

Atmung, Kälte & Mindset

PROGRAMM FÜR 3 NÄCHTE
VON DONNERSTAG BIS SONNTAG
9. BIS 12.9.2024

Geistige Stärke und eine kraftvolle Haltung für Ihr Leben – durch die Wim-Hof-Methode. Diese besteht aus Atmung, Kälte und Mindset. Durch spezielle physische Übungen, Atemtechniken und Meditationen trainieren Sie Ihre geistige Stärke und eine kraftvolle Haltung für Ihr Leben.

PROGRAMM

Montag	Ab 15.00 Uhr Check-In Ab 17.00 Uhr Treffpunkt an der Rezeption Willkommensrunde mit Breathwork Session Ab 19.30 Uhr Abendessen
Dienstag	Ab 8.00 Uhr Movement, Warm Up, Breathwork Session und Morgenmeditation Frühstück im Hotel-Restaurant Ab 11.00 Uhr Wandertour und Eisbad 13.30 Uhr Mittagspause 17.00 Uhr Theorie, Breathwork Session, ev. Eisbad 18.30 Uhr Abendessen Ab 20.30 Uhr Exklusive Nutzung In- & Outdoor Wellness Area
Mittwoch	Ab 8.00 Uhr Movement, Warm Up, Breathwork Session und Morgenmeditation Frühstück im Hotel-Restaurant Ab 11.00 Uhr Theorie und Eisbad 13.30 Uhr Mittagspause 17.00 Uhr Theorie und Breathwork Session, ev. Eisbad 18.30 Uhr Abendessen Ab 20.30 Uhr Exklusive Nutzung In- & Outdoor Wellness Area
Donnerstag	Ab 8.00 Uhr Movement, Warm Up, Breathwork Session und Morgenmeditation Frühstück im Hotel-Restaurant 11.00 Uhr Integration, Eisbad und Abschlussrunde 13.00–15.00 Uhr Mittagessen