

KNEIPPEN TRIFFT AUF WALDBADEN DEIN WOHLFÜHL- UND VITALITÄTS-BOOSTER!

TAGES- WORKSHOP

**EIN EINZIGARTIGER WEITERBILDUNGS-TAG FÜR DICH
MIT DANIELA ELMIGER:**

**Deiner Gesundheit und natürlich die deiner Waldbaden-
KursteilnehmerInnen zuliebe.**

Schritt für Schritt führt Daniela uns in die Kneipp-
Gesundheitslehre ein, basierend auf den 5 Säulen:
Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance.
Daniela vermittelt uns weiter, wie wir in der Praxis ganz
unkompliziert und sicher unsere Waldbaden/SYGT®
Veranstaltungen und Retreats mit vielfältigen
gesundheitsfördernden Kneipp-Elementen erweitern
können. Wichtiges Hintergrundwissen, viele wertvolle
Praxistipps, inspirierende Erlebnisse im Hier und Jetzt mit
der Gruppe und garantierte Staunmomente in und mit
der Natur warten auf uns an diesem Tag!

31. MAI 25

INHALTE

In diesem Workshop mit Daniela Elmiger im schönen KneippGarten in Gisikon...

- lernst du die **Grundlagen der Kneipp Gesundheitslehre (5 Säulen)**, den **Hintergrund und das Leben von Kneipp** kennen, sowie **die grosse Bandbreite** der für das Waldbaden relevanten und leicht durchführbaren **Anwendungen**
- erhältst du **wichtiges wissenschaftliches Hintergrundwissen und Grundregeln** zu den verschiedenen **Abhärtungsübungen** (Barfusslaufen, Taulaufen, Schneelaufen, Luftbad) und zu den **Wassermanwendungen** (Wassertreten, Armbad, Fussbad und Güsse)
- lernst du die **Indikationen und Kontraindikationen** der für das Waldbaden geeigneten Abhärtungs- und Kaltwassermanwendungen im Sinne der Gesundheitsförderung und vor allem zur Stärkung des Immunsystems kennen
- zeigen wir dir, wie du mit ein paar Tricks auch ohne Kneipp-Becken in bester Kneipp-Manier deine eigene Selbstfürsorge und Gesundheit und die deiner Teilnehmenden fördern kannst
- lernst und übst du **sehr praxisorientiert**, sodass dein Waldbaden-Ideen-Rucksack garantiert gefüllt wird und du mit Freude und Sicherheit neue Elemente in dein SYGT®/Waldbaden einbauen kannst
- setzt du, last but not least, den Grundstein für dein eigenes regelmässiges Kneippen, denn Kneippen hat definitiv Suchtpotenzial :-)

DETAILS

Wann: 31. Mai 2025

Wo: KneippGarten Gisikon

Ablauf: 09.00 - 09.15 Ankommen mit Kafi und Gipfeli
09.15 - 12.00 Morgenprogramm mit Pause
12.00 - 13.15 Mittagspause
13.15 - 16.45 Nachmittagsprogramm mit Pause

Kursleitung: Daniela Elmiger

Dipl. Kneipp-Gesundheitsberaterin SKV, zertif. Wald-Gesundheitstrainerin, zertif. Body&Mind Practitioner

www.naturtankstelle.ch / www.kneipp-gisikon.ch

Preis: CHF 279, **für SYGT-AbsolventInnen:** CHF 229

- Inkl. ausführlichem Skript, Znüni, Zvieri & Getränke
- Exkl. Anreise und Zmittag - Bitte selber Essen mitbringen, es hat keine Verpflegungsmöglichkeiten vor Ort

ANMELDESCHLUSS: 15. APRIL 2025

DER BERÜHMTE „WASSERDOKTOR“ SEBASTIAN KNEIPP (1821-1897) WAR EIN ECHTER WALDBADER !!

So hat er bereits Menschen ganz selbstverständlich zum „Luftbad“ in den Wald geschickt und die Natur als Quelle des Wohlbefindens definiert.

Seine ganzheitliche Lehre wurde wissenschaftlich überprüft und ist heute in der Prävention (und Heilung) aktueller denn je. Auch lassen sich Kneipp-Elemente bestens und mit einfachen Mitteln in unsere Waldbaden/SYGT® Kurse und Retreats integrieren, bzw. auch ganz unangestrengt in den Alltag unserer Teilnehmenden, bzw. natürlich auch in unseren eigenen Alltag (!) als **wertvolle Selbstfürsorge-Praxis** transferieren.

Denn wie sagte Kneipp so richtig: **“Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gerne behilflich dazu.”**



DANIELA ELMIGER

Daniela ist ursprünglich Primarlehrerin und wohnt mit ihrer Familie im schönen Gisikon, gleich neben dem KneippGarten. Wald, Wasser und mehr haben ihr wieder auf die Beine geholfen, als sie vor 10 Jahren eine Brustkrebsdiagnose erhielt. Instinktiv zog es sie allein in den Wald und sie fühlte sich danach frisch gestärkt, körperlich wie auch seelisch. Also verordnete sie sich regelmässige Waldspaziergänge. Als Gestaltungstherapeutin wusste sie auch über die Kraft des heilenden kreativen Tuns, und so legte sie im Wald auch oft Naturmandalas. Es folgte dann die Ausbildung zur Kneipp-Gesundheitsberaterin, während der sie die Natur als unglaubliche Schatzkiste für ihre Gesundheit kennengelernt hat. Seit 9 Jahren bietet sie mit grosser Freude Kneipp-Führungen und Kurse an. Dabei kommen ihr auch ihre langjährigen Erfahrungen als Lehrerin zu Gute. Schliesslich hat sie im Frühjahr 2019 in Bad Wörishofen die Ausbildung zur Wald-Gesundheitstrainerin gestartet und abgeschlossen und leitet regelmässig Waldbaden-Veranstaltungen. Gerade hat sie auch das Zertifikat als Body & Mind Practitioner erhalten und lässt das neu Erlernte in ihre Workshops einfliessen.



VERBINDLICHE ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs der Waldbaden Akademie Schweiz an:

Kneipen trifft auf Waldbaden - SYGT® KNEIPP-WORKSHOP am 31. Mai 2025

Name

Adresse

.....

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

.....

Ort, Datum, Unterschrift

Diese Anmeldung bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben bis zum 15. April 2025 per E-Mail an:

gaeschlin@waldbaden-akademie.ch

oder per Post an:

**Waldbaden Akademie Schweiz,
Bennauerstrasse 4, 8836 Bennau**

Zahlungsbedingungen

Die Kursgebühr von CHF 229.00 (exkl. Anreise und Zmittag), bzw CHF 279.00 für Nicht-SYGT®-AbsolentInnen, überweise ich spätestens 30 Tage nach Erhalt der Anmeldebestätigung an das unten angegebene Konto. Bei kurzfristigen Anmeldungen (weniger als 3 Wochen vor Ausbildungsbeginn) überweise ich den Betrag innerhalb von 5 Tagen, jedoch spätestens 3 Tage vor Kursbeginn.

Konto:

Nadine Gäsclin, Bennauerstrasse 4, 8836 Bennau

IBAN CH77 0070 0114 8028 2366 3

Zürcher Kantonalbank

Rücktrittsbedingungen

- Mehr als 31 Kalendertage vor Kursbeginn: 80 CHF Aufwandspauschale
- 30 bis 15 Kalendertage vor Kursbeginn: 50% Kursgebühr
- Weniger als 15 Kalendertage vor Kursbeginn: volle Kursgebühr
- Bei Nichterscheinen (egal aus welchem Grund): volle Kursgebühr

Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationskosten-Versicherung

Es gelten AGB, Ausbildungsreglement und Copyright der
Nadine Gäsclin Waldbaden Akademie Schweiz

