



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR



Kursleiter
Dominique Andereggen
Wim Hof Instruktor

Wim Hof Woche im Basecamp Andermatt

Alles inklusive

Samstag 10.09.23 – Samstag 15.09.23
CHF 1'950 bis 2450.- (je nach Zimmerwunsch)

Die Woche wird ab einer Teilnehmeranzahl von 10 Personen durchgeführt. Preisänderungen sind vorbehalten.

Mit der Wim Hof Methode kannst du dich den Herausforderungen des Lebens stellen und deine Grenzen erweitern. So kannst du noch mehr vom Leben genießen und Dinge tun, die du vielleicht früher für unmöglich gehalten hast. Unser Wim Hof Instruktor Dominique Andereggen (Level 2) schafft eine sichere Umgebung, damit alle Teilnehmer ihre Grenzen sicher und nachhaltig erweitern können. Unser Motto lautet: Verwandle deine Ängste in Faszination! Neben verschiedenen Kälteexpositionen und Atemmeditationen werden weitere praktische Techniken vermittelt, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Am Ende des Workshops wird jeder Teilnehmer ohne Unterstützung in der Lage sein, die Atemtechniken und Kälteübungen alleine durchzuführen.

Anmeldungen unter

Back on Track
Dominique Andereggen
Antonigasse 24
CH-5620 Bremgarten
adventure@backontrack.info
Tel 079 305 58 02

Veranstalter



ADVENTURE AWAITS AT
Basecamp Andermatt



KURSPROGRAMM

Tag
01

Sonntag, 10. September 2023

Ankunft im Basecamp Andermatt

Du fährst mit dem Auto oder Zug nach Andermatt und läufst zum Basecamp Andermatt hoch. Das Einchecken in der Unterkunft findet zwischen 13 und 14.30 Uhr statt.

Um 15 Uhr finden sich alle Teilnehmer im Konferenzraum zur Einführung ein und du lernst die weiteren Teilnehmer und Kursleiter kennen. Das Wochenprogramm wird vorgestellt und es werden die Absichten und Erwartungen festgehalten.

Um 16.00 Uhr beginnst du mit der ersten Übung (5 Tibeter) um anschliessend die Woche mit der ersten Atmungsmeditation einzuleiten.

Das gemeinsame Nachtessen findet dann um 18 Uhr statt. Um 19.30 Uhr wird das Programm für den Sonntag besprochen. Danach kannst du frei verfügen.







KURSPROGRAMM

Tag
02

Montag, 11. November 2023

Initiation

Nach einer Yoga- und Atmungsmeditation gibt es ein ausgewogenes Frühstück.

Danach erfährst du in einem ersten Theorieblock mehr über die drei Pfeiler der Wim Hof Methode (Atmung, Kälte und Mindset) mit Schwergewicht auf die Kältexposition, denn gleich anschliessend gibt es die erste Kälteübung.

Nach dem Mittagessen machst du dich auf die erste Wanderung. Dabei liegt er Fokus auf der CO₂-Toleranz. Es wird eine weitere Atmungsmeditation an einem Energie-Ort durchgeführt werden.

Gegen 17.00 Uhr bist du wieder zurück im Basecamp und nimmst zusammen mit den anderen Teilnehmern das erste Eisbad! Nachdem du einigermaßen wieder aufgewärmt bist, kannst du dich weiter in der Sauna aufwärmen.

Das gemeinsame Nachtessen findet dann um 19 Uhr statt, bei welchem du den Tag nochmals Revue passieren lassen kannst.







KURSPROGRAMM

Tag
03

Dienstag, 12. September 2023

Wanderung Oberalppass - Lutersee

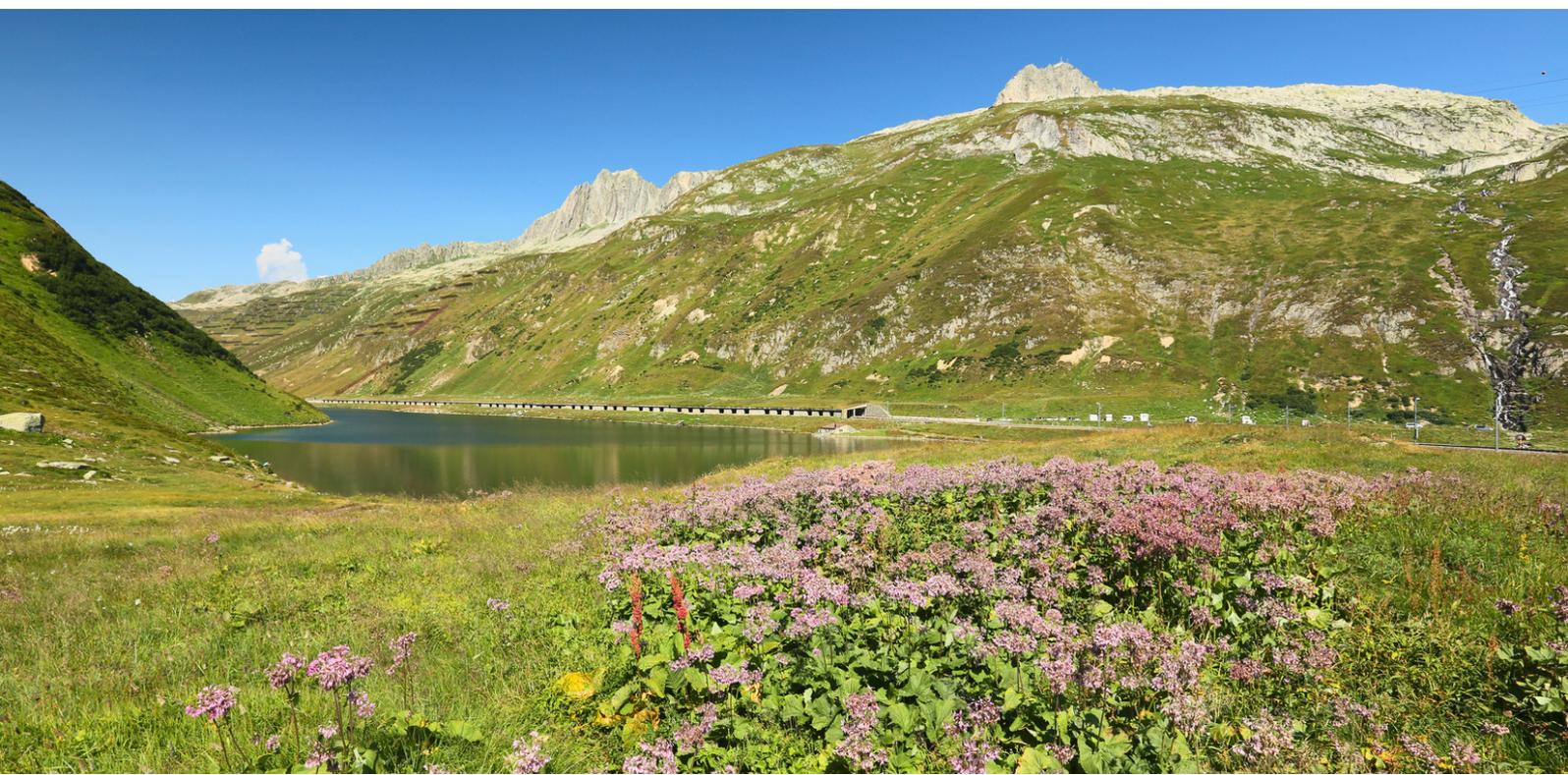
Frühmorgens nimmst du den ersten Zug in Richtung Oberalppass und beginnst von dort aus nach einer Morgenmeditation eine Wanderung nur mit Shorts bei Temperaturen unter 0°C. Das Frühstück hast du mit dabei und du kannst dich unterwegs bei einem Rast verpflegen.

Während der Wanderung gibt es einen Theorieblock über das Power Breathing und die Atmung in der Höhe (simuliertes Höhentraining und Vermeidung von AMS (Höhenkrankheit)). Nach der Ankunft beim Lutersee wirst du dich zuerst aufwärmen (Yoga und Kraftübungen) und danach ein Eisbad nehmen.

Gegen 14 Uhr bist du wieder zurück im Basecamp. Es wartet ein köstliches Mittagessen auf dich. Nach der Mittagspause, gibt es dann um 15.30 Uhr einen weiteren Theorieblock bezüglich Brown Fat Activation.

Anschliessend gibt es eine weitere Kälteübung und du wirst dich über den Horse Stance und die Brown Fat Activation wieder aufwärmen können. Danach ist eine Sauna-Session angesagt.

Um 19 Uhr gibt es das wohlverdiente Nachtessen.







KURSPROGRAMM

Tag
04

Mittwoch, 13. September 2023

Grenzerfahrungen & Integration

Du stehst früh auf und begibst dich nach den 5 Tibetern in eine Atmungsmeditation (Power Breathing). Danach gehts zur Reuss, wo du beim Stauwehr ein Eisbad nehmen wirst.

Anschliessend machst du dich auf den Weg zum Diabolo, dem Klettersteig von Andermatt.

Gegen 14 Uhr bist du wieder zurück im Basecamp. Nach dem Mittagessen gibt es einen Theorieblock (in Bezug auf wissenschaftliche Untersuchungen).

Anschliessend gibt es eine Atmungsmeditation, um dich auf verschiedene Eis-Challenges vorzubereiten.

Nach diesen Challenges kannst du dich erholen.

Das Nachtessen findet um 19 Uhr statt. Danach gibt es einen Austausch und eine weitere ruhige Meditationsübung.







KURSPROGRAMM

Tag
05

Donnerstag, 14. September 2023

Gletscherbad im kältesten See der Schweiz

Wiederum startest du den Tag in der Frühe. Nach dem Frühstück fährst du mit dem E-Bike zum Rhonegletscher.

Bei einem Zwischenhalt wirst du eine kurze Atmungsmeditation durchführen und für den weiteren Weg eine Achtsamkeitsübung verinnerlichen.

Beim Gletscherrand gibt es eine Snackpause und du bereitest dich für das Gletscherbad vor (über eine Power of the Mind Übung).

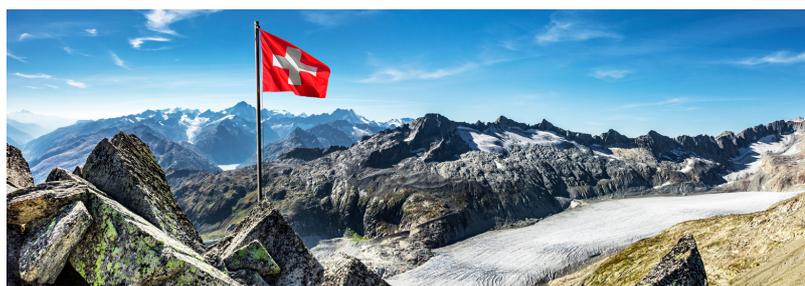
Nach dem Bad wärmst du dich durch die Brown Fat Activation und den Horse Stance wieder auf. Danach gibt es aus dem Lunch-Paket das Mittagessen.

Wieder im Basecamp Andermatt, wirst du ein Power-Breathing durchführen.

Danach gibt es Kalt-Warm-Übungen (Eisbad und Sauna), d.h. du wirst 3-4 Min. eine Eisbad nehmen, dich dazwischen wieder aufwärmen und als Abschluss in die Sauna gehen.

Das Nachtessen findet um 19 Uhr statt.







KURSPROGRAMM

Tag
06

Freitag, 15. September 2023

Abschluss und Integration

Du startest den letzten Tag mit einer Yoga-Session.

Nach dem Frühstück führst du selber in zweier Gruppen die Atmungsmeditation und ein Eisbad (max 2 Min.) an! Danach wärmst du dich mit Kraftübungen auf.

Nach einer letzten gemeinsamen Atmungsmeditation gibt es noch eine einstündige Feedbackrunde und Erfahrungsaustausch.

Nach dem Mittagessen (13 Uhr) ist dann Kursschluss!

