



# SHIRIN-YOKU/ WALDBADEN

Retrait



- WAS** Shinrin-Yoku/Waldbaden - Retrait
- WER** Maria Di Salvo, Shinrin Yoku Gesundheitstrainerin
- WANN** Freitag, 06. Juni 2025 bis 08. Juni 2025
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# SHINRIN-YOKU/ WALDBADEN

Retrait



- WAS** Tue dir etwas Gutes und gönne dir ein wohltuendes Wochenende in den Bündner Bergen. Waldbaden ist eine wissenschaftliche, fundierte, achtsamkeitsbasierte Entspannungsmethode in und mit der Natur. Lasse dich inspirieren, in Schwung bringen und deine Einzigartigkeit leuchten.  
Durch geführte Atemübungen und heilsame Meditationen stärkst du deine Herzensqualität, linderst Stress, stärkst deinen Körper, gewinnst Stabilität und kommst zur Ruhe.  
Ich lade dich ein auf die Reise ins Grüne, in die Natur und zu dir selbst.
- WER** Maria Di Salvo, Shinrin Yoku Gesundheitstrainerin, zert. Nia Black Belt Teacherin  
  
Zielpublikum  
Alle Interessierten
- WANN** Freitag, 06. Juni, 16 Uhr bis Sonntag, 08. Juni 2025, 14 Uhr  
Freitag, 31. Oktober, 16 Uhr bis Sonntag, 02. November 2025, 14 Uhr  
Anmeldung bis 28 Tage vor Kursbeginn bei:  
Maria Di Salvo, mariadisalvo@gmx.ch, +41 (0)79 458 48 80
- WIEVIEL** Kurs CHF 360  
Mindestens 4, maximal 6 Teilnehmende
- WEITERES** Mitbringen: bequeme Kleidung für Nia soft, warme Socken und eine Decke, passende Outdoor Kleidung, Schuhe für draussen, Regenjacke.  
Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Normale Kondition, wir sind langsam unterwegs.