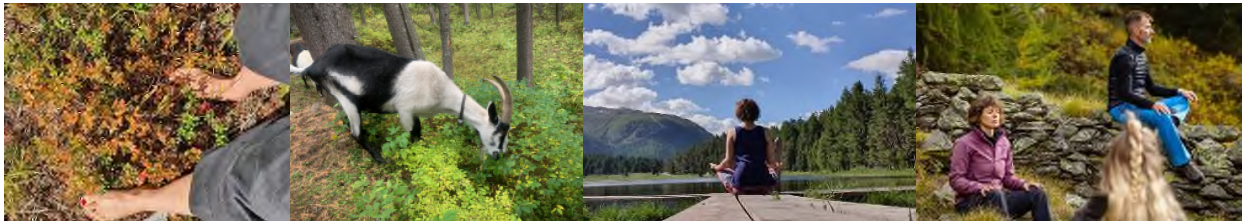


NEU IM ENGADIN WALDBADEN & GEISSEN

AB APRIL 2022

Geniesse die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen bei einem achtsamen Spaziergang und entspanne in Begleitung von Julia (Sozialpädagogin, Happyness-Trainerin & Yoga-instruktorin), Nicole (Tierflüsterin ;-) und den vier 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.

Murmel, Buess, Sämi und Momo wurden von Nicole Buess im 2017 bzw. 2019 vor dem Metzger gerettet und zu Trekkingziegen „ausgebildet“. Sie sind ziemlich neugierig, gross, 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 Treffpunkt nach Absprache, Geissenschar kennen lernen, striegeln, Briefing im Umgang mit Geissen, gemütliche Wanderung u.a. mit Achtsamkeits- und Sinnesübungen, Verschnaufpause mit Grassins und/oder der besten Engadiner Nusstorte im Tal, Rückkehr und Verabschiedung

Durchführung	ganzjährig/wöchentlich	Dienstag, 15 – ca. 17 Uhr
	Weitere Daten	auf Anfrage
	Ab 5. April 2022/Mai/Nov.- April	ab Madulain
	Mai/Juni/Oktober	ab Hotel Saratz-Park, Pontresina
	Juni/Juli	ab St. Moritz-Suvretta
	August/Sept.	ab oberhalb St. Moritz-Bad

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

Preis/Leistung

2 Personen

CHF 75.00/Person

3 – 10 Personen

CHF 65.00/Person

Ca. 2 Std. inkl. Umtrunk, Engadiner Gebäck & Deine Erinnerungspostkarte mit den Geissen

Bemerkungen

- Kids nur 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 sind regelmässig vom Tierarzt kontrolliert und entwurmt
- kein Waldbaden bei Regen möglich (Ersatzdatum)
- Programmänderungen vorbehalten

Information & Buchung

Julia Rimroth, julia.rimroth@gmail.com, Tel. +41 (0)76 723 59 67

Nicole Buess, nicole.buess@gmail.com, Tel. +41 (0)79 417 24 29



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