



Kursleiter
Dominique Andereggen
Wim Hof Instruktor 2

Wim Hof Woche im Kientalerhof

Montag 20.01.25 – Samstag 25.01.25
CHF 950.- (max. 20 Teilnehmer)

Dieser 6 tägige Workshop im Kientalerhof (BE) 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



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR



KURSPROGRAMM

Tag
01

Montag, 20. Januar 2025

Begrüßung und Kennenlernen

Du triffst dich mit der Teilnehmergruppe um 15.00 Uhr beim Kientalerhof zur Einführung in das Wim Hof Wochenende.

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 zuerst innerlich mit dem Horse Stance und oder der Brown Fat Activation Methode aufwärmen. Danach hast du die Möglichkeit dein Herzkreislaufsystem auch in der Sauna bei extremer Hitze zu trainieren. Gemeinsam werden wir gegen 18 Uhr Nachtessen. Nach dem Essen gibt es einen Austausch und einen Ausblick auf die nächsten Tage.







KURSPROGRAMM

Tag
02

Dienstag, 21. Januar 2025

Erste Grenzerfahrungen

Du beginnst den Tag mit einem Eisbad und wärmst dich danach mit langsamen Yoga- und Kraftübungen auf, 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 Atmung und Kälteexposition.

Nach dem Mittagessen machst du eine Wanderung nur in Shorts oder Badekleid. Dabei wirst du dich in Achtsamkeit und in der Oxygen Advantage Atmung üben. Wieder zurück im Hotel erfährst du in einem Theorieblock mehr über die normale Wim Hof Atmung, das Power Breathing und die Brown Fat Activation.

Anschliessend gibt es eine geführte 90 Min. Atmungsreise mit dem Thema "Loslassen und Vergebung".

Nach dem gemeinsamen Abendessen gibt es einen Erfahrungsaustausch und optional kannst du noch den Spa-Bereich und die Wärme geniessen. Auch steht ein gemeinsamer Filmabend an (mit einem sehr inspirierenden Dok).







KURSPROGRAMM

Tag
03

Mittwoch, 22. Januar 2025

Wanderung zum Oeschinensee

Du steigst früh aus den Federn und startest den Tag mit Lu-Jong-Übungen. Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus in Richtung Kandersteg.

Mit der Gondelbahn geht es von Kandersteg in Richtung Bergstation zur Bergstation, von wo aus wir uns auf den Schneeschuhtrail in Richtung Oeschinensee begeben werden.

Wir werden ein Feuer machen und in einem Eisloch im zugefrorenen See ein Eisbad nehmen und uns danach beim Feuer wieder aufwärmen. Beim Feuer wird es einen kleinen Snack geben.

Wieder zurück im Kientalerhof gibt es das Nachtessen und wiederum besteht die Möglichkeit für ein Dampfbad oder die Sauna.







KURSPROGRAMM

Tag
04

Donnerstag, 23. Januar 2025

“Ruhetag” im Kientalerhof

Heute kannst du dich von den ersten drei Tagen ausruhen und etwas länger Schlafen. Wir starten um 10 Uhr mit den 5 Tibetern.

Danach kannst du Optional zwischen Ruhe oder einer 2-stündigen Wanderung entscheiden (mit Schlitteln oder Langlaufen). Du wirst eine Kälteübung in einem Bach machen können.

Zurück im Hotel werden wir Mittagessen und gegen späteren Nachmittag gibt es Kraft- und Yoga-Übungen. Im Anschluss gibt es eine geführte intensive Atmungsmeditation.

Am Abend nach dem gemeinsamen Abendessen gibt es entweder Film oder freies Tanzen.







KURSPROGRAMM

Tag
05

Freitag, 24. Januar 2025

Verschiedene Kälte-Expositionen

Wir starten direkt mit einem Eisbad in den Tag - 5 Minuten.

Nach dem Frühstück gibt es einen Theorieblock und eine weitere Atmungsmeditation. Es wird weitere Partner-Challenges geben.

Vor dem Mittagessen wird es noch eine Kälteexposition für die Hände- und Füße geben.

Nach der Mittagspause werden wir Kraft- und Yogaübungen praktizieren, um danach nochmals ein längeres gemeinsames Eisbad zu nehmen, aufwärmen werden wir uns danach im Dampfad und in der Sauna.

Am Abend gibt es den Abschlussabend nochmals mit Film und oder Tanzen.







KURSPROGRAMM

Tag
06

Samstag, 25. Januar 2025

Integration & Abschluss

Wir starten den Tag mit dem Sonnentanz. Danach gibt es die letzte intensive Atmungsreise, um den Kreis mit den Absichten vom ersten Tag zu schliessen. Danach nehmen wir das letzte gemeinsame Eisbad im Pool beim Kientalerhof.

Nach dem Frühstück gibt es einen letzten Austausch. In einer Integrations- und Austauschrunde schliessen wir den Kurs um 11 Uhr.

