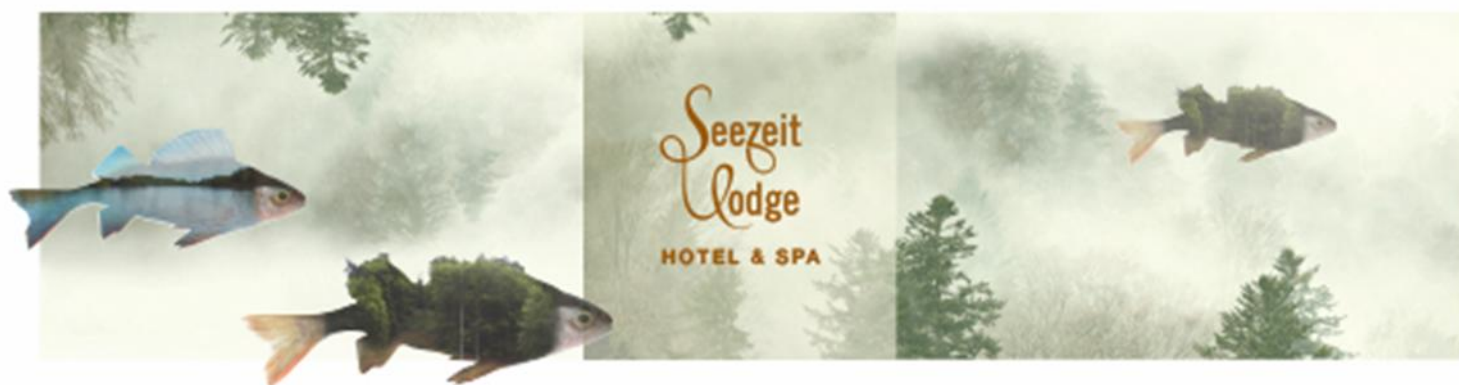




Kaltwasserbaden am winterlichen Bostalsee -Ein Retreat für Kraft, Klarheit und pure Lebendigkeit-

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

16.01. – 18.01.2026

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit
(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

*Entdecken Sie die transformierende Kraft des Kaltwasserbadens nach der Methode der ICE Akademie, gegründet von Dr. Josephine Worseck – begleitet von Kältetrainerin **Stephanie Schya**, zertifizierte ICE-Coach (ICEA). Mit bewusster Atmung, mentaler Ausrichtung und der heilsamen Exposition in natürlicher Kälte öffnen sich Räume für innere Stärke, körperliche Vitalität und eine neue, tiefe Verbindung zu sich selbst.*

In achtsamer Begleitung richten Sie Ihre persönliche Intention auf das Kaltwassererlebnis aus. Das Eintauchen in den See belebt Körper und Sinne, stärkt Ihre Gesundheit und schafft eine tiefe Verbindung zur Natur. Eingebettet in die winterliche Ruhe des Bostalsees entsteht ein Zusammenspiel aus Atem, Achtsamkeit und Naturkraft, das Körper wie Geist gleichermaßen berührt.

Erleben Sie:

Mehr Energie & Vitalität | Innere Ruhe & mentale Klarheit | Gestärktes Immunsystem & bessere Regeneration |
Weniger Stress & tiefe Entspannung | Energievolle Verbindung zu Natur & Körper

Ziel des Kaltwasserbadens:

Aktivierung des Parasympathikus für tiefe Regeneration | Verbesserung der Durchblutung &
Stoffwechselanregung | Stärkung des Immunsystems | Aufbau von mentaler Resilienz & Fokus | Ganzheitlicher
„Reset“ für Körper & Geist

Kaltwasserbaden ist für alle geeignet, die:

ihre physische Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigern wollen | Verbesserte Immunfunktion | ihre mentale
Stärke trainieren möchten | natürliche Energiequellen entdecken wollen (BAT Aktivierung) | Stärkung der
Resilienz | bewusst neue Routinen in ihr Leben integrieren möchten

Gut Begleitet und vorbereitet kann jeder gesunde Mensch für 2 Minuten Eisbaden!

**Wenn eine Erkrankung oder Zweifel bestehen, sollte vorab ein Arzt konsultiert werden.*

*Kontraindikationen: Akute Infekte / Offene Wunden / Vorherige RCVS / 2 Wochen nach der Geburt / Kälteurtikaria /
Herz Kreislauf Erkrankung / Niereninsuffizienz / Morbus Addison / Raynauds Syndrome Typ 2*

Tag 1 – Freitag, 16. Januar 2026

- Anreise ab 15:00 Uhr
- 16:00 Uhr: Begrüßung und Kennenlernen der Gruppe
- gleich im Anschluss, bis ca. 17:30 Uhr Theorie und Meditation
- 17:30 – ca. 18:30 Uhr: **Kältebad** (je nach Wetter im NaturBadeteich oder im Bostalsee) und optionale Nutzung der Sauna im Anschluss
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen



Tag 2 – Samstag, 17. Januar 2026

- 08:00 – 09:00 Uhr: Meditation / Atmung
- gleich im Anschluss, bis ca. 09:00 Uhr: **Kältebad** (je nach Wetter im NaturBadeteich oder im Bostalsee)
- Im Anschluss: Frühstück
- 11:00 – 13:00 Uhr: Wandern / Waldbaden
- 14:00 – 15:00 Uhr: Meditation / Atmung
- gleich im Anschluss, bis ca. 16:00 Uhr: **Kältebad** (je nach Wetter im NaturBadeteich oder im Bostalsee)
- Im Anschluss: Freie Zeit zum Entdecken & Genießen
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 3 – Sonntag, 18. Januar 2026

- 08:00 – 09:00 Uhr: Meditation / Atmung
- gleich im Anschluss, bis ca. 09:30 Uhr: **Kältebad** (je nach Wetter im NaturBadeteich oder im Bostalsee)
- Im Anschluss: Frühstück
- Bis 11:00 Uhr: Check-Out
- gleich im Anschluss, bis ca. 13:00 Uhr: **Abschlussrunde** – Auf Wiedersehen!