

KÄLTETRAINING WORKSHOP

Inhalt/Ablauf:

- Theorie-Input zum Kältetraining
- Atemübungen
- Kältebad im See
- Aufwärmübungen
- Ausklang mit heissem Tee

- Geniesse deinen After-Glow
- Spüre absolute Tiefenentspannung
- Erlebe deinen Wow-Effekt
- Empfinde innere Stärke
- Gewinne strahlende Vitalität

- Stäke dein Immunsystem
- Aktiviere deinen Stoffwechsel
- Reduziere entzündliche Prozesse
- Steigere deine Widerstandsfähigkeit

Daten

Fr, 21.10.2022 / 18:30 Uhr

Di, 1.11.2022 / 18:30 Uhr

Fr, 4.11.2022 / 18:30 Uhr

Sa, 26.11.2022 / 9:00 Uhr

Sa, 17.12.2022 / 9:00 Uhr

Pro Workshop ein Datum!

Weitere Daten auf Anfrage!

- **Dauer: 2.5 bis 3h**
- **Kosten: CHF 100 pro Person**
- **Durchführung: Kantonsschule Seetal, alte Klosterstrasse 15, Baldegg und praktische Umsetzung im Baldeggersee**
- **Anmeldung bei Claudia Müller 079 401 03 50 / info@vitaswing-praxis.ch**