

Atmung, Kälte & Mindset

PROGRAMM FÜR 3 NÄCHTE VON DONNERSTAG BIS SONNTAG
06. BIS 09.11.2025 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.

DONNERSTAG ANKOMMEN & LOSLASSEN

Ab 15.00 Uhr

Check-In & Ankommen in der exklusiven Umgebung des Hotels

Ab 17.00 Uhr

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. Treffpunkt an der Rezeption

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 Laura & 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

KRALLE RHOF

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:

13.00 – 15.00 Uhr

GEMEINSAMES MITTAGESSEN & FREIE SPA-NUTZUNG

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