

ATMUNG, KÄLTE & MINDSET 2.0

Programm für 4 Nächte von Sonntag bis Donnerstag

22.10. bis 26.10.2023

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.

SONN TAG

- Ab 15:00 Uhr Check-In
- Ab 17:00 Uhr Willkommensrunde mit Einführung und Breathwork Session
- Ab 19:30 Uhr Abendessen

MON/DIENS TAG

- Ab 8:00 Uhr Warm Up, Breathwork Session und Morgenmeditation
- Frühstück im Hotel-Restaurant
- Ab 10:30 Uhr Wandertour und Eisbad
- 13:00 Uhr Mittagspause
- 16:00 Uhr Theorie, Breathwork Session und Eisbad
- 18:30 Uhr Abendessen
- Ab 19:30 Uhr In- & Outdoor Wellness Area

MITT WOCH

- Ab 8:00 Uhr Warm Up, Breathwork Session und Morgenmeditation
- Frühstück im Hotel-Restaurant
- 9:00 Uhr Kältewanderung
- 15:00 Uhr Freizeit und Erholung
- 18:30 Uhr Abendessen
- Ab 19:30 Uhr In- & Outdoor Wellness Area

DONNERS TAG

- Ab 8:00 Uhr Warm Up, Breathwork Session und Morgenmeditation
- Frühstück im Hotel-Restaurant
- 11:00 Uhr Theorie, Eisbad und Abschlussrunde
- 13:00 bis 15:00 Uhr Mittagessen

HOTEL KRALLERHOF

LEOGANG