

# Atmung, Kälte & Mindset

PROGRAMM FÜR 3 NÄCHTE  
VON DONNERSTAG BIS SONNTAG  
5.9. BIS 8.9.2024

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

Donnerstag	Ab 15.00 Uhr Check-In Ab 17.00 Uhr Treffpunkt an der Rezeption Willkommensrunde mit Breathwork Session Ab 19.30 Uhr Abendessen
Freitag	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, Breathwork Session, ev. Eisbad 18.30 Uhr Abendessen Ab 20.30 Uhr Exklusive Nutzung In- & Outdoor Wellness Area
Samstag	Ab 8.00 Uhr Movement, Warm Up, Breathwork Session und Morgenmeditation Frühstück im Hotel-Restaurant Ab 11.00 Uhr Theorie und Eisbad 13.30 Uhr Mittagspause 17.00 Uhr Theorie und Breathwork Session, ev. Eisbad 18.30 Uhr Abendessen Ab 20.30 Uhr Exklusive Nutzung In- & Outdoor Wellness Area
Sonntag	Ab 8.00 Uhr Movement, Warm Up, Breathwork Session und Morgenmeditation Frühstück im Hotel-Restaurant 11.00 Uhr Integration, Eisbad und Abschlussrunde 13.00–15.00 Uhr Mittagessen