



# Waldbaden in und um Marbach

## 2 Tages-Schnupperangebot Frühling

7. bis 8. April 2025 und 19. bis 20. Mai 2025

### Für Sie

Zwei begleitete Waldspaziergänge mit Susanne Stalder-Bächler, die Sie in die Praxis des Waldbadens nach japanischem Vorbild («Shinrin Yoku») einführt. Sie stärken Ihr Immunsystem und finden mehr Entspannung, Zufriedenheit und Ruhe. Atemtechniken und Qigong runden das Erlebnis ab. Beim Waldbaden geht es nicht um ein Ziel – es ist eine Einladung, das Kleine und Beruhigende im Wald zu entdecken und dabei auch zu sich selbst zurückzufinden.

### Teilnehmende

Alle sind willkommen, die die Natur lieben, Ruhe und Entspannung suchen und sich eine Auszeit gönnen möchten.

### Leitung

Waldbaden mit Susanne Stalder-Bächler. Sie praktiziert nach dem japanischen Vorbild «Shinrin Yoku» Waldbaden – Achtsamkeit im Wald mit Schwerpunkt Gesundheit. Ihre Ausbildung hat sie an der Deutschen Akademie für Waldbaden & Gesundheit absolviert.

### Kursinhalt

Einführung in das Waldbaden mit kurzer Teezeremonie, 2 begleitete Waldspaziergänge à 2 bis 2½ Stunden, ein Mittagsimbiss am 2. Tag.

### Auskunft & Anmeldung

Hotel Sporting Marbach, Alexandra Galoppi Duss, Tel. +41 34 493 36 86  
[info@hotelsporting.ch](mailto:info@hotelsporting.ch) – [www.hotelsporting.ch](http://www.hotelsporting.ch)

Rufen Sie uns an oder schicken Sie eine E-Mail - Anmeldeschluss: 4. April oder 16. Mai 2025.

### Übernachtung

Das Schnupperangebot kann mit oder ohne Übernachtung im Hotel Sporting gebucht werden. Das Hotel ist Ausgangsort für Sportbegeisterte und Naturliebhaber. Sie schlafen in schlichten und gemütlichen Zimmern. Die kleine Wellness-Ecke mit finnischer Sauna bietet Zeit für Entspannung. Am Morgen sorgt das Wohlfühl-Frühstück für den kulinarischen und stärkenden Genuss.

„Zimmerreservierung mit dem Vermerk „Waldbaden – Schnupperangebot Frühling“.  
Verlängerungen des Aufenthalts und somit mehr Zeit für Sie sind jederzeit möglich.“



# Waldbaden in und um Marbach

## Programm

### 1. Tag Montag

- 13.00 bis 14.00 Uhr: Anreise & Einchecken Hotel Sporting (ist auch schon vorher möglich)  
14.15 Uhr: Begrüssung, kurze Teezeremonie und Einführung in das Waldbaden  
15.00 bis 17.00 Uhr: 2-stündiges Waldbaden rund um Marbach  
17.00 bis 19.00 Uhr: Zeit zur freien Verfügung, Sauna, Lesen, «me time»  
19.15 Uhr: Abendessen im Gasthof Kreuz Marbach bei Diane & Nikk

### 2. Tag Dienstag

- 7.30 bis 9.00 Uhr: Wohlfühl-Frühstück im Hotel Sporting  
9.30 Uhr: Treffpunkt Hotel Sporting  
9.30 bis 12.30: 2 ½ bis 3 Stunden Waldbaden rund um Marbach  
13.00 Uhr: je nach Witterung Imbiss im Wald oder in der Bergkäserei Marbach  
14.30 Uhr: Verabschiedung

## Kosten

**2-Tages Schnupperangebot Waldbaden: CHF 194.00 pro Person**

inklusive Einführung Waldbaden mit kurzer Teezeremonie, 2 x begleitetes Waldbaden & Mittags-Imbiss am 2. Waldbade-Tag.

**Eine Übernachtung im Hotel Sporting mit Abendessen: CHF 312.00 pro Person**

inklusive Einführung Waldbaden mit Teezeremonie, 2 x begleitetes Waldbaden, vegetarisches Abendessen im Gasthof Kreuz, Wohlfühl-Frühstück & Mittags-Imbiss am 2. Waldbade-Tag.

## Hinweise

Das Waldbaden findet bei jeder Witterung statt. Ziehen Sie dem Wetter angepasste Outdoor-Kleider und Schuhe an. Bringen Sie genügend Wechselkleider mit.

Bitte kommen Sie am ersten Tag verpflegt zur Begrüssung und nehmen Sie für die Waldspaziergänge Snack & Wasser mit.

Im Hotel dürfen Sie sich auf eine gemütliche Kaffee- und Teestation freuen, sowie auf eine Snack-Ecke mit frischen Früchten und leckeren Knabbereien. Auch der Trocknungsraum steht Ihnen zur Verfügung.