



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

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

08.01. - 10.01.2027

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit
(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

*Entdecken Sie die transformative Kraft des Eisbaden nach der Methode der ICE Academie, welche von **Josephine Wörseck** ins Leben gerufen wurde – geleitet von **Kältrainerin Stephanie Schya**, zertifizierte ICE Coach (ICEA). Mit gezielter Atmung, mentalem Fokus und bewusster Kälteexposition aktivieren Sie Ihre innere Energie und stärken Körper wie Geist.*

*Unterstützt werden Sie dabei von **Entspannungstherapeutin und Selbstliebetrainerin Janina Dietrich-Groß**, ihre persönliche Intention für das Kältebad zu finden, zu integrieren und zu stärken. Tauchen Sie ein in die faszinierende Verbindung aus Atem, Eis und Natur – direkt am winterlichen Bostalsee.*

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 & Stoffwechsellanregung | 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, 08. Januar 2027

- 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, 09. Januar 2027

- 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, 10. Januar 2027

- 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!**