

# Atmung, Kälte & Mindset

PROGRAMM FÜR 3 NÄCHTE  
VON DONNERSTAG BIS SONNTAG  
01. BIS 04.05.2025 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

### DONNERSTAG ANKOMMEN & LOSLASSEN

- Ab 15.00 Uhr Check-In & Ankommen in der exklusiven Umgebung des Hotels
- Ab 17.00 Uhr Treffpunkt an der Rezeption
- Willkommensrunde mit 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.
- Ab 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen & gemütlicher Austausch

### FREITAG 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

## SAMSTAG

Ab 8.30 Uhr

## INTENSIVE TRANSFORMATION & TIEFES VERSTÄNDNIS

### Morgenritual: Movement, Warm-Up & intensive Breathwork

Heute erwartet dich eine besonders tiefgehende Breathwork-Session, die dein Bewusstsein erweitert und deine innere Kraft entfacht. Spüre, wie du durch die Atmung physische und mentale Blockaden löst.

Anschließend

Nährstoffreiches Frühstück im Hotel-Restaurant

Ab 11.30 Uhr

### Theorie & Eisbad – Vertiefung der Technik

Heute lernst du, noch bewusster mit der Kälte umzugehen, sie zu steuern und dein Nervensystem nachhaltig zu trainieren.

13.30 Uhr

Mittagspause & freie Zeit zur Erholung

17.00 Uhr

### Die Wissenschaft der Kälte & Breathwork Deep Dive

Verstehe die physiologischen Mechanismen hinter der Wim Hof Methode – von der Aktivierung des Immunsystems über die Ausschüttung von Endorphinen bis hin zur Regulation des autonomen Nervensystems. Danach hast du die Möglichkeit, ein weiteres Eisbad zu nehmen, um dein Körperbewusstsein weiter zu stärken.

19.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen & Reflexion des Tages

## SONNTAG

## INTEGRATION & NACHHALTIGE UMSETZUNG IN DEN ALLTAG

Nach drei 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:

### Gemeinsames Mittagessen & freie Spa-Nutzung

13.00 – 15.00 Uhr

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