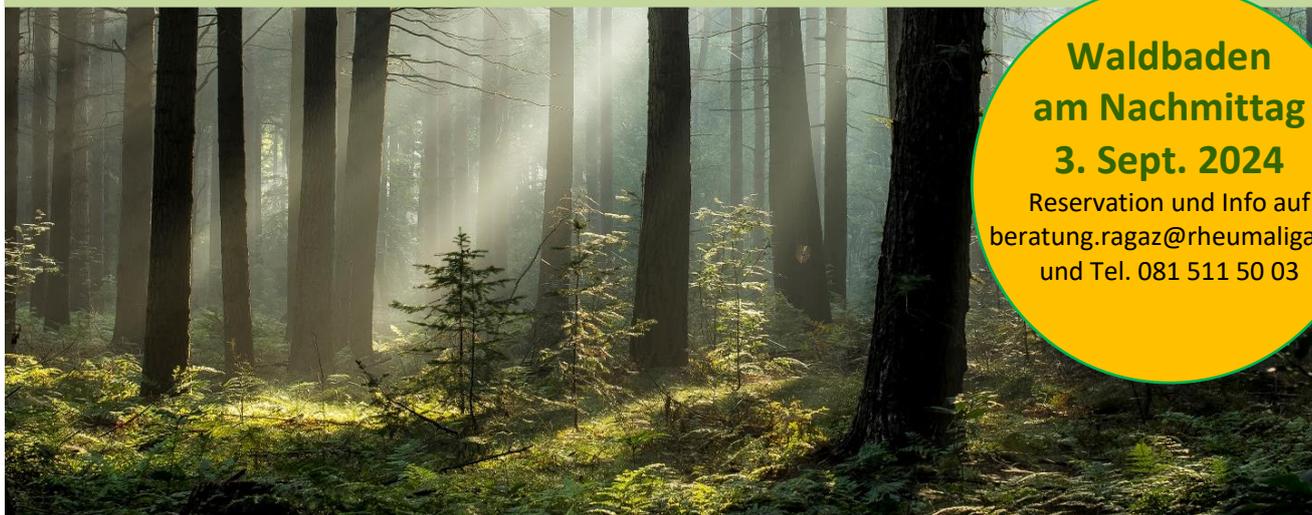


Waldbaden in Uznach

Nachmittagsanlass mit der Waldbaden Akademie Schweiz

Was ist Waldbaden und wie ergänzt es das Gesundheitsmanagement.
Wie stärkt Waldbaden die Selbstwirksamkeit und hilft, sich ganzheitlich zu regenerieren



Waldbaden
am Nachmittag
3. Sept. 2024

Reservation und Info auf
beratung.ragaz@rheumaliga.ch
und Tel. 081 511 50 03

Waldbaden stärkt die Selbstwirksamkeit und hilft, sich ganzheitlich zu regenerieren. In einem Fachreferat von Nadin Gäschlin, Inhaberin der Waldbaden Akademie Schweiz, zum Thema Gesundheitsmanagement und Waldbaden, erfahren Sie Wissenswertes über die positive Wirkung des Waldbadens.

Sie erleben wie und warum sich Waldbaden (Shinrin-Yoku) als ideales Instrument auf dem Weg zu gesteigertem Wohlbefinden in Ihrem Alltag eignet und wie regenerierende Achtsamkeit und die Ruhe des Waldes Geist und Körper in Einklang bringen können.

Abgerundet wird der Nachmittag mit einem kleinen Zvieri offeriert von der regionalen Rheumaliga.

Die Referentin, Nadine Gäschlin hat einen Abschluss (lic. rer. pol.) der Universität Lausanne, ist unter anderem dipl. systemischer Coach und dipl. somatische Traumatherapeutin.

Programm:

ab 14 Uhr: Treffpunkt Blockhütte der Burgerkorporation Uznach

ca. 14.30 Uhr: Waldbaden-Programm mit fachkundigen Erläuterungen und praktischem Anwenden

Anschliessend: kleiner Zvieri offeriert von der regionalen Rheumaliga und geselliges Beisammensein mit anderen interessierten oder schmerz betroffenen Menschen.

Der Anlass endet um zirka 17 Uhr.

Kosten pauschal p. P.: Mitglieder Fr. 40.-, Nichtmitglieder bezahlen Fr. 45.-. Durchführung ab 8 bis max. 12 Personen. **Anmeldung bis 19.8.2024** bei der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga in Bad Ragaz, per Mail an beratung.ragaz@rheumaliga.ch, Telefon 081 511 50 03.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Besuchen Sie uns auf  und lassen Sie sich beraten

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Beratungsstelle Bad Ragaz, Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz
Weitere Auskünfte: Tel. 081 511 50 03, @rheumaliga.ch und
www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt