Kälte - Weekend Näfels / Obersee 31.1.-1.2.26

Eislochbohren / Eisbaden / Kältewandern Theorie und viel Praxis - gemeinsam in die Kälte, aber sicher!

Ein Weekend des Kältenetzwerks - www.kaeltenetzwerk.ch

Tauche ein in das Erlebnis des Eisbaden und Kältewanderung an Orten, der nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt. Es erwartet dich die kraftvolle Verbindung von Natur und Kälte. Diese besonderen Orte inspirieren dich, deine Grenzen achtsam und respektvoll zu erweitern und in der Stille neue Kraft zu finden.

FÜR ERFAHRENE WINTERSCHWIMMER:

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits Erfahrung im Winterschwimmen haben und tiefer in die mentalen und körperlichen Aspekte eintauchen möchten. In der Weite und Ruhe der Natur wirst du die Kraft der Kälte spüren und lernen, dich selbst auf eine neue Weise zu erfahren. Unser Programm hilft dir, deine Resilienz zu stärken und die Kälte als Chance für innere Stärke zu erleben – immer mit dem Ziel, dich sicher und achtsam an deine Grenzen heranzutasten.

WAS DICH ERWARTET:

Vorbereitung und Theorie – Erhalte fundierte Einblicke in die physiologischen Vorgänge beim Eisbaden, einschliesslich Hypothermie und Afterdrop. Zur Vorbereitung empfehlen wir das Buch Eiskalt Schwimmen von Jeannette Stangier-Bors, das wertvolle Tipps zur Vor- und Nachbereitung und zur Unfallverhütung bietet.

Atem- und Mentaltechniken – Erlerne gezielte Techniken, die dich mental und körperlich auf die Kälte vorbereiten. Diese helfen dir, fokussiert und ruhig zu bleiben und die Resilienz deines Körpers bewusst wahrzunehmen.

Eintauchen in die Natur – Erlebe die Magie des eisbedeckten Sees als Kraftort. Mit Achtsamkeit und Hingabe tauchen wir kontrolliert mehrmals in die Kälte und finden in der Natur Ruhe und inneren Fokus. Eine intensive Erfahrung in den Bergen: Eisbaden, Eislochbohren, Kältewandern, Meditation, Atmung. Theorie und viel Praxis. Zeit, um zu entschleunigen und die Kälte als Ressource zu erleben….

Reflexion und Austausch – Jeder Kurstag endet mit einer Reflexionsrunde, in der du deine Erfahrungen teilst und wertvolles Feedback erhältst. Hier geht es um die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen und die Verbundenheit zur Natur.

INFOS UND DATUM:

Datum **Samstag und Sonntag, 31.1. – 1.2.26**
Durchführung nur bei geeigneter Witterung

Treffpunkt Näfels Bahnhof am 31.1.26 um 10.15 Uhr

Programm nach Ansage vor Ort (je nach Witterung); Am Samstag von 10.15 – ca. 17.45 Uhr
Am Sonntag von 10.15 – ca. 16.00 Uhr

Kosten CHF 350.- (inkl. Buch EISKALT SCHWIMMEN), Begleitpersonen CHF 295.-

im Preis inbegriffen
fachkundliche Leitung, alle Programmpunkte wie beschrieben, Theorie, Praxis, Werkzeuge, warme Suppe und Getränk nach dem Eislochbohren, Zertifikat, Theorieunterlagen, Mitgliedschaft BASIC beim KÄLTENETZWERK bis Mai 2026 mit allen Vorteilen wie zB. gratis Mitglieder - Ausflüge

(Anreise, Fahrten vor Ort, Verpflegung und Unterkunft nicht inbegriffen)

Teilnehmende 6 bis 15 Personen (Versicherung ist Sache der Teilnehmenden)

Anmeldung info@kaeltenetzwerk.ch - +41 79 653 49 13 telefonisch oder per WhatsApp, oder online:

DEINE KÄLTECOACHES – WER WIR SIND

Uns alle verbindet die Freude und Kraft, die wir in der Kälte gefunden haben, und die Leidenschaft, diese Erfahrung mit anderen zu teilen. Wir sind alle drei, Teil des Kältenetzwerks und unsere Expertise und Erfahrungen ermöglichen es dir, sicher und gestärkt durch die Herausforderungen des Eisbades zu gehen:

Jeannette Stangier-Bors: Schweizer Vizeweltmeisterin im Eisschwimmen, nutzt das Eisbaden, um ihre chronischen Rückenschmerzen zu lindern und ihre Leidenschaft für das Kaltwasser zu teilen. In ihrem Buch „Eiskalt Schwimmen“ gibt sie wertvolle Einblicke in die Welt des Eisschwimmens, von Anfängerwissen bis hin zu Expertentipps für einen sicheren Umgang mit der Kälte.

Beni Imhof: Als Initiator des Kältenetzwerks nutzt Beni die Kälte zur Stärkung des Immunsystems und als tägliche Wellness-Routine. Er bringt Erfahrungen aus Winterwanderungen in Sommerkleidung und Übernachtungen in der freien Natur mit und zeigt, wie Kälte das Wohlbefinden steigern kann.

Martin Rohner: Mentalcoach und zertifizierter Kälte-Coach, vereint Martin Atmung, Meditation und Kälte, um mentale Stärke zu fördern. Durch gezielte Atemarbeit und Achtsamkeit hilft er den Teilnehmern, die innere Ruhe zu finden und sich bewusst mit der Kälte auseinanderzusetzen.

DER VERANSTALTER: DAS KÄLTENETZWERK

Das Kältenetzwerk engagiert sich für die Förderung des Kaltbadens und die Freude an der Natur. Mit dem Motto „Safety First“ legt das Netzwerk grossen Wert auf Sicherheit und Achtsamkeit. Es bietet eine Plattform für Menschen, die die gesundheitlichen und mentalen Vorteile der Kälte erleben möchten. Durch Kurse und Veranstaltungen ermöglicht das Netzwerk eine ganzheitliche Erfahrung, die Körper und Geist verbindet und das Wohlbefinden nachhaltig fördert.