
Für Gruppen ab 4 Personen

Eislochbohren / Eisbaden / Kältewandern Theorie und viel Praxis - gemeinsam in die Kälte, aber sicher!

Ein Erlebnis des Kältenetzwerks - www.kaeltenetzwerk.ch



Eintauchen in das Erlebnis des Eisbaden an Orten, der nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt! Es erwartet die Gruppe die kraftvolle Verbindung von Natur und Kälte. Diese besonderen Orte inspirieren, die Grenzen achtsam und respektvoll zu erweitern und in der Stille neue Kraft zu finden.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits Erfahrung im Winterschwimmen haben oder sich intensiv darauf vorbereiten.

In der Weite und Ruhe der Natur wird die Gruppe die Kraft der Kälte spüren und lernen, sich selbst auf eine neue Weise zu erfahren. Unser Programm hilft, die Resilienz zu stärken und die Kälte als Chance für innere Stärke zu erleben – immer mit dem Ziel, die Gruppe sicher und achtsam an die Grenzen heranzutasten.

DER WORKSHOP EIGNET SICH FÜR:

* Teambuilding * Incentiv * Polterabend * Longevity - Event * Geburtstagsfest * Teamevent
* Hochzeitsfeste * Aktive * Entdecker * Lernbegierige * und vieles mehr * Winterschwimm-Gruppen

WAS DIE GRUPPE ERWARTET:

Vorbereitung und Theorie – Erhält fundierte Einblicke in die physiologischen Vorgänge beim Eisbaden, einschliesslich Hypothermie und Afterdrop. Zur Vorbereitung empfehlen wir das Buch Eiskalt Schwimmen von Jeannette Stangier-Bors, das wertvolle Tipps zur Vor- und Nachbereitung und zur Unfallverhütung bietet.

Atem- und Mentaltechniken – Erlernen von gezielten Techniken, die mental und körperlich auf die Kälte vorbereiten. Diese helfen, fokussiert und ruhig zu bleiben und die Resilienz des Körpers bewusst wahrzunehmen.

Eintauchen in die Natur – Erleben der Magie des eisbedeckten Sees als Kraftort. Mit Achtsamkeit und Hingabe tauchen wir kontrolliert mehrmals in die Kälte und finden in der Natur Ruhe und inneren Fokus. Eine intensive Erfahrung in den Bergen: Eisbaden, Eislochbohren, Kältewandern, Meditation, Atmung. Theorie und viel Praxis. Zeit, um zu entschleunigen und die Kälte als Ressource zu erleben....

Reflexion und Austausch – Jeder Kurstag endet mit einer Reflexionsrunde, in der die Erfahrungen geteilt werden und wertvolles Feedback ausgetauscht wird. Hier geht es um die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen und die Verbundenheit zur Natur.

INFOS:

Durchführbarkeit	täglich vom November bis April; Durchführung nur bei geeigneter Witterung
Programm	nach Absprache
Kosten	bis 4 Personen pauschal: CHF 1200.-; für jede weitere Person CHF 150.-
im Preis inbegriffen	fachkundliche Leitung (1-3 Personen je nach Anzahl Teilnehmende), alle Programmpunkte wie beschrieben, Theorie, Praxis, Werkzeuge, warme Suppe und Getränk nach dem Eislochbohren, Zertifikat, Theorieunterlagen (Anreise, Fahrten vor Ort, Verpflegung und Unterkunft nicht inbegriffen, Versicherung ist Sache der Teilnehmenden)
Teilnehmende	mind. 4 (oder dafür zahlend), max. 15
Info + Anmeldung	info@kaeltenetzwerk.ch - +41 79 653 49 13 telefonisch oder per WhatsApp

DEINE KÄLTECOACHES – WER WIR SIND

Uns alle verbindet die Freude und Kraft, die wir in der Kälte gefunden haben, und die Leidenschaft, diese Erfahrung mit anderen zu teilen. Wir sind alle drei, Teil des Kältenetzwerks und unsere Expertise und Erfahrungen ermöglichen es der Gruppe, sicher und gestärkt durch die Herausforderungen des Eisbades zu gehen:



Jeannette Stangier-Bors: Schweizer Vizeweltmeisterin im Eisschwimmen, nutzt das Eisbaden, um ihre chronischen Rückenschmerzen zu lindern und ihre Leidenschaft für das Kaltwasser zu teilen. In ihrem Buch „Eiskalt Schwimmen“ gibt sie wertvolle Einblicke in die Welt des Eisschwimmens, von Anfängerwissen bis hin zu Expertentipps für einen sicheren Umgang mit der Kälte.

Beni Imhof: Als Initiator des Kältenetzwerks nutzt Beni die Kälte zur Stärkung des Immunsystems und als tägliche Wellness-Routine. Er bringt Erfahrungen aus

Winterwanderungen in Sommerkleidung und Übernachtungen in der freien Natur mit und zeigt, wie Kälte das Wohlbefinden steigern kann.

Martin Rohner: Mentalcoach und zertifizierter Kälte-Coach, vereint Martin Atmung, Meditation und Kälte, um mentale Stärke zu fördern. Durch gezielte Atemarbeit und Achtsamkeit hilft er den Teilnehmern, die innere Ruhe zu finden und sich bewusst mit der Kälte auseinanderzusetzen.

DER VERANSTALTER: DAS KÄLTENETZWERK

Das Kältenetzwerk engagiert sich für die Förderung des Kaltbadens und die Freude an der Natur. Mit dem Motto „Safety First“ legt das Netzwerk grossen Wert auf Sicherheit und Achtsamkeit. Es bietet eine Plattform für Menschen, die die gesundheitlichen und mentalen Vorteile der Kälte erleben möchten. Durch Kurse und Veranstaltungen ermöglicht das Netzwerk eine ganzheitliche Erfahrung, die Körper und Geist verbindet und das Wohlbefinden nachhaltig fördert.