

Waldbaden Retreat



Daten

Donnerstag, 30.06 und 22.09.2022 bis Sonntag, 03.07. und 25.09.2022

3 Nächte ab CHF 1'438 für 2 Personen in einem Komfortzimmer inkl. Abendessen und Retreat

Einzelzimmer ab CHF 1'063

Verlängerungsnacht ab CHF 375 im DZ inkl. Abendessen

Externe Gäste ohne Übernachtung: CHF 180 für vier Tage

Mindestteilnehmer 4 Personen

Waldbaden Retreat im Hotel Saratz mit Kursleiterin Ines Neubauer www.gruenfink.ch

Waldbaden - Nichts müssen - Einfach sein - beschreibt in kurzen Worten, warum uns ein achtsamer Aufenthalt im Wald so guttut. Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen in Langsamkeit und Stille im Wald, um sich zu Erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Hauptsächlich sind die Terpene, Moleküle, die von Bäumen abgesondert werden, für die Stärkung und Aktivierung unseres Immunsystems verantwortlich. Auch die unterschiedlichen Grüntöne, die geschützte Waldatmosphäre und die sanften Naturgeräusche wirken auf unseren Organismus. Durch gezielte Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen wird die Wirkung des Waldes intensiviert.

Waldbaden im Hotel Saratz

Bei diesem Angebot stehen Entspannung und naturnahes Erleben im Vordergrund: Sich dem Rhythmus der Natur hingeben und mit allen Sinnen in die heilsame Atmosphäre des Waldes eintauchen.

SARATZ

Achtsamkeit praktizieren und durch kreative Impulse entspannen. So werden die Teilnehmer den Wald als Kraftquelle und Ort der Entspannung wahrnehmen.

Die Teilnehmer (externe Teilnehmer sind herzlich willkommen) werden in das Waldbaden eingeführt und wenden es praktisch an. Sie haben ausreichend Zeit zum Austausch sowie für viel private Zeit.

Ablauf Waldbaden Retreat:

Donnerstag

ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise / Zimmerbezug

16.30 - 17.30 Uhr Begrüssung und Kennenlernen in der Natur

Am späteren Nachmittag treffen sich die Teilnehmer bereits das erste Mal in der Natur, lernen einander kennen und werden über den Verlauf der kommenden Tage informiert. Die Teilnehmer erhalten theoretische Grundlagen und Wissenswertes über das Waldbaden

ab 18.30 Uhr Individuelles Abendessen im Jugendstil Restaurant

Mit ihrer regional-saisonalen Gourmet-Küche begeistert und verwöhnt die Küchenbrigade und Chefköchin Kari Walker die Saratz Gäste. Und da das Auge bekanntlich mitisst, lässt man sich das Dinner gerne im **Jugendstilsaal** servieren.

Freitag - Mit allen Sinnen in den Wald eintauchen

9.30 - 13.00 Uhr Praxis Waldbaden im Saratz Park "Mit allen Sinnen in den Wald eintauchen"

Nach einem ausgiebigen Frühstück werden die Gäste im Saratz Waldpark in das Waldbaden eingeführt. Das Eintauchen in den Wald mit allen Sinnen steht an diesem Vormittag im Vordergrund. Im Wald sind wir langsam unterwegs und fangen mit dieser Langsamkeit an zu Entschleunigen. Entschleunigung beginnt, wenn wir uns auf das Wesentliche besinnen. Nach

und nach öffnen wir bewusst unsere Sinne, wir stehen und sitzen im Wald. Wir nehmen intensiv wahr, was uns die Natur in diesem Moment schenkt. Mit gezielten Sinnes- und Wahrnehmungsübungen werden die Teilnehmer im Wald riechen, hören, schmecken, fühlen und sehen. Ganz automatisch reguliert sich dabei das Nerven- und Hormonsystem, Stress wird abgebaut, und der Körper fängt an auf natürliche Weise zu entspannen.

Ab 13:00 Uhr Zeit für sich Zeit und um das vielseitige Engadin entdecken zu können
Wellness und Spa

ab 18.30 Uhr Individuelles Abendessen im Giodi Vegetarian and Co.

Als Kontrast zum Jugendstil Restaurant eignet sich ein Abstecher ins erste echt fast ganz vegetarische Restaurant von Pontresina, das Giodi Vegetarian and Co. Wir kochen fast ganz vegetarisch mit besten heimischen Zutaten aus unserer Umgebung. Sie bekommen auch Fleisch oder Fisch – quasi als «Beigemüse». Giodimaint, sagen wir! Geniessen Sie!

Samstag- Achtsamkeit und Entspannung im Wald

9.30 - 13.00 Uhr Praxis Waldbaden im Saratz Waldpark "Achtsamkeit und Entspannung im Wald"

Am heutigen Tag steht das Thema Achtsamkeit im Vordergrund. Achtsam sein, mit dem eigenen Körper und Geist im hier und jetzt ankommen und sich selbst bewusst wahrnehmen. Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Achtsamkeit vertiefen wir uns im Saratz Waldpark in dieses Thema. Kreative Impulse werden dabei helfen, ganz im Moment anzukommen und eine tiefe Entspannung zu Erleben. Diesen Entspannungszustand in den Alltag zu transferieren ist keine Kunst, sondern mit wenig Aufwand möglich und sehr nachhaltig in der

PONTRESINA

SARATZ

eigenen Gesundheitsvorsorge. Anhand von verschiedenen Übungen im Wald und zusätzlichen Tipps werden die Teilnehmer erfahren wie dies einfach umzusetzen ist.

Ab 13:00 Uhr Zeit für sich Zeit und um das vielseitige Engadin entdecken zu können
Wellness und Spa
17.00 - 18.00 Uhr Abschlussritual in der Natur

Abschluss - In einer Abschlussrunde in der Natur kann dem Erlebten nochmals nachgespürt werden. Für offene Fragen bleibt ebenfalls Zeit. Mit einem kraftvollen Ritual wird das Retreat beendet.

ab 18.30 Uhr Gemeinsames Abschlussessen im Saratz Park (je nach Witterung)

Sonntag

7.30 - 8.00 Uhr Morgenstart in Achtsamkeit und Stille (bei Interesse)

Den Morgen in Achtsamkeit und Stille beginnen stärkt Körper und Geist für den ganzen Tag. Die Teilnehmer werden circa 30 Minuten in der Natur verbringen und ein geführtes Morgenritual geniessen. (freiwilliges Zusatzangebot)

ab 8.00 Uhr Individuelles Frühstück und Abreise

Ausrüstung für das Waldbaden: wetterfeste, robuste, bequeme Kleidung, wetterfeste Schuhe, Getränk, Sitzunterlage, Sonnen-/ Regenschutz.

Normale Kondition, wir sind langsam unterwegs. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt. (ausser bei Sturm, Starkregen oder Gewitter) - **Versicherung ist Sache der Teilnehmer.**

Weiterführende Informationen unter:
info@gruenfink.ch / www.gruenfink.ch
Frau Ines Neubauer
+41 76 277 57 98

PONTRESINA