

## Waldbaden zum Adventsbeginn

**DATUM** 30.11.2025  
**ZEIT** 1 x So 13:35 - 16:30  
**ORT** Campingplatz Bernerhöhe,  
Gotthardstrasse 105, 6410  
Goldau

### KURSNUMMER

252-4158

---

### KURSLEITUNG

Barbara Heis

### BESCHREIBUNG

Der Advent ist eine Zeit der Besinnung – doch oft hetzen wir von Termin zu Termin. Wie wäre es, diese besondere Jahreszeit ganz bewusst zu beginnen? Mit einer gemeinsamen Auszeit im winterlichen Wald, in der wir uns der Stille öffnen und uns auf das Wesentliche besinnen. Beim achtsamen Waldbaden lassen wir uns von der sanften Kraft des winterlichen Waldes umgeben. Gemeinsam üben wir uns in Gehmeditation und Achtsamkeitsübungen, die uns helfen, ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen. Wir verbinden uns bewusst mit der Natur – bei einer besinnlichen Meditation am wärmenden Feuer und anschliessender Teezeremonie. Dieser Nachmittag ist eine Einladung zur Selbstfürsorge. Wir schenken uns selbst diese wohltuende Pause, um die Adventszeit mit mehr Bewusstheit und innerer Präsenz zu beginnen. Du nimmst neue Impulse und eine tiefe Einstimmung auf die besinnliche Jahreszeit mit nach Hause.

Lass uns gemeinsam die stille Schönheit der Vorweihnachtszeit im Wald erleben.

### KURSZIEL

Stille & Entschleunigung im Advent, achtsame Naturverbindung im winterlichen Wald, besinnliche Einstimmung auf die Weihnachtszeit

## KOSTEN

**KURSPREIS**  
CHF 65.00

## WEITERE INFORMATIONEN

### VORAUSSETZUNG

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt, ausser bei starkem Wind oder Gewitter. Wir sind langsam unterwegs und gehen in die Entspannung. Damit Ihnen nicht kalt wird, wählen Sie eher warme Bekleidung.

### MITBRINGEN

Rucksack mit warmem Getränk, gute Winterschuhe, genügend warme, wetterangepasste Kleidung (Schichten,) evtl. Mütze, Kopfbedeckung, Handschuhe. Wasserdichte Outdoorbekleidung bei Regen (Schirme sind nicht geeignet), evtl. Sonnencreme und Zeckenschutzmittel

### HINWEIS

Der Treffpunkt ist beim Parkplatz Campingplatz Bernerhöhe in Goldau (Untere Parkreihe), wo es auch eine Bushaltestelle hat.

### DATEN

So 30.11.2025 13:35 - 16:30



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)