

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

Ab 15.00 Uhr

ANKOMMEN & AUFTANKEN

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

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. Treffpunkt an der Rezeption.

Ab 19.00 Uhr

GEMEINSAMES ABENDESSEN

Ein genussvoller Auftakt. In entspannter Atmosphäre beginnen wir, den Raum für echte Begegnung und Wachstum zu öffnen.

FREITAG

Ab 8.30 Uhr

EINSTIEG IN DEINE INNERE STÄRKE

MORGENRITUAL: BEWEGUNG, WARM-UP, BREATHWORK & MEDITATION

Du aktivierst Körper und Geist für einen kraftvollen Tag – mit Klarheit, Fokus und Energie.

Anschließend

Genieße ein reichhaltiges Frühstück im Hotelrestaurant

12.00 Uhr

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.

KRALLERHOF

14.30 Uhr	MITTAGSPAUSE MIT INTEGRIERTER SPA-NUTZUNG Zeit zur Regeneration – gönn dir Wärme, Ruhe und Raum zum Nachspüren.
17.00 Uhr	THEORIE: HINTERGÜNDE 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

Ab 8.30 Uhr	VERTIEFUNG & TRANSFORMATION 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

Ab 8.30 Uhr	INTEGRATION & BEWUSSTE VORBEREITUNG 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)