Kraft geben, Achtsamkeit schulen, Lebensfreude und Leichtigkeit bringen, Naturverbindung fördern, den Verstand beurlauben, Emotionen Raum geben, die Seele begrünen, Kreativität sprudeln lassen – und noch viel mehr.

Kursinhalt
Beim Waldbaden sind wir körperlich und mental aktiv ohne uns zu verausgaben. Wir machen uns jeden Tag auf zu einer gemütlichen kleinen Wanderung. Unterwegs nehmen wir uns viel Zeit, um in der Landschaft zu verweilen. Wir tauchen zum Beispiel ein in lichte Lärchenwälder, Fichtenwald und Arvenwald. Unterwegs gibt es Einladungen zu spielerischen Aufgaben, zu Sinneswahrnehmung, zu Naturbeobachtungen, zu kreativem Tun. Der Austausch in der Gruppe über das Erlebte und Gefundene gehört dazu – ebenso wie ein gemeinsames Picknick. Entschleunigung ist garantiert. Waldbaden ist als gesundheitsfördernd und präventiv zu verstehen. Es ersetzt nicht eine ärztliche Behandlung.

Zielgruppe
Alle, die in der wunderschönen Natur des Oberengadins aktiv-entspannt auftanken möchten. Voraussetzung ist die Neugier und Bereitschaft, unsere natürliche Umgebung einmal aus ganz anderen Perspektiven wahrzunehmen.

Andrea Kippe, Elgg
Im Jahr 2018 erwarb sie an der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung EAG das Zertifikat für «Waldtherapie und Gesundheitsberatung im integrativen Verfahren®» Sie arbeitet zudem als Wildnispädagogin und Journalistin und ist Mitautorin des Rotpunkt-Wanderführers «Wanderwelt Val Müstair».

Kursgebühr
CHF 320.-

Hotel Laudinella Via Tegiatscha 17 CH–7500 St. Moritz T+41 81 836 00 00 F+41 81 836 00 01
info@laudinella.ch www.laudinella.ch

HOTEL LAUDINELLA
St. Moritz

Zimmerpreise für Laudinella-Kursteilnehmer*innen

Pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Standard		CHF 122.-
Superior		CHF 137.-
Zuschlag	Einzelzimmer	CHF 20.-
	Vollpension	CHF 30.-
	Kurtaxe	CHF 3.05 pro Person / Tag

Diese Preise gelten ausschliesslich für die Teilnehmenden an Laudinella-Kursen, netto pro Person und Tag in CHF inklusive Service und MWSt. Weitere Reduktionen sind von diesen Sonderpreisen ausgeschlossen.

Die Zimmer sind mit Dusche oder Bad/WC, Telefon, TV/Radio/Wecker, Haarfön, Safe, teilweise Balkon ausgestattet.

Inklusive

- Willkommens-Getränk
- Halbpension: grosses Frühstücksbuffet, Mittag- oder Abendessen
- Transfer zwischen Hotel und Bahnhof RhB St. Moritz
- Parkplatz
- W-LAN
- Fitnessraum
- Laudinella Wellness mit Aussicht im 5. Stock (Sauna, Dampfbad)
- Spa & Hallenbad Ovaverva
- Freier Eintritt zu Laudinella Kultur-Veranstaltungen
- Bergbahnen im Oberengadin sowie ÖV bis ins Bergell in der Sommersaison ab der zweiten Übernachtung.

Hotel Laudinella Via Tegiatscha 17 CH–7500 St. Moritz T+41 81 836 00 00 F+41 81 836 00 01
info@laudinella.ch www.laudinella.ch

HOTEL LAUDINELLA
St. Moritz

Waldbaden
02. - 05. September 2021

An-/Abreise.....

Zimmer ☐ Einzel ☐ Doppel

Kategorie ☐ Standard ☐ Superior

Name / Vorname.....

Strasse / Nr.....

PLZ / Ort.....

Geburtsdatum.....

Tel. .....

Bemerkungen.....

Anmeldeschluss: 01. August 2021

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an:
Laudinella AG, Kultur & Marketing, Via Tegiatscha 17, CH – 7500 St. Moritz

Information: T +41 81 836 06 02
E-Mail: kultur@laudinella.ch