

KURZINFOS

WALDBADEN / SHINRIN-YOKU KURS

WO – WANN – WIE

Liebe Kursteilnehmerin

Lieber Kursteilnehmer

Herzlich willkommen zu Deinem vielleicht ersten Waldbaden / Shinrin-Yoku Gesundheitstraining.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame (Aus)Zeit im Wald!

Hier noch einige Infos zur bevorstehenden Veranstaltung.

VOR DER VERANSTALTUNG:

Bitte beachte: dies ist eine Nicht-Raucher Veranstaltung

Hunde können wir leider nicht mitnehmen

Vielen Dank im Voraus!

WO / TREFFPUNKT:

Wir treffen uns in Grächen auf der Alpe Äbnet beim Klangstein (beim Grillplatz) – und begeben uns von dort gemeinsam zum Eingang des Shinrinyoku Pfades.

WANN:

Bitte finde Dich spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn beim Treffpunkt ein.

Wir starten den Kurs jeweils pünktlich, damit Du auch zu allfälligen anschliessenden Terminen pünktlich sein kannst.

Bitte beachte ein späteres dazustossen ist leider nicht möglich.

Bei Verspätung oder Verhinderung bitte ich Dich, mich per WhatsApp, SMS oder telefonisch unter +4179 / 473 57 70 zu benachrichtigen.

WIE / AUSRÜSTUNG: KLEIDUNG & SCHUHE:

Ich empfehle bequeme, den Wetter- und Saisonbedingungen angepasste Kleidung im «Zwiebellook»:

Bei Regenwetter:

Wasserdichte Jacke, Hosen und Schuhe – kein Schirm

Im Winter:

Gefütterte Schuhe

Schön warme Kleidung (auch Handschuhe und Mütze), denn Entspannung führt dazu, dass wir schnell frieren und wir bewegen uns auch nur langsam beim Waldbaden.

Im Sommer:

Eine leichte Jacke

Dünne längere Hose und Shirt (Zeckengefahr)

Schuhe:

Ich empfehle Dir geschlossenes Schuhwerk, Turnschuhe mit einem guten Profil oder Wanderschuhe, im Winter gefütterte Wanderschuhe oder Thermosohle.

Sonstiges:

Rucksack mit einer gefüllten Trinkflasche, im Winter vielleicht warmen Tee.

Falls vorhanden ein kleines Sitzkissen.

Sprühe evtl. Deine Schuhe und Beine vor dem Waldbesuch mit geruchlosem Zeckenspray ein.

Nimm ein kleines Badetuch mit wenn Du magst. Am Ende des Shinrinyoku Pfades besteht die Möglichkeit, die Kneipp Anlage zu entdecken.

DURCHFÜHRUNG / WETTER

Der Waldbaden / Shinrin-Yoku Kurs findet bei jeder Witterung (auch bei Regen) statt. Ausnahmen sind: Gewitter, Starker Wind oder Starker Schneefall.

Oder sonstige klimatische Bedingungen, bei welchen ein Aufenthalt im Wald generell nicht erlaubt ist, da er uns in Gefahr bringt.

Organisation:

Sollten die Wetterbedingungen unsicher sein, bekommst Du von mir jeweils eine kurze WhatsApp/SMS Nachricht als Update am Abend vor der Veranstaltung.

Datenschutz / Personendaten:

Ich verpflichte mich zum sorgfältigen Umgang und Schutz gemäss CH-Richtlinien von Deinen persönlichen Daten.

Hey, so schön treffen wir uns bald – im Wald 🤗🤗🤗

Es gibt kein WIFI im Wald,
aber eine viel bessere Verbindung



Gesundheitsdeklaration

Hiermit bestätige ich NAME: VORNAME:

Die Informationen zum Kurs und die AGB's zum Kurs von Nicole Lauber gelesen zu haben.

Gesundheitliche Aspekte:

Ich bestätige, dass meiner Teilnahme an der Veranstaltung keine gesundheitlichen Bedenken entgegenstehen.

Bei Zweifel dazu verpflichte ich mich, die Kursleitung aus Sicherheitsgründen bei Erhalt dieses Dokuments, VOR der Veranstaltung per Telefon über gesundheitliche Probleme zu informieren.

WICHTIG DATENSCHUTZ:

Sämtliche Informationen, welche der/die Teilnehmer/in mit dem Kursleiter auf diesem Dokument oder mündlich teilt, unterliegen der Schweigepflicht und werden nach der Veranstaltung sofort gelöscht, bzw. vernichtet.

Gesundheitsfragen:

Trifft folgendes auf Dich zu:

 Gelenkprobleme?	Ja	Nein
 Allergien?	Ja	Nein

Wenn ja welche:

 Herz-/Kreislaufbeschwerden	Ja	Nein
 Schwangerschaft	Ja	Nein
 Stillst Du?	Ja	Nein
 Akute psychische Beschwerden	Ja	Nein

Wenn ja welche:

In diesen Fällen tragen die Teilnehmer die Verantwortung für die Teilnahme an der Veranstaltung mit einer medizinischen Fachperson vor dem Besuch der Veranstaltung abzuklären.

Allfällige nötige Notfallmedikamente (z.B. bei Allergien oder Asthma) sind immer vom Teilnehmer selber zur Veranstaltung mitzubringen!

Haftung:

Die Anbieterin übernimmt keine Haftung für private Gegenstände oder Wertsachen, welche die Teilnehmer an die Veranstaltung mitbringen.

Die Veranstaltung findet im Wald statt; die Teilnehmer müssen sich entsprechend vorbereiten, kleiden und vorsichtig verhalten. Die Anbieterin übernimmt insbesondere keine Haftung für Gefahren, die beim Aufenthalt im Wald auftreten können.

Die Anbieterin haftet nicht für leichte Fahrlässigkeit, für Folgeschäden, für mittelbare Schäden, für entgangenem Gewinn oder für Handlungen ihrer Hilfsperson.

Datum/Ort:

Unterschrift: