

# Atmung, Kälte & Mindset

PROGRAMM FÜR 4 NÄCHTE  
VON SONNTAG BIS DONNERSTAG  
8.12. BIS 12.12.2024

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

Sonntag	Ab 15.00 Uhr Check-In Ab 17.00 Uhr Treffpunkt an der Rezeption Willkommensrunde mit Breathwork Session Ab 19.30 Uhr Abendessen
Montag	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 und Breathwork Session 18.30 Uhr Abendessen
Dienstag	Ab 8.00 Uhr Movement, Warm Up, Breathwork Session und Morgenmeditation Frühstück im Hotel-Restaurant Ab 11.00 Uhr Eisbad 13.30 Uhr Mittagspause 17.00 Uhr Theorie und Breathwork Session, Eisbad 18.30 Uhr Abendessen
Mittwoch	Schwerpunkt Kältewanderung Ab 8.00 Uhr Movement, Warm Up, Breathwork Session und Morgenmeditation Frühstück im Hotel-Restaurant 9.00 Uhr Kältewanderung 15.00 Uhr Freizeit und Erholung 18.30 Uhr Abendessen
Donnerstag	Ab 8.00 Uhr Movement, Warm Up, Breathwork Session und Morgenmeditation Frühstück im Hotel-Restaurant 11.00 Uhr Theorie, Eisbad und Abschlussrunde 13.00 bis 15.00 Uhr Mittagessen