

Waldbaden-Retreat

mit Qi-Gong (Shibashi)

Von
1. bis 5.
September 2024
(Retreatstart: Sonntag, 14.30 Uhr)
Fexstal, Engadin

Möchtest du eine Auszeit vom Alltag? Dann komm mit! Waldbaden-Retreat im paradiesischen Engadin

Gleich hinter dem idyllisch gelegenen Dorf Sils beginnt eines der schönsten Seitentäler des Engadins – das Fexstal. Hier lassen wir uns während vier Tagen mit Waldbaden (Shinrin-Yoku), bei Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen, kombiniert mit Qi-Gong (Shibashi), Morgenroutine und einem Workshop durch die schöne Natur verzaubern. Dabei geniessen wir nicht nur die Ruhe abseits der Alltagshektik, sondern stärken vor allem unser Immunsystem und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stress und Burnouts vor.

Was erwartet dich:

4 Übernachtungen im Hotel Sonne

Wir übernachten im gemütlichen, sehr schön gelegenen Hotel Sonne im naturgeschützten Fexstal bei der Familie Witschi-Fümm.

4 Mal Waldbaden

2-3 Stunden pro Tag geführtes Shinrin-Yoku in der wunderschönen Natur des Fexstals

7 meditative Einheiten/ Qi-Gong (Shibashi)

4 Mal eine energiegelbe Morgeneinstimmung
3 Mal abends eine Lektion Qi-Gong (Shibashi)

1 Workshop

Handreflexzonenmassage zur Selbstanwendung

Anmeldung unter:

www.naturezia.ch oder 076 460 76 22

Nicole Romer-Frei, Naturezia

Dein Investment in dich:

Doppelzimmer pro Person und Nacht mit Vollpension zum Vorzugspreis von CHF 145.-

Doppelzimmer zur Einzelbenutzung mit Aufpreis möglich

Einzelzimmer pro Person und Nacht mit Vollpension zum Vorzugspreis von CHF 155.-

Preis Retreat: CHF 550.-

Waldbadeneinheiten in der Natur (Shinrin-Yoku), Qi-Gong (Shibashi), div. meditative Einheiten und Workshop

Total ab CHF 1'130.-



NATUREZIA
PERSÖNLICHKEIT. ENTWICKLUNG. ENTSPANNUNG.

