
Giessbach
WALD-Retreat

PROGRAMM

Mittwoch, 21. April 2027
Ankommen & Eintauchen

Ab 16.00Uhr	**Anreise**, Check-in ab 16.00 Uhr und ein herzliches Willkommen im Grandhotel Giessbach.
17.30-18.45 Uhr	Nach Ihrer Ankunft laden wir Sie um 17.30 Uhr zu einer faszinierenden **Führung** durch das geschichtsträchtige Haus ein. Bei einem anschliessenden **Aperitif** haben Sie die Gelegenheit, die anderen Teilnehmeden in entspannter Atmosphäre kennenzulernen, das Programm wird vorgestellt und Sie können sich auf die kommenden Tage einstimmen.
Ca. 18.45 Uhr	Ein gemeinsames **Abendessen** bildet den stimmungsvollen Abschluss Ihres Ankunftstages.

Ein ruhiger Auftakt, um anzukommen, sich kennenzulernen und den Alltag langsam hinter sich zu lassen.



Donnerstag, 22. April 2027

7.30-9.30 Uhr	**Frühstück** im Saal Belle Epoque
9.30-11.30 Uhr	Die Atmosphäre des Waldes entdecken und die Sinne öffnen. Ein zweistündiges **Waldbad** führt Sie achtsam in die Atmosphäre des Waldes. In fünf geführten Phasen begeben Sie sich auf eine meditative Entdeckungsreise. Sinneswahrnehmung, Neugierde und spielerischer Austausch in der Gruppe stehen im Mittelpunkt.
11.30-14.00 Uhr	**Zeit zur freien Verfügung** (Nutzen Sie den Giessbach Nostalgie-Pass zum Beispiel für eine entspannte Schiffsfahrt auf dem Brienzersee)
14.00-16.00 Uhr	Den **Giessbachwald kennenlernen**. Gemeinsam **mit Giessbach-Ranger** Thomas Herren erkunden wir den Wald und entdecken seine Besonderheiten und Zusammenhänge.
18.30-20.30 Uhr	Gemeinsames **Abendessen**
20.30-21.30 Uhr	Nach dem Nachtessen besteht die Möglichkeit, auf einen gemütlichen Ausklang des Tages bei einem Umtrunk am **Lagerfeuer**.

Freitag, 23. April 2027

7.30-9.30 Uhr	**Frühstück** im Saal Belle Epoque
9.30-11.30 Uhr	Vormittag | **Waldbaden** – Entspannung erleben Unser zweites zweistündiges Waldbad widmet sich dem bewussten Erleben von Entspannung. Einfache Körperübungen und der rituelle Ablauf des Waldbadens nach SYGT unterstützen uns dabei, zur Ruhe zu kommen und die Verbindung zur Natur zu vertiefen.
11.30-14.00 Uhr	**Zeit zur freien Verfügung**
14.00-16.00 Uhr	Nachmittag | **Wildkräuter entdecken und degustieren** Wir begegnen heimischen Wildpflanzen, lernen sie mit allen Sinnen kennen und degustieren ausgewählte Kräuter. Wir sammeln diese und verarbeiten sie zu einem gemeinsamen Apéro. Anschliessend | Eindrücke kreativ integrieren Wir nehmen uns Zeit, das Erlebte nachklingen zu lassen. Ob durch intuitives Schreiben, Malen oder Modellieren – jede und jeder findet einen eigenen Ausdruck für die Eindrücke und Erfahrungen dieser Tage.
18.30-20.30 Uhr	Gemeinsames **Abendessen**
Anschliessend	Freiwilliges **Kaltbaden** - Nach dem Nachtessen besteht die Möglichkeit, im hauseigenen Natur pool kalt zu baden. (Dieser steht Ihnen den ganzen Tag zur Verfügung)

Samstag, 24. April 2027
Frühlingserwachen & stille Wege

7.30-9.30 Uhr	**Frühstück** im Saal Belle Epoque
9.30-11.30 Uhr	**Waldbaden** - Wir tauchen erneut in die Atmosphäre des Waldes ein. Unser Fokusthema ist das Frühlingserwachen: Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das Erwachen der Natur, auf feine Veränderungen und auf das Neue, das sich zeigt.
11.30-14.00 Uhr	**Zeit zur freien Verfügung**
14.00-16.00 Uhr	Stille **Gehmeditation** auf dem Feenweg Während einer zweistündigen Gehmedi tation erleben wir den Wald in der Stille. Schritt für Schritt entsteht Raum für achtsames Wahrnehmen, innere Ruhe und die Verbindung mit dem gegenwärtigen Moment.



18.30-20.30 Uhr Gemeinsames **Abendessen**

Anschliessend Freiwilliges **Kaltbaden** - Nach dem Nachtessen besteht die Möglichkeit, im hauseigenen Naturpool kalt zu baden. (Dieser steht Ihnen denganzen Tag zur Verfügung)

Sonntag, 25. April 2027
Nachklingen lassen & Abschied nehmen

7.30-9.00 Uhr **Frühstück** im Saal Belle Epoque

9.00-11.00 Uhr Stille **Gehmeditation** auf dem Feenweg
Wir beginnen den letzten Tag mit einer gemeinsamen stillen Gehmeditation. Wir lassen die vergangenen Tage nachklingen und nehmen uns Zeit, das Er lebte in Ruhe abzurunden.

Abschlussrunde & Verabschiedung
In einer gemeinsamen Abschlussrunde teilen wir, was wir aus diesen Tagen mitnehmen möchten, und verabschieden uns voneinander. Mit neuen Eindrücken, schönen Begegnungen und vielleicht einem etwas anderen Blick auf uns selbst und die Natur treten wir die Heimreise an.

9.00-11.00 Uhr **Check-out** bis 11.30 Uhr

HINWEISE

- Das Retreat findet auf Deutsch statt
- Wir bewegen uns beim Waldbaden langsam und achtsam. In zwei Stunden legen wir ungefähr 500 bis 1‘000 Meter zurück. Wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk sind wichtig. Sitzunterlage empfohlen.
- Mahlzeiten können gemeinsam eingenommen werden
- Kleingruppe – Maximal 15 Teilnehmer



LEISTUNGSINHALTE

- **4 Übernachtungen** in der von Ihnen gebuchten Zimmerkategorie im historischen Grandhotel Giessbach, umgeben von der beeindruckenden Naturkulisse des Giessbachwaldes.
- **Tägliches Giessbach Frühstücksbuffet** von 07.30-10.00 Uhr mit einer reichhaltigen Auswahl an regionalen Spezialitäten, um gestärkt in den Tag zu starten.
- **Tägliches 4-Gang Giessbach Dîner** bei dem Sie kulinarische Köstlichkeiten geniessen können.
- **„Wildpflanzen Apéro“** an Tag 3
- Kleine **Überraschung auf dem Zimmer** bei Ihrer Ankunft
- **Willkommensgetränk** an unserer Hotelbar
- Giessbach Sommer **Nostalgie-Pass**



PREIS & BUCHUNG

Preis pro Person im Einzelzimmer

CHF 1398.00 pro Person im Grand Lit Einzelzimmer mit Brienzersee- oder Giessbach Wasserfallblick

Preis pro Person im Doppelzimmer

CHF 1198.00 pro Person im Superior/Deluxe Doppelzimmer mit Waldblick

CHF 1298.00 pro Person im Superior/Deluxe Doppelzimmer mit Giessbach Wasserfallblick

CHF 1438.00 pro Person im Superior/Deluxe Doppelzimmer mit Brienzerseeblick

Buchen Sie noch heute Ihr WALD-Retreat und freuen Sie sich auf unvergessliche Tage mit Erholung und spannendem Wissen. Für Reservationen kontaktieren Sie bitte reservation@giessbach.ch oder telefonisch unter +41 (0)33 952 25 25.

Grandhotel Giessbach
BRIENZ

Tradition & Geschichte seit 1875

CH-3855 Brienz | Tel: +41 33 952 25 25 I grandhotel@giessbach.ch I www.giessbach.ch