

## Kälte erleben

### Zeitraum

Fr., 01.12.2023

ab 15:00 Uhr

Sa., 02.12.2023

bis 15:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/en

**Patrik Holzkecht**

Neuromentaltrainer®, Atemcoach, Bewegungs- und Fitnesstrainer, Saunacoach Ausbilder

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Bei diesem praxisbezogenen Workshop lernen wir die Kälte aus einer neuen Sichtweise kennen. Wirkungen auf unseren Körper und Geist lernen wir in Theorie, aber vor allem auch in der Praxis kennen und fühlen. Und Kälte gibt es nicht nur bei einem bekannten "Eisbad", es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten, auch in unserem Alltag kommen wir damit in Berührung, aber was macht diese mit uns? Und wie können wir sie positiv für uns nutzen? Für alle welche es ausprobieren möchten entspannt im kalten Wasser genießen, sind bei diesem Workshop genau richtig. Erlebe dieses überwältigende Gefühl nach einem Eisbad. (Hinweis: die Teilnahme am abschließenden Eisbad ist kein Muss und absolut freiwillig.)