Kursleiter
Dominique Andereggen
Wim Hof Instruktor

Wim Hof Wochenende Wildenmatte

Freitag 23.06.23 – Sonntag 25.06.23

CHF 750.-

Dieser 3 tägige Workshop in der Wildenmatte (Andermatt, Uri) ist für Personen geeignet, die mental stark sein möchten oder bereits auf dem Weg sind dies zu werden. 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 du deine Grenzen sicher und nachhaltig erweitern kannst. 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. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Anmeldungen unter

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

Veranstalter

BACK ON TRACK
connect to nature

WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

KURSPROGRAMM

Tag 01

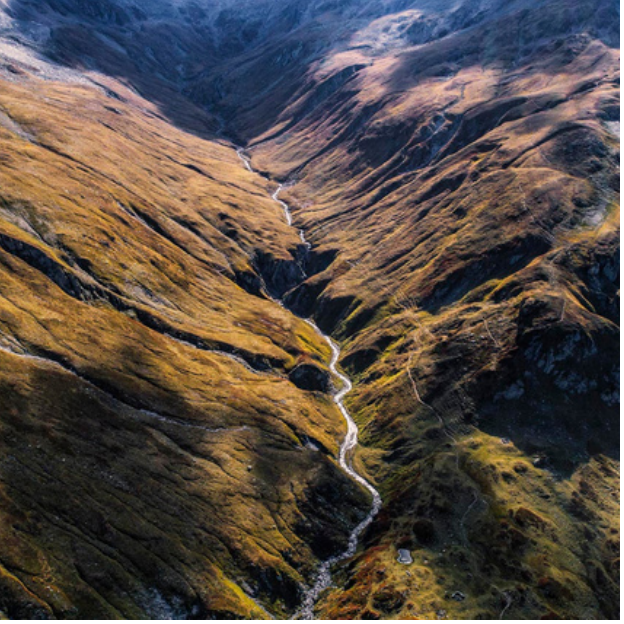
Freitag, 23. Juni 2023

Begrüßung und Kennenlernen

Du triffst dich mit der Teilnehmergruppe um 15 Uhr in Andermatt. Ein Bus bringt dich in Richtung Unteralp, von wo aus du zur Wildenmatte Hütte hoch wanderst. Die Wanderung dauert ungefähr 1.5h. Nach der Ankunft lernst du die Gruppe kennen. Es werden Ziele und Erwartungen formuliert.

Nach der Einführung gibt es eine geführte Atemmeditation, in welcher du auch deine Absichten und Ziele für den Workshop und darüber hinaus verinnerlichen kannst - gleichzeitig bereitest du dich auch schon auf das erste gemeinsame Kältebad vor. Davor gibt es einen ersten Theorieteil.

Nach dem Eisbad, wirst du dich aufwärmen und gemeinsam mit der Gruppe Kochen. Nach dem Essen gibt es einen Austausch und einen Ausblick auf die nächsten beiden Tage.



KURSPROGRAMM

Tag 02

Samstag, 24. Juni 2023

Erste Grenzerfahrungen

Du beginnst den Tag mit einer Yoga- und Atemmeditation, gefolgt von einem ausgewogenen Frühstück.

Du lernst mehr über die drei Pfeiler der Wim Hof Methode, einschließlich Atmung, Kälte und Mindset, mit dem Schwerpunkt auf Kälteexposition. Übe gleich darauf die nächste intensive Kälteübung.

Nach dem Mittagessen gehst du eine Wanderung (nur in Shorts/Badekleid). Dabei wirst du dich in Achtsamkeit und in der Oxygen Advantage Atmung üben. Im Anschluss erfährst du in einem Theorieblock mehr über die normale Wim Hof Atmung, das Power Breathing und die Brown Fat Activation.
Anschliessend gibt es eine weitere intensive geführte Atemmeditation (Power Breathing).

Nach der Rückkehr machst du ein Feuer und bereitest gemeinsam mit der Gruppe das Abendessen vor. Ein weiteres Eisbad erwartet dich vor dem Essen (Optional).
Nach dem gemeinsamen Abendessen gibt es einen Erfahrungsaustausch und optional kannst du im Hot Tube auch die Wärme geniessen.

KURSPROGRAMM

Tag 03

Sonntag, 25. Juni 2023

Integration & Abschluss

Du steigst früh aus den Federn und startest den Tag mit Lu-Jong-Übungen und den 5 Tibetern. Anschließend gibt es eine längere geführte Power Breathing-Meditation.

Nach dem Frühstück machst du dich auf eine 2-stündige Wanderung. Du wirst eine Kälteübung in einem Bergsee machen und führst für dich eine Achtsamkeitsübung durch.

Zurück in der Hütte gibt es Kraft- und Yoga-Übungen. Im Anschluss gibt es eine weitere geführte Meditation, du fokussierst dich auf deine Ziele und Absichten vom ersten Tag.

Vor dem Mittag machst du dich auf den Weg zurück nach Andermatt, wo dich noch ein letztes Kältebad in der Reuss erwartet. Nach dem Aufwärmen ist dann Kursschluss.