

KRAFT UND MAGIE DES TANNWALDES SEELISBERG

Angebote für ein gesundes und erfülltes Leben – Lassen Sie sich in die Achtsamkeit und innere Stille sowie zu Ihren Lösungen und Wegen führen.

Seit jeher zieht es Menschen in die Wälder – so auch in den Tannwald Seelisberg. Die Waldbesucher fühlen sich geborgen unter den schützenden Baumkronen und im beruhigenden Grün. Sie schätzen die Stille, die frische gesunde Luft und im Sommer die kühlen Temperaturen. Es gibt in unseren Wäldern unzählige Natur-Wunder zu bestaunen. Ein ganz besonderes Erlebnis ist es beispielsweise, einem Wildtier direkt in die Augen schauen zu können. Die Gäste geniessen den Wald auf unterschiedlichste Weise. Sie spüren intuitiv, dass der Wald ihnen eine tiefe Erholung und eine Art «Seelenheimat» schenkt.

«Vor lauter Wald die Bäume sehen»

Unter diesem Motto bietet Beatrix Trutmann-Gisler im Tannwald Seelisberg «Waldbaden» und «Natur-Coaching» an. Sie ist zertifizierte Shinrin Yoku Gesundheits-trainerin nach SYGT und Coachin mit einem vielfältigen Hintergrund. Beatrix Trutmann-Gisler ist überzeugt, dass die Kraft und Magie des Waldes, die Gäste auf dem Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben auf ganz besondere Weise unterstützt.

Waldbaden – Shinrin Yoku

Waldbaden versteht sich als Achtsamkeitspraxis in der Natur. Mit geöffneten Sinnen tauchen die Gäste in Langsamkeit

und Stille in die Magie des Waldes ein. So verbinden sie sich mit der Natur und sich selbst. Körper, Seele und Geist kommen in Einklang. Die Gäste lernen Möglichkeiten kennen, wie sie ihre Herzenergie und innere Stille im Alltag immer und überall freisetzen und aus ihr leben können. In diesem Sinne gehört das Waldbaden der Gesundheits-Prävention an. Bei regelmässigem Anwenden und «Trainieren» wird die Selbstfürsorge in verschiedenen Belangen gestärkt, was ganz besonders in Stress-situationen wertvoll ist.

Natur-Coaching

Mit dem achtsamen Unterwegs-SEIN in der Natur bewegen sich automatisch die Blickwinkel und Möglichkeiten in Bezug auf das Thema, welches angegangen werden will. Die Lösungen und weiteren Schritte zeigen sich zuerst im inneren Erleben – im Herzraum. Zurück im Alltag kann die neue Erkenntnis zuversichtlich Schritt um Schritt in Richtung der erwünschten Zukunft angegangen werden. Jeder Mensch ist der Experte seiner Lösungen und Wege. In diesem Sinne sieht sich die Gastgeberin als Prozess-Begleiterin mit verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten.

Beide Angebote richten sich an Einzelpersonen, Paare, Gruppen und Teams.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website: www.hauszumtannwald.ch

Pressedienst

