



Nadine Gäschlin  
Waldbaden Akademie  
Schweiz

# WEEKEND WORKSHOP: MEET KNEIPP & BE HAPPY!

**EIN WORKSHOP-WOCHENDENDE MIT WIRKUNG**  
mit der diplomierten Kneipp Gesundheitsberaterin Daniela Elmiger!

Die Natur unterstützt uns in unserer Gesundheit und Kneippen ist so aktuell wie noch nie!

Deshalb haben wir für dich ein tolles Wochenende konzipiert, als **Wirk- und Workshop** für deine eigene **Selbstfürsorge** und als **reichhaltige Ideenquelle für deine Kurs- und Retreatangebote im Bereich Entspannung, Regeneration, Yoga, Qigong, Embodiment, Waldbaden, Heilkräuterwissen** uvm. Es erwarten dich eine Fülle von wertvollen Praxisinputs für dich selber und deine Kurs-Angebote, wichtiges Hintergrundwissen, unvergessliche Erlebnisse im Hier und Jetzt mit der Gruppe und **garantierte Relax- & Glücksmomente in und mit der Natur.**



# INHALTE:



In diesem 2-tägigen Seminar 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 **eine grosse Bandbreite** von leicht durchführbaren **Anwendungen**
- erhältst du **wichtiges wissenschaftliches Hintergrundwissen zu den verschiedenen Anwendungen und Abhärtungsübungen**: Grundregeln bei Wasseranwendungen, Barfusslaufen, Taulaufen, Schneelaufen, Luftbad und Güssen (auch ohne Kneipp-Anlage!)
- lernst du die **Indikationen und Kontraindikationen** für Abhärtungs- und Kaltwasseranwendungen im Sinne der Gesundheitsförderung kennen
- erweiterst du dein **Waldpflanzenwissen gemäss der Kneippschen Heilpflanzenlehre** und lernst **einfache Rezepte und Herstellungen** 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
- das Seminar ist **sehr praxisorientiert**, so dass dein Workshop & Retreat-Ideen-Rucksack garantiert gefüllt wird und du mit Freude und Sicherheit neue Elemente in deine Entspannungsangebote/Retreats einbauen kannst.

# DETAILS



- **Datum:** 8. & 9. Juni 2024
- **Ort:** KneippGarten Gisikon
- **Kursleitung:** Daniela Elmiger;  
Dipl. Kneipp-Gesundheitsberaterin SKV,  
Zert. Wald-Gesundheitstrainerin  
[www.naturtankstelle.ch](http://www.naturtankstelle.ch) / [www.kneipp-gisikon.ch](http://www.kneipp-gisikon.ch)
- **Preis:** CHF630.00\* inkl. ausführlichem Skript &  
Seminarpauschale: 2x Znüni, 2x Zmittag und 2x Zvieri.  
Wir geniessen 2x einen veganen Wildkräuterzmittag  
von [www.funkykitchen.ch](http://www.funkykitchen.ch)
- **Übernachtungsmöglichkeit vor Ort** im Hotel an der  
Reuss [www.hotellanderreuss.ch](http://www.hotellanderreuss.ch) zum Vorzugspreis im  
Zimmer mit Flusssicht:  
EZ inkl. Frühstücksbuffet CHF 120.00  
DZ inkl. Frühstücksbuffet CHF 90.00 pP
- **\* Nicht SYGT AbsolventInnen: CHF 690.00**
- **ANMELDESCHLUSS: 1. Mai 2024**

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

So hat er bereits Menschen für die Heilkräfte von Wasser sensibilisiert und sie ganz selbstverständlich zum „Luftbad“ in den Wald geschickt und die Natur allgemein als Quelle von Gesundheit definiert.

Seine ganzheitliche Lehre ist heute in der Prävention aktueller denn je und Kneipp Elemente lassen sich bestens und mit einfachen Mitteln in verschiedenste Kursformate und Retreats integrieren und ebenfalls ganz unangestrengt in den Alltag unserer Teilnehmenden, bzw. natürlich auch in unseren eigenen Alltag als **wertvolle Selbstfürsorge-Praxis** transferieren.

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

isroman des  
an Kneipp



Nadine Gäsclin  
Waldbaden Akademie  
Schweiz

# 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 8 Jahren bietet sie mit grosser Freude Kneippführungen 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.





## Verbindliche Anmeldung zum SYGT® Weiterbildungsweekend «WALDBADEN MEETS KNEIPP»

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Teilnahme am Weiterbildungsweekend «WALDBADEN MEETS KNEIPP»

- Datum: 8. & 9. Juni 2024 / 9.00-17.00 (SO 16.00) Uhr
- Ort: KneippGarten Gisikon
- Übernachtungsmöglichkeiten à CHF 120.00 pP oder im DZ à CHF 90.00 pP inkl. Frühstücksbuffet
- Ich übernachte im Hotel: nein  EZ  DZ
- Kurspreis für SYGT®-AbsolventInnen: CHF 630.00 inkl. Seminarpauschale  
Für Nicht-SYGT®-AbsolventInnen: CHF 690.00 inkl. Seminarpauschale
- MindestteilnehmerInnenzahl: 8 / Max. 12 TN

Name und Adresse der Teilnehmerin/des Teilnehmers

.....  
.....

Geburtsdatum:

.....

Für Nicht-SYGT®-AbsolventInnen: Ausbildungen & aktueller Beruf

.....  
.....

E-Mail:

.....

Telefon:

.....

Die fällige Kursgebühr von CHF 630.00 (inkl. Seminarpauschale und Skript) für alle SYGT®-AbsolventInnen, bzw. von CHF 690.00 für alle Nicht-SYGT®-AbsolventInnen überweise ich spätestens 30 Tage nach Erhalt der Anmeldebestätigung und Rechnung auf das angegebene Konto der Nadine Gäschlin, Waldbaden Akademie Schweiz.

Zürcher Kantonalbank  
Postfach, 8010 Zürich  
Konto 1148-2823.663  
IBAN CH77 0070 0114 8028 2366 3  
Konto Inhaber: Nadine Gäschlin,  
Tiefenhofstrasse 20b, 8820 Wädenswil

### Rücktrittsbedingungen nach Einschreibebestätigung:

- Mehr als 31 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn: Aufwandpauschale CHF 50.00
- 30 bis 15 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn: 50% der Teilnahmegebühr.
- Weniger als 15 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn: Volle Teilnahmegebühr.
- Bei Nichterscheinen am Weiterbildungstag (unabhängig vom Grund): Volle Teilnahmegebühr.

Wir empfehlen das Abschliessen einer Annullations Versicherung.  
Es gelten die AGB der Nadine Gäschlin, Waldbaden Akademie Schweiz.

Ort, Datum und Unterschrift:

.....

Ich danke dir, dass du mir das Formular vollständig ausgefüllt und unterschrieben per Mail oder WhatsApp zukommen lässt.

Die Kursplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben  
Anmeldeschluss ist der:

Wir freuen uns auf ein unvergessliches Weiterbildungsweekend mit dir 😊