

## Allgemeine Hinweise Waldbaden / Waldbanden mit Hund

### Zweck

Dieses Dokument soll den Teilnehmenden einen kompakten Überblick über die Durchführung und Rahmenbedingungen der Angebote geben.

### Inhalt

#### Willkommen bei Herz & Pfote

Waldbaden lädt dazu ein, den Alltag bewusst hinter sich zu lassen und die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Im Mittelpunkt stehen Ruhe, Achtsamkeit und das bewusste Wahrnehmen des Augenblicks.

### Durchführung

- Die Angebote finden grundsätzlich bei jeder Witterung statt.
- Ausnahmen bestehen bei Sturm, Gewitter oder sicherheitsrelevanten Situationen.
- Über Änderungen oder Verschiebungen werden die Teilnehmenden rechtzeitig informiert.

### Voraussetzungen

- Gute Mobilität auf Wald- und Naturwegen
- Bereitschaft, mehrere Stunden in der Natur zu verbringen
- Wetterangepasste Kleidung
- Offenheit für achtsame Naturerfahrungen

### Achtsamkeit & Natur

- Respektvoller Umgang mit Menschen, Tieren und Natur
- Handys möglichst lautlos oder im Flugmodus
- Keine Abfälle im Wald zurücklassen

### Sicherheit

- Den Anweisungen der Kursleitung ist Folge zu leisten.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

### Fragen

Bei Unsicherheiten bezüglich Ausrüstung, Wetter oder körperlichen Voraussetzungen darf jederzeit Kontakt mit Herz & Pfote [kontakt@herzundpfote.ch](mailto:kontakt@herzundpfote.ch) aufgenommen werden.