

Atmung, Kälte & Mindset

PROGRAMM FÜR 4 NÄCHTE

VON DONNERSTAG BIS MONTAG

11. BIS 15.12.2025 MIT SUKKHADAS INGO AUER

**GEISTIGE UND KÖRPERLICHE STÄRKE DURCH DIE
WIM-HOF-METHODE – FÜR EIN KRAFTVOLLES LEBEN.**

Diese Methode kombiniert bewusste Atmung, gezielte Kälteexposition und mentales Training. Durch intensive Atemtechniken und Eisbäder stärken Sie nicht nur Ihr Immunsystem und Ihre Durchblutung, sondern fördern auch Ihre Widerstandskraft, Regeneration und innere Balance.

**ATMUNG. KÄLTE. MINDSET. NATURERLEBNIS. FÜR EIN
LEBEN VOLLER KLARHEIT, FOKUS UND ENERGIE.**

Tauche ein in ein unvergessliches Wochenende voller Energie, mentaler Stärke und innerer Ruhe. Durch die Kombination aus gezielter Atmung, Kälteexposition und Bewegung aktivierst du dein volles Potenzial – für mehr Gesundheit, Widerstandskraft und innere Balance.

PROGRAMM INKL. KÄLTEWANDERUNG

DONNERSTAG ANKOMMEN & AUFTANKEN

- Ab 15.00 Uhr **Check-In & Ankommen in der exklusiven Umgebung des Hotels**
Lass den Alltag los und tauche ein in eine Umgebung, die Erholung und Aufbruch zugleich verspricht.
- Ab 17.00 Uhr **Treffpunkt an der Rezeption**
Willkommensrunde & erste Atemsession
Wir öffnen den Raum für Verbindung – mit dir selbst und der Gruppe.
Durch bewusstes Atmen und erste Bewegungseinheiten kommst du bei dir an.
- Ab 19.00 Uhr **Gemeinsames Abendessen**
Ein genussvoller Auftakt. In entspannter Atmosphäre beginnen wir, den Raum für echte Begegnung und Wachstum zu öffnen.

FREITAG EINSTIEG IN DEINE INNERE STÄRKE

- Ab 8.30 Uhr **Morgenritual: Bewegung, Warm-Up, Breathwork & Meditation**
Du aktivierst Körper und Geist für einen kraftvollen Tag – mit Klarheit, Fokus und Energie.
- Anschließend
12.00 Uhr **Genieße ein reichhaltiges Frühstück im Hotelrestaurant**
Geführte Wanderung & Eisbaden in spektakulärer Natur
Eine etwa 40–60-minütige Wanderung pro Strecke führt uns in eine beeindruckende Naturlandschaft, wo du dein erstes Eisbad erleben wirst – sicher begleitet und tief transformierend.
- 14.30 Uhr **Mittagspause mit integrierter Spa-Nutzung**
Zeit zur Regeneration – gönne dir Wärme, Ruhe und Raum zum Nachspüren.
- 17.00 Uhr **Theorie: Hintergründe der WimHof Methode & vertiefende Atemreise**
Du lernst die wissenschaftlichen und mentalen Grundlagen kennen, die diese Methode so wirkungsvoll machen – und erlebst eine kraftvolle Breathwork-Session, die dich weiter zu dir führt.
- 19.00 Uhr **Gemeinsames Abendessen**
In vertrauter Runde lassen wir den Tag ausklingen und reflektieren gemeinsam unsere Erfahrungen.

SAMSTAG

VERTIEFUNG & TRANSFORMATION

Ab 8.30 Uhr

Morgenpraxis: Movement, Warm-Up, intensive Breathwork & Meditation

Du gehst tiefer – physisch, mental und emotional. Die Sessions helfen dir, deine Komfortzone bewusst zu verlassen und neue innere Räume zu öffnen.

Anschließend

Nährstoffreiches Frühstück im Hotel-Restaurant

Ab 11.30 Uhr

Theorie & Eisbad II

Du erfährst, wie du gezielt in herausfordernden Momenten Ruhe, Kraft und Kontrolle bewahrst – und vertiefst deine Praxis in einer zweiten, begleiteten Kälteerfahrung.

13.30 Uhr

Mittagspause mit Spa-Nutzung

Nutze die Kraft von Wärme, Wasser und Ruhe zur Regeneration deines Nervensystems.

17.00 Uhr

Wissenschaftliche Einblicke & tiefe Atemreise

Was passiert in deinem Körper durch Atem & Kälte? Du erfährst es auf fundierter Ebene – und erlebst eine weitere intensive Session, die dich emotional auflädt. Optional: weiteres Eisbad.

19.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

Raum für ehrlichen Austausch über deine Erfahrungen – geteilte Erkenntnisse, persönliche Prozesse und tiefes menschliches Miteinander.

SONNTAG

INTEGRATION & BEWUSSTE VORBEREITUNG

Ab 8.30 Uhr

Morgenritual: Movement, Breathwork & Meditation

Wir bringen alles zusammen: Bewegung, Atmung, mentale Ausrichtung – als Vorbereitung für die neue Haltung, die du in dein Leben mitnimmst.

Anschließend

Frühstück im Hotel-Restaurant

11.00 Uhr

Integration & Einführung in die Kältewanderung

In der Abschlussrunde blicken wir auf deine Entwicklung und Erlebnisse. Danach bereiten wir dich gezielt auf die längere Kältewanderung am Montag vor – mental, körperlich und praktisch.

13.00 – 17.00 Uhr

Freie Zeit im ATMOSPHERE Spa

Regeneration, Stille oder Leichtigkeit – du entscheidest, wie du diesen Tag für dich vertiefst.

19.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

Ein feierlicher Ausklang. Getragen von Tiefe, Ruhe und Gemeinschaft.

MONTAG

DIE KÄLTEWANDERUNG: DEINE NEUE REALITÄT

Ab 7.00 Uhr

Atemsession am Morgen

Wir aktivieren bewusst Energie, Fokus und innere Stabilität für die bevorstehende Herausforderung.

8.00 Uhr

Frühstück im Hotel-Restaurant

9.00 Uhr

Kältewanderung

Gemeinsam erleben wir einen der eindrucksvollsten Momente des Retreats: Eine 2–2,5-stündige Wanderung in Shorts, Mütze und Handschuhen – begleitet, sicher und kraftvoll. Alles Weitere ist im Rucksack verstaut. Alle Teilnehmenden erleben die Kältewanderung gemeinsam – unabhängig vom Erfahrungslevel. Es geht nicht um Leistung, sondern um Präsenz, mentale Stärke und das bewusste Verlassen der Komfortzone.

Die Gesamtdauer des Programmpunkts beträgt ca. 4–5 Stunden (inkl. Vorbereitung, Wanderung, Umziehen und Rückweg).

Anschließend

Integration & Abschlussrunde im Hotel

Wir lassen das Erlebte bewusst nachklingen, tauschen uns aus – und schließen das Retreat im Kreis ab.

Optional:

Nutzung des Spa-Bereichs zur Regeneration (Check-Out individuell je nach Hotelbuchung)