



KÄLTENETZWERK.ch
WIRKT

KÄLTE. STILLE. EIS.
GENIESSEN.
LERNEN.
LIEBEN.

2026 | 2027

KURSE
WORKSHOPS
RETREAT
ABENTEUER

für

EINSTEIGENDE
FORTGESCHRITTENE
KÄLTEPROFIS

in der Schweiz

VERTIEFE DEINE KÄLTEPRAXIS. FINDE FOKUS, RUHE & KRAFT.

Kälte ist mehr als ein Trend — sie ist eine Haltung. Wer sich der Kälte öffnet, lässt sich ein auf Stille, auf Atmung, auf den Moment. Die Wärme, die dabei entsteht, kommt von innen — und sie überrascht jedes Mal aufs Neue. Alle Angebote verbinden Naturerlebnis, bewusste Atmung, mentalen Fokus und echte Kälteerfahrung.

für **Einsteigende**

Einführungskurse Kaltbaden/ Kalt- wandern

Sicher und begleitet in die Kälte einsteigen — mit Theorie, Praxis und echtem Naturerlebnis. In der ganzen Schweiz, an verschiedenen Daten. Für alle, die spüren wollen, was Kälte wirklich bewirkt.

Ganze Schweiz
ab **CHF 85.—**
Verschiedene Daten

für **Fortgeschrittene**

Kälteweekend Obersee

Zwei Tage Eisloch bohren, Eisbaden, Kältewanderung, Atmung und Meditation am Obersee

Obersee
CHF 350.—
Sa/So, 09.–10.01.27
exkl. Unterkunft, Ver-
pflung

nur für **«Kälte Profis»**

Tauchgang im Sternenmeer

Eine Nacht draussen in der Winterwildnis. Schneeschuhwanderung zum See, Eisloch bohren, Eisbaden — und schlafen unter dem Sternenhimmel. Kein Dach. Nur Stille, Kälte und der Himmel über dir.

Spilauersee Uri
CHF 290.—
20.–21.02.27 Vollmond
06.–07.03.27 Neumond

für **Alle**

Resilienz-Retreat Schwarzsee

Drei Tage Resilienz durch Kälte mit Vollpension im Naturfreundehaus am Schwarzsee.

Schwarzsee
CHF 590.—
Fr–So, 29.–31.01.27
inkl. Unterkunft & Voll-
pension

Wer dich begleitet

Alle Kurse und Angebote werden von zertifizierten Kälteexpert:innen und erfahrenen Coaches geleitet — Menschen, die ihre Praxis täglich leben, die Kälte aus eigener Erfahrung kennen und ihr Wissen mit Herzblut weitergeben. Sicherheit, Achtsamkeit und Freude an der Natur sind die Grundlage jedes Anlasses.

Anmeldung und Infos

info@kaeltenetzwerk.ch | +41 79 653 49 13 | www.kaeltenetzwerk.ch

