

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 & Ziegen-Events) und den acht 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 vier erwachsenen Ziegenböcke, ein Teenieböckli und drei süsse Gizzi wurden von Nicole Buess vor dem Metzger gerettet und zu Trekkingziegen „ausgebildet“. Die jüngeren Geissen sind diesen Sommer Azubis. 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 heissem Engadinertee und Engadiner Gebäck, Rückkehr und Verabschiedung

Durchführung	ganzjährig/wöchentlich	Dienstag, 16 – ca. 18 Uhr
	Weitere Daten	auf Anfrage
	November - Mai	ab Madulain
	Juli/Oktober	ab Hotel Saratz-Park, Pontresina
	August	ab St. Moritz-Suvretta

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

August/September

oberhalb St. Moritz-Bad

Preis

2 Personen

CHF 75.00/Person

3 – 10 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, Tel. +41 (0)76 723 59 67

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



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