

Atmung, Kälte & Mindset

PROGRAMM FÜR 2 NÄCHTE
VON FREITAG BIS SONNTAG

04. BIS 06.04.2025 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.

**ERLEBE DIE KRAFT VON ATMUNG, KÄLTE UND MINDSET –
DEIN WIM HOF RETREAT INMITTEN ATEMBERAUBENDER NATUR**

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

FREITAG

ANKOMMEN & LOSLASSEN

- Ab 15.00 Uhr Check-In & Ankommen in der exklusiven Umgebung des Hotels
- 17.00 Uhr **Willkommensrunde & Basis-Breathwork-Session**
Lerne die Gruppe kennen und spüre die erste tiefe Verbindung zu deinem Atem – die Grundlage für deine Wim Hof Erfahrung. Spüre, wie du den Alltag loslässt und im Hier & Jetzt ankommst. Gemeinsamer Treffpunkt an der Rezeption.
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen & gemütlicher Austausch

SAMSTAG

DER WEG ZUR INNEREN UND ÄUSSEREN STÄRKE

- Ab 8.30 Uhr **Morgenritual: Bewegung, Warm-Up & Breathwork**
Aktiviere deinen Körper mit gezielten Mobilitätsübungen und bringe dein Nervensystem in Balance mit einer kraftvollen Breathwork-Session, gefolgt von einer wohltuenden Morgenmeditation.
- Anschließend Genieße ein reichhaltiges Frühstück im Hotelrestaurant
- 12.00 Uhr **Geführte Wanderung & Eisbaden in spektakulärer Natur**
Ein Highlight des Retreats: Die atemberaubende Wanderung zum Birnbachloch, einem magischen Ort in den Bergen. Hier erwartet dich ein unvergessliches Eisbad – eine intensive Erfahrung, die deine Willenskraft und deine Resilienz auf ein neues Level hebt. Mit liebevoller Begleitung von Sukkhadas lernst du, die Kälte zu umarmen und ihre Kraft zu nutzen.
- 14.30 Uhr Mittagspause & Zeit zur freien Verfügung
- 17.00 Uhr **Theorie: Die Wissenschaft hinter der Wim Hof Methode & vertiefende Breathwork Session**
Tauche tiefer ein in die Hintergründe der Methode und erfahre, wie du mit gezielten Techniken dein Nervensystem beeinflusst, Stress reduzierst und deine Gesundheit nachhaltig verbesserst.
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen & Austausch

SONNTAG

INTEGRATION & NACHHALTIGE UMSETZUNG IN DEN ALLTAG

Nach zwei intensiven Tagen steht heute die Integration des Gelernten im Fokus. Wie kannst du die Wim Hof Methode in deinen Alltag einbauen? Wie lässt sich die neu gewonnene mentale und physische Stärke nachhaltig nutzen?

Ab 8.30 Uhr

Movement, Warm-Up & Abschluss-Breathwork-Session

Eine letzte intensive Atemsession, um die Erlebnisse der vergangenen Tage zu verankern und dein Nervensystem sanft auf den Übergang in den Alltag vorzubereiten.

Anschließend

Frühstück im Hotel-Restaurant

11.00 Uhr

Integration, Abschlussrunde & letztes Eisbad

In einer gemeinsamen Abschlussrunde reflektierst du deine persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen. Danach hast du die Möglichkeit, dein letztes Eisbad bewusst zu genießen – mit der neuen mentalen Stärke, die du während des Retreats aufgebaut hast.

OPTIONAL:

Ab 13.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen & freie Spa-Nutzung

Lass das Retreat entspannt ausklingen – tausche dich mit der Gruppe aus oder genieße die wohltuende Wärme des Spas.