



**Die Kraft
der
Kälte**



EISBADEN

Spreng deine Grenzen und entfalte dein volles Potential

5.-8. Januar 2025

Erlebe ein völlig neues Gefühl für Geist und Körper,
stärke dein Immun- und Herz-Kreislaufsystem,
und spüre mentale Stärke
durch angeleitete Atem- und Kälteübungen

*mit
Anne und
Ben Becker*

Dich erwarten:

- 3 Übernachtungen im Einzelzimmer mit VP
- Kältetraining in der Eistonne / Wanderung in Shorts
- Ein winterliches Bad im See
- verschiedene Atemtechniken
- Meditationen in der Gruppe
- Einführungsvortrag
- Saunabesuch

Pauschalpreis

390 €

pro Person im EZ



Infos unter: Tel. 0151/64327623 oder kontakt@me-time-by-anne.de

Anmeldungen:

Kolping Feriendorf Herbstein gGmbH
Adolph-Kolping-Str. 22 / 36358 Herbstein
Tel. 06643-7020 / Email: rezeption@vogelsbergdorf.de

www.vogelsbergdorf.de