



Angebote & Investition

DrinnenWaldbaden & TeamWaldbaden

Naturbasierte Formate zur Stressregulation, zur Stärkung der Zusammenarbeit und zur bewussten Rückverbindung mit sich selbst und der Natur.

1. DrinnenWaldbaden

Ein Raum, in dem dein Nervensystem zur Ruhe kommt – mitten im Arbeitsalltag.

Stress darf sich regulieren.

Aufmerksamkeit klärt sich.

Innere Ruhe wird wieder zugänglich.

Impulsvortrag / Mini-Resilienztraining (30 Minuten)

Ein erster Zugang zur Wirkung des Waldes auf das Nervensystem – kompakt und direkt erlebbar.

Gruppenpreis: CHF 180.- bis CHF 240.-

90-Minuten-Format

Ein strukturierter Erfahrungsraum mit Elementen aus Achtsamkeit und Resilienztraining.

Gruppenpreis: CHF 480.- (bis 10 Teilnehmende)

Halbtagesformat (3 Stunden)

Ein intensiver Erfahrungsraum mit vertiefenden Übungen zur Stressregulation.

Gruppenpreis: CHF 960.- (bis 10 Teilnehmende)



2. TeamWaldbaden

Echte Verbindung entsteht durch gemeinsames Erleben.

Halbtagesformat (ca. 3 Stunden)

Geführter Aufenthalt im Wald mit Wahrnehmungs- und Regenerationssequenzen.

Gruppenpreis: CHF 1'440.- (6–10 Personen)

Ganztagesformat (ca. 6–7 Stunden)

Ein gemeinsamer Tag im Wald mit Raum für Naturerfahrung, Austausch und Verpflegung.

Gruppenpreis: CHF 2'880.- (6–10 Personen)

Individuelle Angebote

Massgeschneiderte Formate sind nach Absprache möglich.

Typische Einsatzbereiche

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGM)
Teamtage oder Retraiten
Führungskräfteentwicklung
Präventionsprogramme zur Stressregulation

Rahmenbedingungen

Preise gelten pro Gruppe.
Anpassungen auf Anfrage.
Reise- und Zusatzkosten separat.

Gerne klären wir gemeinsam, welches Format für dich und dein Team stimmig ist.