

Gesundheitsförderung im Wald – von der Studie zur Umsetzung

Präsentation anlässlich ERFA Gesundheitstourismus,
Netzwerk Schweizer Pärke, 29. Januar 2026

Promotion de la santé en forêt – de l'étude à la mise en œuvre
Présentation à l'occasion de l'ERFA Tourisme de santé,
Réseau des parcs suisses, 29 janvier 2026



Studie und Ausgangslage

Étude et situation initiale

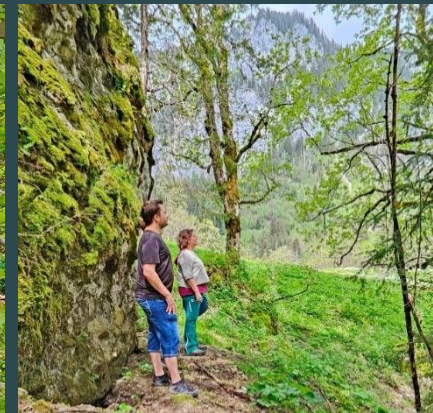


Woraus hat sich das Angebot entwickelt:

- Innotourprojekt «Gesundheitswälder» lanciert.
- Zuzug von der Einheimischen Simone Wampfler
- Lancierung «Meine Zeitinsel in der Natur»
- Weiterführendes und tiefgründigeres Angebot über 3 Tage: «Die innere Energie entfachen»
- Unter Frauen in der Natur: Es sollte ein nachhaltiges Angebot nur für Frauen sein.

Comment l'offre s'est-elle développée :

- Lancement du projet Innotour « Forêts de santé ».
- Arrivée de Simone Wampfler, originaire de la région.
- Lancement de « Mon îlot de temps dans la nature ».
- Offre plus approfondie et plus complète sur 3 jours : « Réveiller son énergie intérieure ».
- Parmi les femmes dans la nature : il devait s'agir d'une offre durable réservée aux femmes.



Angebote Offres

Meine Zeitinsel in der Natur:
2024 und 2025 – keine
Durchführung

Die Innere Energie entfachen:
2025: 2 Angebote wurden
ausgeschrieben und beide
konnten durchgeführt werden.

Unter Frauen in der Natur:
2022 – 2025: Absage wegen
schlechtem Wetter, danach
keine Buchungen

Mon îlot de temps dans la nature :
2024 et 2025 – pas d'exécution.

Éveiller l'énergie intérieure:
2025 : 2 offres ont été proposées et
toutes deux ont pu être réalisées.

Parmi les femmes dans la nature :
2022 – 2025 : annulation en raison
du mauvais temps, puis aucune
réservation.

Ausschreibung nur auf Deutsch / Annonce uniquement en allemand



MEINE ZEITINSEL Entschleunigung IN DER NATUR

«Meine Zeitinsel in der Natur»

Unter diesem Motto verbringst du einen Tag draussen und lässt die Natur auf dich wirken. Atme den herben Duft des Waldes ein, lausche den gedämpften Geräuschen der Wildtiere und atme wieder aus. Gemeinsam mit der Erlebnispädagogin Simone Wampfler schaffst du dir eine zeitlose Insel ohne Erwartungen oder Ansprüche. Geniesse bewusste Entschleunigung, lasse den Alltag hinter dir und mach einen Tag lang «Digital Detox».

2. August & 13. September 2025

Als Teil einer Gruppe verbringst du den Tag im Meniggrund. Simone Wampfler nimmt dich mit auf eine Reise zu mehr Gelassenheit, Entspannung und innerem Frieden. Unterwegs sammelst du einige Zutaten für das vegetarische Mittagessen, das ihr gemeinsam über dem Feuer kocht.

Schenk dir einen Tag voller Achtsamkeit und Erholung, während du neue Energie in einem magischen Naturraum schöpft:

Was beinhaltet das Angebot?

- Ein tiefgründiges Angebot im Wald
- Vegetarisches Mittagessen auf dem Feuer
- Kompetente Begleitung durch Simone. Sie zeigt uns, wie eine Outdoor-Küche funktioniert, ist Impulsgeberin und Prozessbegleiterin

Kompetent begleitet

Simone Wampfler führt dich und die anderen Teilnehmenden durch den Tag. Sie ist systemische Erlebnispädagogin, Mental Coach und Erwachsenenbildnerin. Wenn ihr gemeinsam am Feuer sitzt und über die kleinen und grossen Fragen des Lebens diskutiert, gibt sie Impulse und führt Menschen so zu einer erfüllteren Version ihrer selbst.

Melde dich jetzt an!



Info & Anmeldung
Naturpark Diemtigtal
info@diemtigtal.ch
diemtigtal.ch/exkursionen

SELBSTFÜHRUNG für berufstätige Eltern WOCHENENDEN

Finde deine Balance und stärke deine innere Kraft!

Bist du ein berufstätiges Elternteil und fühlst dich manchmal vom Alltag überwältigt? Gönn dir eine Auszeit, die dich nachhaltig stärkt – für dich und deine Familie.

8.–10.11.2024 & 7.–9.3.2025

An diesem Wochenende lernst du in einer kleinen Gruppe, wie du den Herausforderungen des modernen Familienlebens gelassen und selbstbewusst begegnen kannst. Im Naturpark Diemtigtal begleitet dich Simone Wampfler auf deinem Weg zu mehr Energie, Ausgeglichenheit und innerer Stärke.

- **Selbstführung und Achtsamkeit:** Entdecke deine Stärken, Werte und Ziele. Lerne, Stresssituationen souverän zu meistern, Emotionen zu regulieren und Impulse zu kontrollieren.
- **Resilienz aufbauen:** Entwickle eine widerstandsfähige Grundhaltung, die dir hilft, Rückschläge und Krisen zu bewältigen. Mit Dankbarkeitsübungen und Perspektivenwechseln wirst du lernen, das Positive zu sehen.
- **Stressoren identifizieren:** Finde heraus, was dich stresst und wie du deine inneren Energieräuber in den Griff bekommst. Du erhältst alltagstaugliche Entspannungstechniken, die du auch zu Hause anwenden kannst.
- **Individuelle Inhalte:** Alle Themen werden auf deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmt, damit du die Erkenntnisse direkt in deinen Alltag integrieren kannst.

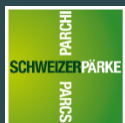
Investiere in dich und deine Familie

Nimm dir Zeit für deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine persönliche Weiterentwicklung. Dieses Wochenende wird dir helfen, ausgeglichener und kraftvoller in deinen Alltag zurückzukehren – und das wird sich positiv auf dein gesamtes Umfeld auswirken. Das Wochenende wird von Simone Wampfler geleitet (simonewampfler.ch).

Melde dich jetzt an und starte deine Reise zu mehr Energie und Balance!



Info & Anmeldung
Naturpark Diemtigtal
info@diemtigtal.ch
diemtigtal.ch/exkursionen



REGIONALER
NATURPARK



Herausforderungen/Learnings

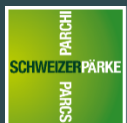
Défis et Apprentissages



- Vermittlung des Angebots
 - Inhalte klar darstellen
 - Gspürsch-mich Vorbehalte
 - Nötige Tiefe und Professionalität wichtig
 - Tagesanlässe liefern nicht
 - Erklärungsbedarf ist sehr hoch
 - Preis mit externen Beratenden wird hoch
- Communication de l'offre
 - Présenter clairement les contenus
 - Réserves
 - Nécessité de profondeur et de professionnalisme
 - Les événements quotidiens n'ont pas fonctionné
 - Le besoin d'explications est très élevé
 - Le prix avec des consultants externes est élevé



FRAGEN? *Questions?*



REGIONALER
NATURPARK



Beate Makowsky, Geschäftsführerin Naturpark Diemtigtal,
beate.makowsky@diemtigtal.ch