

## ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG «WALDBADEN» & GEISSEN

APRIL - NOVEMBER 2024

Geniesse die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen bei einem achtsamen Spaziergang und entspanne in Begleitung von Julia (Sozialpädagogin, Happyness-Trainerin & Yoga-Lehrerin), Nicole («Tierflüsterin») und den sieben Geissböcken.



Mit Ziegen durch Plätschernde Bergbächlein und taufrische Wiesen gehen, den Duft der Arvenbäume einatmen und den Geräuschen des Waldes lauschen baut Stress ab, befreit und erdet enorm. Heute ist erwiesen, dass das blosses Streicheln eines Tieres beruhigt und entspannend auf uns Menschen wirkt. Gut möglich, dass die Ziegen Sie auch einfach zum Schmunzeln bringen und glücklich machen.

Die drei erwachsenen Ziegenböcke und vier Teenieböckli wurden von Nicole Buess vor dem Metzger gerettet und zu Trekkingziegen „ausgebildet“. Sie sind ziemlich neugierig, lieb, witzig, speziell und eigen. Und eben absolute Natur- bzw. Waldliebhaber.

Wussten Sie, dass Shinrin Yoku, «Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes», in Japan ein bewährtes Element der Gesundheitsvorsorge ist? Wissenschaftliche Studien belegen, dass Waldbaden z.B. innere Ruhe und positive Gefühle fördert, den Blutdruck senkt und das Immunsystem stärkt. Jede\*r kann in den Genuss dieses Erlebnisses kommen, denn es braucht keine Vorkenntnisse, spezielle Ausrüstung oder Fitness. Sie können beispielsweise durch Sinnenübungen, Achtsamkeit, Atem- und Entspannungstechniken Ihre Verbindung zur Natur bewusst vertiefen, in Balance kommen und sich selbst neu ausrichten. Ansätze dazu erlernen Sie bei diesem einmaligen Erlebnis.

Erfahren Sie mehr über diese tollen Tiere und unternehmen Sie mit uns einen ca. zwei-stündigen Spaziergang in der faszinierenden Engadiner Landschaft inkl. Waldbaden.

**Programm / Leistung**      Treffpunkt nach Absprache, Programmdauer ca. 2 Stunden, Geissenschar kennen lernen und striegeln; Briefing im Umgang mit Geissen, gemütliche Wanderung u.a. mit Achtsamkeits- und Sinnesübungen, Verschnaufpause mit Engadinertee und -Gebäck, Rückkehr und Verabschiedung

**Durchführung**      ganzjährig/jederzeit      auf Anfrage ab/bis Zuoz oder St. Moritz

1. Juni 2024	14.00 – ca. 16.30 Uhr
15. Juni 2024	14.00 – ca. 16.30 Uhr
14. Juli 2024	10.00 – ca. 12.30 Uhr
31. August 2024	10.00 – ca. 12.30 Uhr
06. Oktober 2024	14.00 – ca. 16.30 Uhr

**Nicole Buess, minigeiss-dingeiss.ch, Tel. +41 (0)79 417 24 29**

<b>Preis</b>	2 Personen	CHF 95.00/Person
	3 – 8 Personen	CHF 65.00/Person

**Bemerkungen**

- Kids auf einer privaten Familientour möglich
- Outfit: bequeme, alte Kleidung; gutes Schuhwerk
- Hunde können leider nicht teilnehmen
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden (die Geissen sind haftpflichtversichert)
- Die Tiere werden regelmässig vom Tierarzt kontrolliert und entwurmt
- kein Waldbaden bei Regen möglich (Ersatzdatum)
- Programmänderungen vorbehalten

**Information & Buchung** Julia Rimroth, [julia.rimroth@gmail.com](mailto:julia.rimroth@gmail.com), Tel. +41 (0)76 723 59 67  
Nicole Buess, [nicbuess@gmail.com](mailto:nicbuess@gmail.com), Tel. +41 (0)79 417 24 29



**Nicole Buess, [minigeiss-dinigeiss.ch](http://minigeiss-dinigeiss.ch), Tel. +41 (0)79 417 24 29**